

18+

Владимир Теплицкий

Письма друзьям о здоровье

Высшее искусство
лечения — не допустить
болезни

Владимир Теплицкий

**Письма друзьям о здоровье.
Высшее искусство лечения
– не допустить болезни**

«Издательские решения»

Теплицкий В.

Письма друзьям о здоровье. Высшее искусство лечения – не допустить болезни / В. Теплицкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964790-0

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Многие люди имеют проблемы, связанные со здоровьем. Их интересуют темы: как правильно дышать, питаться, пить воду, спать, как заниматься спортом и быть в хорошем настроении. Даются практические советы и рекомендации по оздоровлению организма современными и нетрадиционными методами. Девизом книги можно считать китайскую пословицу: «Не бойся, что не знаешь — бойся, что не учишься!» Книга рассчитана на читателей, которые интересуются здоровым образом жизни.

ISBN 978-5-44-964790-0

© Теплицкий В.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Письмо первое. Дыхание	8
Дыхание для здоровья и духовных практик	8
Суфийские методы дыхания	9
Китайские оздоровительные дыхательные упражнения	11
Дыхание в янтра-йоге	13
Дыхательные практики в йоге	15
Прана. Пранаяма	15
Уджайи пранаяма	16
Враджана пранайама (пранаяма при ходьбе)	16
Пранаяма чередуя ноздри	17
Кумбаха	18
Дыхание и биологически активные точки	19
Дыхательные практики фридайверов	20
Письмо второе. Правильное питание	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Письма друзьям о здоровье
Высшее искусство лечения
– не допустить болезни
Владимир Теплицкий**

Александр Юрьевич Воробьев (Чар) *Редактор*

Ольга Алексеевна Русских *Редактор*

Ольга Алексеевна Русских *Корректор*

© Владимир Теплицкий, 2019

ISBN 978-5-4496-4790-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Моей дорогой жене и другу Ольге Русских посвящается.

Здоровье достигается, сохраняется и является следствием здорового образа жизни. Оно включает в себя дыхание, питание, питьевой режим, физические нагрузки, сон, режим дня, умственные и эмоциональные факторы, стресс, взаимоотношения, правильный настрой, все органы чувств, контакт и взаимодействие с природой. Необходимо учитывать состояние здоровья, конституцию, возраст, соответствие упражнений и времён года. Как говорили древние римляне, «предупреждён, значит, вооружён»!

Необходимо понимать, как влияют разные факторы на здоровье, действовать в соответствии с некоторыми правилами и руководствоваться своей мудростью. Следует осознавать, каким образом определённый продукт может нарушить равновесие в сознании и теле, негативно сказаться на здоровье. Другой продукт, наоборот, способен уравновесить, придать энергию и силу. Нужно обязательно учитывать именно все факторы. Игнорирование какого-либо существенного обстоятельства может привести к негативным последствиям, а эффект от выполнения лишь части рекомендаций может оказаться нулевым. Как говорит выразительная восточная пословица, это равносильно тому, как если бы человек «носил воду в дырявом ведре»!

Книга представляет собой реальные вопросы друзей и мои ответы, а также пояснения о разных факторах, влияющих на здоровье.

Желаю читателям получить пользу, проверить на практике некоторые советы и, если они подойдут, использовать их.

Локка самстаа сукхино бхаванту! Пусть будут счастливы все миры!

С пожеланиями здоровья и гармонии в жизни, Владимир.



Письмо первое. Дыхание

Л.: Володя, посоветуй, пожалуйста, какие делать упражнения, чтобы правильно дышать?

Дыхание для здоровья и духовных практик

Суфийский шейх Гассан Эффенди сказал о дыхании автору книги «Учителя Гурджиева» Лефорту Рафаэлю следующее:

Конечно, работа с дыханием нужна для духовных практик, и она также полезна для здоровья. Занимаясь дыхательными практиками, человек начинает более глубоко своё тело, чувства, эмоции. **чувствовать и осознавать**

«Я учил Гурджиева дышать... Неужели вы думаете, что научиться правильно дышать, легко? Разве ваше мелкое прерывистое дыхание делает что-либо большее, чем снабжение вашей крови минимальным количеством кислорода? Одна из функций правильного дыхания состоит в том, чтобы нести бараку (благословение) в самые отдалённые уголки тела, использовать мысль или случайное действие, чтобы управлять сознанием. Но им неизвестны ни дозировка, ни интенсивность, ни направление... Знаете ли вы, сколько времени пройдёт, прежде чем вас можно будет научить выполнить ваше первое настоящее дыхание? Месяцы, даже годы, и то при условии, что вы знаете, к чему вы стремитесь. Гурджиев пришёл ко мне учиться, как правильно дышать, и я научил его, как это делать. Как дышать всей своей системой, своим сознанием, своим существом. Вы дышите, чтобы поддержать свой уровень существования.

Человек более высокого порядка дышит, чтобы укрепить и поддержать прорыв в высшую сферу бытия. Ваше невежество неудивительно, но оно потрясает меня. Гурджиев пробыл у меня двадцать лет... Знаете ли вы, что можно внести в ваше сознание благодаря дыханию? Знаете ли вы, почему Шейх дышит на ученика? Знаете ли вы, почему Шейх дышит в ухо новорождённого ребёнка? Конечно, не знаете! Вы приписываете это магии, примитивным символам, но практические причины – чрезвычайно серьёзное дело питания внутреннего сознания – проходят мимо вас. Это явление течёт мимо вашей головы, потому что внешне кажется, что оно касается физиологии, на самом деле в этом движении задействовано все: психология, причинные явления и теоретические экстазы».

Суфийские методы дыхания

Эти дыхательные упражнения положительно действуют на физическое и психологическое состояние, гармонизируют жизнь человека. Дыхательные упражнения выполняются до и после физических упражнений. Вдохи и выдохи делать носом.

Первый метод – для подъема жизненных сил. Вдох без усилий, задержка 8 секунд, выдох без усилий. Если есть проблемы с сердцем, вдыхать носом, выдыхать ртом.

Второй метод – для сильной активизации человека. Максимальный вдох, максимальная задержка, максимальный выдох.

Третий метод – для расслабления и снижения артериального давления. Вдох без усилий, выдох без усилий, задержка 8 секунд.

Четвёртый метод – для сильного расслабления. Максимальный вдох, максимальный выдох, максимальная задержка.

Пятый метод – для снятия стресса и очищения от навязчивых мыслей. Длинный медленный вдох, максимальный короткий выдох.

Шестой метод – для улучшения самочувствия. Короткий максимальный вдох, медленный максимальный выдох.

Седьмой метод – для улучшения настроения и избавления от негативных мыслей. Короткий максимальный вдох, прерывистый выдох небольшими порциями воздуха.

Восьмой метод – для успокоения и расслабления перед сном. Такое дыхание походит на дыхание человека во сне. Маленький, «тонкий» вдох, задержка три секунды, спокойный выдох, задержка три секунды.

Суфии рассматривают человека, как энергетическую субстанцию с особыми энергетическими каналами. Управляя дыханием, на вдохе и выдохе, внимание направляется в определенные области тела по определенным траекториям. Медитация по траекториям энергетической субстанции организма очищает от энергетических блоков, оздоравливает человека, развивает интуицию.

Медитация-это то, что переносит Учение из головы в сердце. ¹

¹ Буддийская мудрость



Китайские оздоровительные дыхательные упражнения

Разные виды дыхания производят различную циркуляцию энергии Ци в теле. В цигун есть десятки видов дыхания. Рассмотрим основные:

1. Естественное дыхание. Неправильно дышат люди по следующим причинам: беспокойное психологическое состояние, напряжение в теле, неправильная поза, неудобная одежда, неправильная походка. Чтобы дыхание стало естественным, нужно психологически расслабиться и расслабить мышцы тела. Дыхание должно быть свободным, мягким, долгим, неглубоким. Стараясь дышать естественно, человек успокаивается.

2. Прямое брюшное дыхание (шунь фу хуси). На вдохе передняя стенка живота выпячивается, диафрагма опускается, появляется вакуум в легких и объём вдыхаемого воздуха увеличивается. На выдохе живот втягивается и диафрагма поднимается.

3. Обратное брюшное дыхание (ни фу хуси). На вдохе передняя стенка живота втягивается вовнутрь, мышцы живота немного напрягаются. При выдохе передняя брюшная стенка выпячивается, диафрагма идёт вниз. То есть, процесс противоположен предыдущему – прямому типу дыхания. Втягивание живота на вдохе позволяет энергии Ци циркулировать очень интенсивно. Обратным и прямым брюшным дыханием можно заниматься только через полтора часа после еды.

4. Дыхание с задержками (тунби хусифа). Задержки делаются от секунды до нескольких минут после вдоха и выдоха. Такой непростой тип дыхания применяется при нормализации обмена веществ и в медитации.

5. Вдох и выдох через нос (биху поуси). Такое дыхание вместе с прямым и обратным дыханием применяется для лечения дыхательных путей.

6. Дыхание малого Небесного круговорота. Этот тип дыхания помогает при проблемах нервной системы. Малый Небесный круговорот начинается в точке промежности, далее внимание и энергия Ци идёт вверх по спине: от позвоночника до макушки. От макушки вниз: по середине лба, по носу, подбородку, горлу, груди, животу, до точки в промежности.

7. Латентное дыхание (цянь хусифа). После упражнения прямого или обратного дыхания происходит замедление, «утонышение» дыхания, и оно становится «нитевидным». Со стороны кажется, что человек вообще не дышит. Это дыхание применяется в стрессовой ситуации, когда нужно стабилизировать свою психику и получить импульс для обновления физических и психических сил.

Сконцентрируй внимание на дыхании. Почувствуй, что это не ты совершаешь своё дыхание, а это дышит природа и ты, таким образом, сливаешься с природой.



Дыхание в янтра-йоге

Янтра по-тибетски «трулкор», означает «движение тела», которое даёт начало множеству форм, откуда и происходит значение янтра-йоги. Янтра-йога состоит из физических и дыхательных упражнений и определённых методов сосредоточения. Движения служат для координации и управления праной. В янтра-йоге позы похожи на хатха-йогу. Разница заключается в способе выполнения. В янтра-йоге главное – это порядок выполнения движений, связанных с дыханием во время принятия позы, основанном на цикле из четырёх счетов.

Правильное дыхание – основа здорового образа жизни человека. Все дыхательные практики сосредоточены на управлении дыханием. Мозгу человека сложно координировать правильное дыхание, зачастую он расстроен и запутан. Не существует дыхания, которое бы не было связано с умом и эмоциями. Обычно люди считают, что они дышат правильно, и им не нужно изменять принципы дыхания. На самом деле, нет такого дыхания, которое бы считалось естественным.

Занимаясь янтра-йогой, человек использует пять видов практик праны и учится понимать и реализовывать знание природы ума посредством заключения кармического дыхания в центральном канале. У людей, занимающихся дыхательными практиками и находящихся в постоянном осознании, нет проблем с уравновешенными энергиями. Очень важным методом является освоение практики кумбахи – методе задержки дыхания для избавления от ненужных мыслей и отрицательных эмоций.

В йоге ум подобен царю, энергии-министрам, тело – слугам. Йога приводит в равновесие и гармонию все эти три аспекта.



Дыхательные практики в йоге

Прана. Пранаяма

Йога рассматривает тело человека как совокупность силы ума (ментальная сила) и жизненной силы (прана шатки). Баланс этих двух сил даёт здоровье. С праной мы рождаемся и, благодаря пране, мы живем. Для того, чтобы дух человека возвышался нужно очищать сознание и уравнивать праны. Процесс управления праной и дыханием происходит в практике пранаямы. Цель пранаямы – оздоровить ум и организм человека, пробудить прану и помочь человеку понять и осознать более тонкие уровни бытия.

Пранаяма даёт возможность посредством дыхания направлять тонкую энергию на разные уровни нашего существа. Большинство людей дышит со скоростью около пятидесяти вдохов в минуту. Частота дыхания и объём вдыхаемого воздуха зависит от многих моментов: эмоционального, умственного и физического состояний и от внешней среды. Управляют дыханием нервный контроль и химический контроль (содержание углекислого газа и кислорода в крови).

Обычно человек дышит бессознательно и этим процессом управляет бессознательная примитивная область ствола мозга и кора головного мозга. Желание дышать, необходимость кислорода – главная жизненная потребность. Без поступления кислорода в мозг через 3—4 минуты могут произойти необратимое повреждение мозга и гибель человека. Йоги развивают способность правильно дышать при помощи пранаямы и специальных дыхательных практик.

Заниматься дыхательными практиками, пранаямой нужно с учителем дабы не повредить здоровью. Нельзя делать слишком сильные и энергичные вдохи и выдохи. Нельзя принуждать себя задерживать дыхание слишком долго. Не стоит заниматься на солнце и на сквозняке. Лучше всего заниматься рано утром или после заката солнца, через три часа после еды. Перед занятием сполосните водой лицо, руки и ступни. Пранаяму нужно делать после асан и перед медитацией. Занимаясь пранаямой, нужно дышать только носом.

Замедление вдоха и выдоха даёт возможность обеспечивать больше кислорода для газообмена с кровью, сердце делает меньше сокращений, снижается давление крови, человек успокаивается. Ускорение вдоха и выдоха стимулируют нервную систему, уравнивают ее. Управление процессами вдоха и выдоха является предварительной стадией пранаямы. На этой стадии управление дыханием переходит с бессознательного уровня на сознательный, что положительно сказывается на здоровье. Активизирующая форма пранаямы – гипервентиляция: дыхание со скоростью 150 вдохов в минуту и выше, согревает и очищает организм и сознание. Успокаивающая форма пранаямы: гиповентиляция, дыхание со скоростью до пяти вдохов в минуту, замедляет обмен веществ, снижает активность мозга, способствует вхождению в медитативное состояние.

Пять пран

Йога рассматривает праническое тело, как тело, разделённое на пять суб-пран: прана, апана, самана, удана, व्याна.

– расположена в груди, управляет дыханием, глотанием, кровообращением. Прана проявляется, как движение вверх. **Прана**

– расположена в области таза, управляет функциями органов выделения. Апана проявляется, как движение вниз. **Апана**

– расположена между грудной клеткой и пупком, уравнивает прану и апану. Влияет на усвоение питательных веществ в организме и пищеварение. Самана проявляется, как движение из стороны в сторону. **Самана**

– расположена в голове, руках и ногах, отвечает за органы действия и чувств, контролирует парасимпатическую и симпатическую нервную систему. Удана проявляется, как круговое движение вверх – через голову и вниз – по ногам и рукам. **Удана**

– расположена во всем теле. Координирует и помогает другим пранам, контролирует движения мышц, является резервной энергией. **Вьяна**

Пранаяма – жизненная энергия, которая связана с умом и ощущениями. Её внутреннее движение созвучно познанию, чувствам, мыслям и эмоциям.

Дыхание – это физическое проявление праны, поэтому ум и дыхание тесно связаны. Мысль меняет ритм дыхания, а дыхание меняет мышление. Спокойный человек дышит ритмично, а беспокойный – неровно, прерывисто. Каждые 45—90 мин одна ноздря более активна, чем другая. Левая ноздря связана с правым полушарием мозга, а правая ноздря с левым. Правое полушарие – женская энергия. Оно связано с интуицией, искусством. Левое – мужская энергия, это логика, исследования, агрессивность. Выполняя пранаяму, упражнение на дыхание с чередованием ноздрей, мы не только уравниваем энергии, но и пробуждаем нейтральную энергию. Ум становится управляемым.

Уджайи пранаяма

Сидя в позе лотоса, положите руки ладонями вверх, выпрямите позвоночник: голова, грудь и шея должны быть на одной линии. Втяните голову назад, одновременно опустив её на грудь и слегка прижмите подбородок к груди, сосредоточьтесь на горле. Сделайте подсобное глотательное движение, поднимая гортань вверх, одновременно напрягите верх гортани, как бы беззвучно произнося «и», глубоко вдыхайте животом, издавая мягкий гудящий звук.

После вдоха, глотните и после небольшой задержки дыхания делайте медленный выдох. На выдохе также напрягите надгортанник, как будто гудите, как бы беззвучно произнося «м». Воздух будет производить щипящий звук. Делайте 12 циклов дыхания за один приём. Выполнение этой пранаямы доставляет большое удовольствие телу и уму, расслабляя межрёберные мышцы, благоприятно влияя на все доши, помогает установить изначальную пракрити, способствует долголетию.

Враджана пранайама (пранаяма при ходьбе)

Во время ходьбы дышите в такт шагам. Шаг левой и правой будем считать за один полный шаг. На 4 полных шага – медленный вдох, на 6 шагов – выдох (без пауз). Выдыхайте до конца, иначе не сможете потом полноценно вдохнуть. Не очень здоровым людям нужно начинать с одинаковых вдохов и выдохов, а затем, с течением времени, стремиться к тому, чтобы сделать выдох длиннее. Для достижения положительного эффекта достаточно выполнять Враджана пранаяму в течение двух минут утром и вечером каждый день. Когда этот ритм станет для вас лёгким, удлините вдох до 6 шагов, а выдох до 8 и практикуйте так в течение нескольких недель. Затем снова удлиняйте дыхание: вдох – 8, выдох – 12 шагов. Не стремитесь быстро освоить пранаяму. При малейшем дискомфорте следует остановить упражнение и отдышаться.

На вдохе нужно активно вдыхать энергию солнца, направляя её в точку «третий глаз» (между бровями). На выдохе распространять энергию по телу или в больной орган. **Солнечное дыхание.**

На вдохе вдыхать энергию луны в нижний Дянь-тянь. На выдохе распространять её по телу или в больной орган. Следующий этап: объединить солнечное и лунное дыхание. **Лунное дыхание.**

На вдохе вдыхать энергии космоса через точку Бай-Хуэй (макушка) и направлять её в нижний Дянь-тянь. Выдох производить из Дянь-тянь через точки Юн-цуань, расположенную на середине стопы. Упражнение на обратный процесс: вдох через точки Юн-цуань, выдох делать через макушку. **Дыхание для накопления энергии.**

Накопление энергии в нижнем Дянь-тяне. Вдох производить одновременно через Бай-Хуэй и Юн-цуань, а выдох нужно направлять в нижний Дянь-тянь. Вдыхать воздух всеми клеточками тела, направляя энергию в Дянь-тянь и вбирая при вдохе красоту природы: океан, реку, деревья, облака. Вдыхать всеми клеточками тела, направляя энергию одной из стихий (земля, вода, огонь, металл, эфир) в Дянь-тянь. Мысленно произносите молитву или мантру «Ом мани падме хум», или какую-либо другую мантру.

Пранаяма чередуя ноздри

— жизненная энергия, которая связана с умом и ощущениями. Её внутреннее движение созвучно познанию, чувствам, мыслям и эмоциям. **Пранаяма**

Дыхание – это физическое проявление праны, поэтому ум и дыхание тесно связаны. Мысль меняет ритм дыхания, а дыхание меняет мышление. Спокойный человек дышит ритмично, а беспокойный – неровно, прерывисто. Каждые 45—90 мин одна ноздря более активна, чем другая.

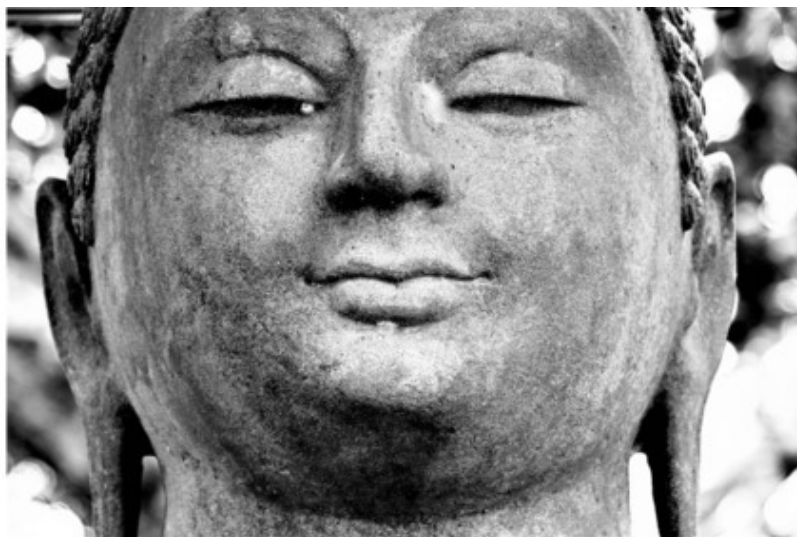
Левая ноздря связана с правым полушарием мозга, а правая ноздря с левым. Правое полушарие – женская энергия. Оно связано с интуицией, искусством. Левое – мужская энергия, это логика, исследования, агрессивность.

Выполняя пранаяму, упражнение на дыхание с чередованием ноздрей, мы не только уравниваем энергии, но и пробуждаем нейтральную энергию. Ум становится управляемым.

Имеется много видов пранаям: для охлаждения тела, для согревания, для пробуждения определённой энергии: мужской или женской.

Самая распространённая ошибка современного человека состоит в том, что, когда жизнь со всеми ее трудностями наваливается на человека, первое, что он предаёт, это духовные упражнения, а это как раз то единственное, что может его спасти!, —

Доктор Хендрик Й. Виттевин, бывший финансовый директор МВФ.



Кумбаха

Это упражнение позволяет накапливать энергию праны и управлять ею, направлять её в нужный орган или нужное место.

Ходьбу следует совмещать с дыханием и задерживать его на вдохе и выдохе. Имеются десятки разновидностей кумбахи.

Начинать надо с простого упражнения, когда на задержку дыхания отводится по четыре секунды. Вдох — четыре секунды не дышать. После выдоха – снова задержка дыхания.

Более сложную кумбаху следует обязательно делать с учителем. Задержка дыхания на вдохе влияет на нервную симпатическую систему, она может временно поднять кровяное давление.

Задержка дыхания на выдохе влияет на нервную парасимпатическую систему, и наоборот, снижает давление в сосудах, облегчая циркуляцию крови.

Дыхание и биологически активные точки

На вдохе вдыхать энергии космоса через точку Бай-Хуэй (макушка) и направлять её в нижний Дянь-тянь. Выдох производить из Дянь-тянь через точку Юнь-цуань, расположенную на середине стопы.

Упражнение на обратный процесс: вдох через Юнь-цуань, выдох делать через макушку.

Накопление энергии в нижнем Дянь-тяне. Вдох производить одновременно через Бай-Хуэй и Юнь-цуань, а выдох нужно направлять в нижний Дянь-тянь.

Вдыхать воздух всеми клеточками тела, направляя энергию в Дянь-тянь и вбирая при вдохе красоту природы, находящуюся поблизости: океан, реку, деревья, облака.

Вдыхать всеми клеточками тела, направляя энергию одной из стихий (земля, вода, огонь, металл, эфир) в Дянь-тянь.

Мысленно произносить мантру «», или какую-либо другую мантру, или молитву. Желательно, чтобы ходьба выполнялась босиком. *Ом мани падме хум*

Дыхательные практики фридайверов

Дыхательные практики фридайверов включают в себя медитацию, пранаямы, упражнения для развития легких, для расслабления диафрагмы, а также специальные практики задержки дыхания во время физической нагрузки и во время тренировок в бассейне – ныряние в длину. Мировые рекорды по апное – задержка дыхания без предварительной гипервентиляции кислородом:

Стефан Мифсуд – 11 мин. 35 сек.

Наталья Молчанова – 9 мин. 02 сек. Наталья Молчанова установила 40 мировых рекордов!

Мировой рекорд по апное – задержке дыхания с предварительной гипервентиляцией кислородом: Будимир Шобат – 24 мин. 11 сек.

Выдающийся спортсмен Алексей Молчанов 18 июля 2018 года в соревнованиях на Багамских островах установил новый мировой рекорд, нырнув на глубину 130 метров!

Мы-то, что мы думаем. Все, что мы есть, возникает с нашими мыслями. Своими мыслями мы создаём мир, – Будда.



Письмо второе. Правильное питание Владимир, это правильные советы в этой и других подобных статьях? Здоровое питание: правила, основы, программы. Как начать правильно и сбалансированно питаться? ²

– Перед проглатыванием любой пищи, в том числе и жидкой, нужно тщательно её пережёвывать (30 раз).

– Использовать только хорошо очищенную воду (желательно талую). Воду пить за 20 мин до еды и через 40—50 мин после еды.

– Овощи и фрукты желательно употреблять в необработанном виде.

– Убрать из рациона:

- быстрые углеводы: мучные и кондитерские изделия, сахар и газированные напитки, майонез, кетчуп, алкоголь;

- глютенные и высоко пектиновые продукты.

Глютен (клейковина) это белок, который содержится в пшенице, ржи, ячмене. Сочетание следующих симптомов показывает, что глютен негативно воздействует на организм:

– Запор, вздутие живота, диарея.

– Недостаточный уровень железа.

– Высыпания и раздражения на коже.

– Головная боль через 1—2 часа после еды.

– Боли в суставах.

– Непереносимость молока и молочных продуктов (лактозы).

– Хроническая усталость.

– Воспаление соединительной ткани (фибромиалгия).

Если у Вас есть сочетание нескольких симптомов, на несколько недель перестаньте употреблять продукты с глютеном и посмотрите, как отсутствие глютена скажется на вашем самочувствии. Можно есть рис, кукурузу, гречку, киноа, амарант;

– убрать все вредные продукты: жареные, копчёные, консервы, полуфабрикаты, сахарозаменители;

– транс-жиры и Омега-3 – ненасыщенные жирные кислоты (образуются при нагревании сливочных и растительных жиров);

– продукты брожения: пиво, кефир, квас, крепкий алкоголь;

– кофеин;

– избегать продуктов с пищевыми добавками (глутамат натрия, тартразин, бензоат натрия, краситель жёлтый CI19140 или Yellow 5 E102, Acid Yellow 23, сульфиты).

5. Следовать правилам:

– Последний приём пищи не позднее, чем за три часа до сна.

– Дробное частое питание.

– Не переедать, вставать из-за стола с лёгким чувством голода.

² <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>

- Избегать однообразия в пище.
- Помнить, что пестициды так же вредны, как и канцерогены! Наибольшее содержание пестицидов в продуктах: изюм, телятина, сыр, домашняя птица, сосиски, колбаса, мороженое, баранина, сливочное масло, сельдерей, персики, клубника, яблоки, черника, нектарины, сладкий перец, шпинат, черешня, картофель, виноград (Чили).
- Продукты с наименьшим содержанием пестицидов: лук, авокадо, сладкая кукуруза, ананас, манго, сладкий горошек, спаржа, киви, капуста, баклажаны, дыня, арбуз, грейпфрут, батат.
- Чтобы увеличить потребление клетчатки, старайтесь чаще использовать эти продукты: капуста (брокколи, цветная, брюссельская), перцы, яблоки, морковь, свёкла, цитрусовые, земляника, клубника, жмых, орехи, фасоль, рис, семечки, зелёный горох, груши, чернослив, цитрусовые.
- Следует покупать рыбу, выловленную в естественной среде обитания. Рыба, наиболее накапливающая ртуть: щука, окунь, тунец, форель. Наименьшее содержание ртути: сёмга, сайда. Предпочтение отдавать рыбе из Европы, а не из Северной Америки. По этой же причине не нужно жевать обычные и содержащие никотин жевательные резинки!
- Сухофрукты перед употреблением замачивать и обязательно тщательно промывать.
- Повторно использовать пластиковую тару можно только с маркировкой PP и HDPE! Упаковочная плёнка, лак для ногтей, линолеум и тому подобные изделия вредны.
- Нельзя готовить пищу в алюминиевой посуде, тефлоновое покрытие также вредно! Варить пищу нужно в эмалированной ёмкости. Не использовать антациды, содержащие алюминий и фольгу, это запрещено!
- Исключить использование микроволновой печи.
- Для личной гигиены в области гениталий применять гигиеническое средство Лактацид.
- Не покупать шампуни против перхоти, содержащие пиритион цинка.
- Максимально ограничить применение бытовой химии и неорганической косметики.
- Не пользоваться антибактериальным мылом (оно запрещено в развитых странах), дезодорантами и антиперспирантами!
- Не приобретать синтетические ковры.
- Как можно меньше контактировать с клеем, продуктами бытовой химии, лакокрасочными изделиями (освежители воздуха, растворители, средство для мытья посуды, средства личной гигиены содержащие триклозан и так далее).
- Избегать контакта с продуктами горения: каменный уголь, табачный дым и так далее.
- Чаще проветривать квартиру.
- Следовать проактивной жизненной позиции.
- Сохранять позитивное мышление.
- Иметь социальную активность.
- Планировать рабочий день, время для отдыха и сна.
- Физическая активность должна быть дозированной.
- Выполнять дыхательные практики (йога, медитация, молитва).
- Планировать посещение стоматолога.

Неполный список продуктов, вред которых для здорового питания доказан

– Злаки: пшеница, ячмень, овёс и рожь. Соответственно, все продукты из данных злаков под запретом: хлеб и хлебобулочные изделия, сладкая и несладкая выпечка (торты, кексы, пирожные, пирожки, пицца, блины, печенье), отруби и каши, в том числе манка, макаронные изделия, продукты в панировке из муки.

– Гастрономические продукты: колбасы, сосиски, котлеты, тефтели и так далее.

– Продукты из сои.

– Конфеты.

– Мороженное.

– Готовые сухие завтраки.

– Крутоны.

– Соусы и заправки к салатам промышленного производства.

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.