

18+

Кристина Богатова

**Миллиардер
здоровья —
это Я!**



Кристина Богатова

Миллиардер здоровья – это Я!

«Издательские решения»

Богатова К.

Миллиардер здоровья – это Я! / К. Богатова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-645352-4

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга изменит вашу жизнь! Она не только о том, как стать здоровым, но и перестать быть рабом вредных привычек, начать жить полноценно, ощущая энергию, лёгкость и силу в своём теле. Я — психолог, исследователь здоровья, помогаю женщинам избавиться от лишнего веса, пищевой зависимости. Раскрываю простые истины о питании, здоровье, которые вдохновят тебя вести здоровый образ жизни! Здоровье — не привилегия избранных, оно доступно каждому! Сделай первый шаг уже сегодня. Приятного прочтения!

ISBN 978-5-00-645352-4

© Богатова К.

© Издательские решения

Содержание

ЦЕЛЬ КНИГИ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
НАМЕРЕНИЕ ФОРМИРУЕТ РЕЗУЛЬТАТ	8
ВВЕДЕНИЕ	9
САХАР ПОХОЖ НА КОКАИН	13
ИЗ ИСТОРИИ: У БРИТАНСКОЙ КОРОЛЕВЫ ЕЛИЗАВЕТЫ 1 ТЮДОР БЫЛИ ЧЕРНЫЕ ЗУБЫ	20
ГАЗИРОВАННЫЕ ЖИДКОСТИ СОДЕРЖАТ МНОГО САХАРА И СОМНИТЕЛЬНЫЕ ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ	22
ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ГАЗИРОВАННЫЕ ЖИДКОСТИ...	23
УЖАСНО ВКУСНЫЙ ЖИР	27
ВИТАМИН В 12, А МОЖЕТ ЭТО НЕ СОВСЕМ ВИТАМИН...	30
КАК МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ УКРАЧИВАЮТ ЖИЗНЬ, ВСЯ ПОДНОГОТНАЯ ПРО МЯСО	32
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Миллиардер здоровья – это Я!

Кристина Богатова

© Кристина Богатова, 2025

ISBN 978-5-0064-5352-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

«Здоровье – не все, но все без здоровья ничто».

ф и л о с о ф С о к р а т

«Изменив образ жизни, сделать здоровым дух и тело, стать миллиардером здоровья с блеском счастливой жизни в глазах»

Б о г а т о в а К р и с т и н а

«Хорошее здоровье дороже золота, а крепкое тело стоит всех земных богатств»

Ц а р ь С о л о м о н

Большая благодарность, девушке которая помогла мне редактировать книгу – Слободской Ксении Сергеевне. Первый человек, который редактировал и читал книгу одновременно, благодарю за отзыв о книге: « Это серьезный научный труд, будет полезен людям, которым интересна тема натурального питания».

ЦЕЛЬ КНИГИ



Путь к стройности и здоровью можно найти в этой книге. Она поможет подготовит ваше сознание, и в дальнейшем при работе с психикой и подсознанием вы будете меньше ощущать сопротивления. Главное – слушать свою интуицию, нравится – берите, не нравится – игнорируйте и идите дальше.

В этой книге я хочу предоставить информацию о здоровом образе жизни, но заставить вас его вести никто не сможет, если не появится желание. И моя задача – разжечь сильное желание сохранить и возродить здоровье. А здоровый образ жизни нам нужен, для того чтобы мы были наполнены энергией для реализации своих целей и желаний.

Я постараюсь развенчать секреты, которые дают надежды без физической нагрузки, правильного питания и мышления получить тело мечты, стать энергичной и здоровой. Перестать искать секреты похудения и волшебные таблетки, так как одна из моих целей иметь стройное тело, без потери здоровья.

Не всегда врачи могут помочь, поэтому эта книга может стать лучшим доктором самому себе и уйти от беспомощной старости, быть активным в любом возрасте, как например, врач-натуропат Поль Брегг.

Самое главное в жизни человека – ЗДОРОВЬЕ, и в этой книге есть все необходимое, чтобы понять, как сохранить и улучшить его.

Эта книга не о том, как лечить болезни. А о том, как создавать здоровье.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В первую очередь книгу я создала для себя, чтобы в нужные моменты вдохновляться и не свернуть с пути здоровья, наслаждаюсь чтением, ведь сюда вложена энергия заботы и любви. Вселенная подарила мне много ценной и не везде доступной информации, благодаря которой я смогла улучшить свое психическое и физическое состояние, и в благодарность я хочу поделиться с людьми, знаниями, которые действительно бесценны.

Я транслирую информацию для сознания, поэтому мотивация может появиться, но не всегда надолго, так как в подсознании с детства вшиты программы нездоровья, которые необходимо заменить на программы здорового образа жизни. К тому же, очень сильное влияние на психику оказывают биохимические и психоэмоциональные процессы в мозге, окружение человека диктует выбор продукта, так еще и соблазны, которые рекламируются везде и в неограниченном количестве.

Книга основана на трудах великих ученых, которые посвятили жизнь исследованиям во благо улучшения качества жизни людей. Мой личный опыт, медицинское и психологическое образование – все это позволило понять, что такое здоровье, как его сохранить и приумножить. Прочитав много литературы на тему физического и психического здоровья, я поняла, что мне невыносимо наблюдать свое нездоровье и большое количество нездоровых людей рядом.

Если вы чувствуете себя хорошо, не страдаете перееданием и лишним весом, вас устраивают промышленные искусственные продукты и нет желания переходить на натуральные, не любите физические упражнения, вам все равно необходимо ознакомиться с этой книгой и ни в коем случае не воздерживаться от прочтения.

Чтобы понять всю полезную информацию, читайте с легким желудком и будет полезно перечитать книгу несколько раз, для укрепления новых нейронных сетей здоровья. В книге заложена программа здоровья, которая помогает перейти на природные продукты. И программа богатства, так как слово «миллиардер» ассоциируется с большими деньгами, практически в начале каждой страницы прочитывайте ее и встраивайте в себя.

Есть вероятность испортить аппетит и избавиться от некоторых программ не здоровья, что даст возможность открыть внутреннюю силу духа и тела, зависит от уровня сознания и психики.

Пишу и оформляю впервые, поэтому буду благодарна за конструктивную критику, отзывы, дополнения или исправления.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

НАМЕРЕНИЕ ФОРМИРУЕТ РЕЗУЛЬТАТ

Самые главные бонусы здорового образа жизни – быть в силе здоровья в независимости от возраста. По замыслу Творца и Природы, человек от рождения полон жизненной силы и психической энергии.

Основные причины, по которым выгодно вести здоровый образ жизни: 1 Сохранить и улучшить здоровье, продлить жизнь

2 Не страдать от болезней и наслаждаться жизнью, чувствовать себя молодым в любом возрасте

3 Ощущать себя бодрым, активным, энергичным; обладать мощной психической энергией и физической силой

4 Реализовывать все свои мечты и желания, самыми интересными способами

Говорите себе, модулируя свою реальность: «Я могу быть своим самым лучшим доктором. Я миллиардер здоровья и счастья. Моя энергия только моя. Я приложу все усилия к тому, чтобы каждый день становиться лучше – физически, умственно, психически, и духовно».

Каждый день говорите себе: Миллиардер Здоровья – это Я!

ВВЕДЕНИЕ

Если бы все то, что нам предлагают пищевые компании и медицина, действительно делало людей полными сил и энергии, то, наверное, я бы темой питания и здоровья не интересовалась. И мое самое любимое дело, так и осталось со мной, поедать килограммами тортики и конфетки, шашлычок и балычок, запивая все это вкусным коньячком. Но, продолжению такого райского наслаждения помешал приход лишнего веса, и уход здоровья...

И несмотря на то, что современная медицина использует новейшие технологии, аппаратуру, лучшее образование, так много дорогих лекарств и клиник, люди, да и сами врачи так и не обладают могучим здоровьем, их методы лечения не всегда эффективны, а иногда и вовсе губительны для человека. Мне хочется понять в чем дело. Даже если всезнающие умы не могут дать ответ, придется простым смертным найти ответ на этот вопрос.

С самого раннего возраста о правильном питании нам рассказывают мамы и бабушки, врачи, телевизор, книги и журналы...

Но, как только рождается малыш, у него начинаются проблемы с пищеварением. Запоры, срыгивание, газы, диарея с неприятным запахом, колики – все это сопровождается плачем и беспокойством. Далее ребенок идет в садик, где постоянно болеет, насморк и кашель не прекращаются. Когда подросток учится в школе, он тоже становится вечно болеющим школьником: аллергии, бронхиты, отиты, фарингиты, синуситы, гастриты, проблемы со зрением и осанкой, много других недугов.

Когда мы взрослеем, проблемы со здоровьем принимают более серьезные масштабы, чем в детстве, например, диабет, рак, гастрит и язвы, артрозы, глухота, мигрени, психические расстройства, проблемы с сердцем и легкими, печенью и почками, с зубами, волосами, руками и ногами и многое другое. неизлечимые болезни, врачи называют хроническими, от которых организм приходит в негодность и разваливается совсем.

Итог – к 50 годам женщина имеет: лишний вес, целый букет болезней и мешок лекарств, все это сопровождается нелюбовью к себе, игнорированием своих желаний, работой которую ненавидишь, проблемами и непониманием в семье. А к 70 годам, если кто доживает, здоровый – немощная и безрадостная старость.

Заметьте, с самого рождения у ребенка начинаются проблемы с пищеварением и в это же время приходится вводить новорожденному химические вещества. Человек в течении всей жизни принимает лекарства, к старости их объем увеличивается, ему становится только хуже, проблемы с пищеварением мало того, что не проходят, сопровождая по жизни, так еще и остаются до конца дней.

Меня не устраивает такая ситуация быть в вечном рабстве лекарств и постоянно решать проблемы с телом.

И, это наводит на мысль – если мы лечим последствия, которые образовались из-за употребления продуктов, может что-то не так с питанием?

Я знаю, как питание сильно связано с нашей жизнью, как вкусна и ароматна мамина и бабушкина еда, сколько заботы и тепла хотят передать родные. Еда быстро прогоняет одиночество и скуку, например – шоколад на время спасает от несчастливой жизни, но к сожалению, побочный эффект в виде преждевременного старения, лишнего веса и букета болезней омрачает эту теплоту и заставляет задуматься, возможно ли иметь связь с родными или знакомыми людьми более высокодуховную с теми же чувствами счастья и любви, но без применения обильной, а зачастую вредной закуски и алкоголя.

Медицина, телешоу, родители рассказывают нам о нехватке белка и витаминов, о том, что есть надо 3, а лучше 5 раз в день. Еда превратилась в обязательный каждодневный ритуал. Есть надо всегда и везде, на всех праздниках: Новый год и День рождения, 8 марта и 23 февраля, родились или умерли, купили или продали, в кино и в театре, есть надо на свидании и вечеринках, на природе и отдыхе, на свадьбе, в гостях – любой повод связан с едой. В таких условиях сложно сохранить стройность и красоту тела, естественно, в мозге формируются устойчивые нейронные сети, связывающие реальность с едой, это входит в ежедневную привычку, мозг вырабатывает нейромедиаторы дофамин и серотонин через еду и вкус. То есть, организм привыкает получать мгновенное удовольствие, при этом делать ничего не надо, только жевать. Такая привычка делает людей ленивыми, ведь мозг уже вознаградил организм за победу, но действий, которые привели к победе, не было. А при постоянном переедании желудок способен растягиваться до четырех литров, превращаясь в тазик, постоянно требующий добавки. Хотя, за один прием для полного насыщения, по медицинским меркам требуется около 400 – 500 мл пищи. В самых дорогих ресторанах порции еды очень маленькие, созданы не для того чтобы набить желудок, а получить вкусовой оргазм. Потому, что желудок не является центром насыщения, а лишь вырабатывает грелин- пептидный гормон, вызывающий чувство голода. И передает через свои пищевые рецепторы сигналы гипоталамусу. Который и регулирует процессы голода и насыщения. При постоянной стимуляции большой дозой еды этих центров, формируется неконтролируемая прожорливость.

Человек оказывается в ловушке вредной привычки, а изучать огромный пласт информации о здоровье совсем не просто, да и где взять эту правдивую информацию?

Многие образованные люди считают правильное питание употреблением мясных и молочных продуктах, в которых так много полезного белка, витаминов и минералов. Вопрос: Почему тогда так много аптек, которые изобилуют пищевыми добавками с необходимыми микроэлементами? По идеи, от такого количества полезности люди должны иметь могучие здоровье и суперсилу, а на деле все не так, у каждого своя история болезни. Где эти здоровые люди от такого правильного питания?

Получив медицинское образование, изучив труды разных ученых и опыты других людей, обладающих здоровьем, я поняла, что организму нужно совсем немного. Наверное, тибетские монахи знают этот секрет, так как обладают прекрасной физической формой и долголетием. Ведь организм страдает не только от нехватки полезных веществ, а от избытка мусора в виде шлаков и токсинов, слизи и гноя, бактерий, вирусов, грибов и глистов, а также химических веществ, которые поступают с химической едой, воздухом и водой. Помимо того, что большое количество еды не дает энергии, так еще и забирает на переваривание, распределение и выведение из организма.

Самый главный аргумент, почему нам предлагают употреблять мясные и молочные продукты – белок, который содержится в мясе, молоке и яйце. Причем в разных странах белок

добывают из разных животных. Например, в Азии едят собак и кошек, лошадей, пауков, а летучих мышей варят заживо, как у нас раков. Едят муравьев, крыс, изготавливают печенье с личинками. В Японии белок получают, употребляя личинки пчел, суперполезным считают гениталии мужских особей различных животных – быков, козлов, ослов и других, в Таиланде любят бамбуковых червей с рисом и кузнечиков в шоколаде. А любимый белковый деликатес – утиное яйцо, в котором сформировался плод с оперением и хрящами, подают с околоплодной жидкостью и соевым соусом. Миллионы людей считают такую еду вкусной и полезной. А у нас одна лишь мысль об этом вызывает отвращение. На рынках в азиатских странах антисанитарные условия: грязь, мясные продукты усеяны личинками мух, не удивительно, что именно там зарождаются патогенные вирусы и болезни.

Для русских и европейцев подобрали другой оптимальный вариант, в виде мяса коров, свиней, козлов, гусей, кур и их продукты жизнедеятельности. Конечно, в сыром виде это невозможно есть, поэтому для нас придумали кухню. Славу Богу, не внушили, что надо есть слонов, в таком случае, я не знаю, на кого бы мы были похожи.

Когда я училась в институте, нам объясняли, что все живое состоит из белка, а белок состоит из аминокислот, а аминокислота – строитель генокода ДНК. Но при температуре выше 40 градусов происходит денатурация белка, то есть он сворачивается и наступает его смерть. Вывод – невозможно получить полноценный белок из продуктов, которые подверглись тепловой обработке выше сорока градусов. А вот фрукты и овощи, зелень в натуральном виде, не требующие приготовления, сохраняют для нас все необходимые вещества: аминокислоты, витамины и минералы, обладая невероятным богатством и гармонией вкуса. Не один в мире кулинар не сможет создать подобный аромат, текстуру и тем более вкус. Поэтому, натуральные фрукты и овощи хочется назвать продуктами вечной молодости, энергетическими батарейками. Это пища Богов – Творцов, которая имеет сертификат качества от Природы.

Ведь овощи и фрукты не требуют термической обработки и добавления усилителей вкуса, не вызывают зависимость, и даже, если съешь килограмм морковки, поправится невозможно. Да, нам и не хочется столько съесть, обычно съел одно – два яблочка, и наелся. Тогда не нужны таблетки, схемы лечения и программы похудения. Есть только одна проблема – мы не привыкли к такой еде, кажется невкусной и непривлекательной, нет того кайфа, как от приготовленной, нет ощущения сытости и тяжести в животе, как от животной пищи. А легкость в желудке принимается за голод и нехватку витаминов, которые необходимо сразу заглушить очередной дозой еды. Не напоминает ли это образ наркомана, когда действие наркотических веществ заканчивается, он ищет дозу, и на время это приносит облегчение, и так по замкнутому кругу, пока болезни не разлучат его с телом.

Ради минутного вкуса искусственного счастья мы готовы на все: обменять на него свое здоровье, красоту, время, деньги и энергию. А наслаждение и выработку гормонов счастья дают усилители и стимуляторы вкуса: соль, сахар и жир, без которых мы не сможем съесть ни один вареный продукт. Процесс приготовления промышленных продуктов еще печальнее. Сначала, чтобы вырастить еду, ее обрабатывают ядовитыми химическими веществами, затем убивают и добавляют сотни пищевых добавок и химикатов, которые увеличивают срок их годности, но уменьшают годы жизни людей.

Гигантская пищевая промышленность держится на трех базовых ингредиентах, благодаря которым обеспечиваются большие продажи и приятные вкусовые ощущения с первого кусочка. Именно такие ингредиенты вызывают зависимость и переедание, а вследствие ожирения и болезни. Первый ингредиент, это соль – она создает максимально приятные ощущение

ния; второй – это жир – повышает аппетит и склоняет к перееданию; третий – это сахар – возбуждает клетки мозга, подобно кокаину, он самый важный элемент, который добавляют во все продукты. А их полноценный партнер – маркетинг, который рекламирует такие продукты в самом выгодном свете.

Почему выбрали молочные продукты, мясо, сладкие напитки и продукты, которые требуют приготовления, потому что сюда можно добавить соль, сахар и жир, создающие желаемый вкус и вызывающие зависимость от постоянного потребления.

Уменьшить долю сахара, жира и соли производители не хотят, так как ухудшается вкус, что приводит к снижению продаж, а значит и потери многомиллиардной прибыли.

САХАР ПОХОЖ НА КОКАИН

Сахар даже внешне похож на кокаин – такое же белое вещество и также пагубно влияет на организм. Разница лишь в том, что кокаин в организм попадает в чистом виде мгновенно, что позволяет быстро уничтожить тело. А сахар или соль растворены в продукте, что позволяет убивать клетки постепенно. Не просто так этот химический порошок называют «белая смерть».



Сахар- это не продукт питания, а химическое вещество в чистом виде, добавляемое в продукты для улучшения вкуса. Чтобы получить очищенный белый сахар, необходимо пропустить его через фильтр из коровьих костей. А, не допустить размножения грибов и других портящих продукт бактерий, сахар дезинфицируют формалином, хлорной известью, серной кислотой и т. д. Тростниковый сахар неочищенный, то есть так и пишут, что сахар от чего-то не очищен, а вот от чего не говорят. А этот сахар грязный, когда брали анализы волос на микроэлементы, повышенное содержание мышьяка было у тех, кто питался бурым сахаром. А добавляют мышьяк, чтобы «продукт» не портился при транспортировке и не погрызли мыши.

Человечество развивается миллионы лет, а распространение сахара в нашей стране началось в 17 веке, когда у русской знати появилась привычка пить чай и кофе. Сахар привозили из-за границы и продавали в аптеках по граммам. Он считался большим деликатесом, и позволить купить себе могли лишь очень знатные люди. До этого момента наши предки услаждали себе жизнь медом, соком березы, липы и клена. А в 1718 году, Петр 1 издал указ, в котором московскому купцу Павлу Вестову предписывалось содержать сахарный завод и торговать сладостями. Сахар, в качестве продукта питания появился совсем недавно и человеческий организм не приспособлен для употребления его. И в 18—19 веке человек употреблял 5 кг сахара в год. Сейчас, в течении года 70 кг сахара употребляет каждый житель, поджелудочная железа не выдерживает такой нагрузки, что приводит к сахарному диабету второго типа. Биолог Фролов Ю.А говорит: «Человек варится в токсичном сахарном сиропе». Российский врач диетолог, доктор медицинских наук РАЕН, разработчик методики похудения Алексей Ковальков считает: «Сахар необходимо запретить навечно. Этот продукт исключить из мира, его не создавала Природа, получен он искусственно. Ни один другой продукт не привел к такому количеству смертей, как сахар». Датские диетологи, хотели, чтобы сахар приравнивали к легкому наркотику и запретить его продажу. Но сахарная мафия, оказалась сильнее даже наркомафии, так зарабатывая миллиарды на сахаре, бизнес будет процветать несмотря ни на что. Но остановить этот смертельный бизнес может каждый, прекратив покупать, употреблять сахар и продукты, содержащие его. Считается, что уровень глюкозы не должен превышать 4 – 6 ммоль/л, так как

выше этого показателя сахар начинает разъедать внутренний эндотелий сосудов образуются язвы, которые организм залатает тромбоцитами, а после появятся тромбы, на которых будет оседает холестерин, такая закупорка приводит к инсультам, инфарктам и ежегодно убивает миллионы людей.

Ученый-биолог Фролов Ю.А утверждает, те кто сравнивают синтетический сахар с натуральными сахарами содержащиеся в овощах и фруктах, просто не знают биохимию процессов. Ведь натуральные сахара, находятся в органической форме и сделаны Природой, поэтому фруктоза, содержащаяся во фруктах, требует минимум выработки инсулина, в отличии синтетического сахара. Природная фруктоза поступает вместе с клетчаткой, минералами, витаминами, аминокислотами, ферментами, энергией которые содержится в фруктах и овощах, поэтому практически не происходит затрат на переваривание, постепенное поступление полезных сахаров в кровь, а значит не будет резких скачков сахара приводящие к зависимости и ломке, нет и нагрузки на поджелудочную железу, печень. В синтетическом сахаре нет белков, полезных жиров, витаминов и минералов. Это энергетическая пустышка с примесью химически вредных веществ. В нашем организме преобладает щелочная среда, а сахар закисляет организм, и чтобы его ощелачить, нужно с начала расщепить и потом вывести, необходима щелочь – минералы. Органический сахар поступает с фруктами или овощами, которые уже содержат минералы: кальций, хром, железо. А в синтетическом сахаре их нет, и тогда забирается из органов, костей, зубов, нервов, кожи, печени и др. Органический кальций – король микроэлементов, который ощелачивает организм и содержится только в живых растениях. Если сварить зелень или овощ образуется вредный неорганический фосфат кальция, который невозможно усвоить. Вареные крахмалы – картошка, рис, хлеб, вермишель, это полисахариды которые заклеивают в прямом смысле клетки печени, а значит нарушают нормальную ее работу. Кожа становится дряблой, так как благодаря сахару уменьшается количество коллагена. Раковые клетки питаются глюкозой, любят ее паразиты и грибки. Не зря, раковым больным запрещено есть сахар.

Сахар, поступая в организм с другими продуктами запускает процесс брожения и образуется алкоголь, который разрушает печень и мозг. Дети, постоянно поедая сладости, в будущем могут легко пристраститься к алкоголю.



«Согласно сканам головного мозга, сахар активизирует те же центры, что и кокаин. И вызывает такое же привыкание, как и наркотик».

Обладая точно таким же действием как кокаин, сахар способствует выработке серотонина, нейромедиатора, который поддерживает хорошее настроение на некоторое время. Так как, гормоны стресса и гормоны счастья одновременно не могут находиться в организме, при поедании сахаросодержащих продуктов мозг начинает усиленно вырабатывать нейромедиатор

прекрасного настроения и стресс уходит. Поэтому, самый быстрый и легко доступный способ в стрессовых ситуациях съесть сладенького, чтобы почувствовать себя лучше в тот же момент.

Но к сожалению, повышать себе настроение таким образом организму совсем не радостно, а наоборот, грустно и смертельно опасно. И тело нам сообщает об этом в виде болезней. Выкачивая из тела минералы, зубы чернеют и развивается кариес, кости становятся хрупкими и легко подвергаются переломам. Сахар – питательная среда для паразитических грибков, которые закисляют организм, приводя к снижению бактериальной сопротивляемости к инфекциям. Также, подавляется работа иммунной системы, развивается диабет – этот диагноз показывает неспособность организма должным образом усваивать сахар. Избыток сахара превращается в жир, что ведет к набору лишнего веса, а это порождает лень, человек не хочет заниматься физической нагрузкой, от этого сердцу становится совсем не сладко, повышается предрасположенность к инфарктам и ускоряются процессы старения. Также сахар препятствует усвоению витаминов группы В и С, а избыток глюкозы разрушает сосуды в глазных яблоках, что приводит к нарушению питания органов зрения и появлению помутнения хрусталика, отслаивание сетчатки, способствует развитию слепоты, глаукомы или катаракты. Сахар провоцирует выброс адреналина, что сопровождается раздражительностью и трудностями с концентрацией внимания, и это не все «приятные чудеса», их намного больше, я не буду описывать биохимию процессов, которые происходят в костях, зубах, кровеносном русле, печени, дабы не сделать чтение совсем скучным, скажу лишь одно – я ужаснулась. После изучения информации о сахаре, осознав каким пыткам я подвергаю свой организм, хуже, чем в средневековье. Наши клетки делают все, чтобы остаться в живых, борются до последнего, спасая тело от вредителей. Но, почему-то человек становится предателем для своих и союзником для болезнетворных микроорганизмов. Это происходит потому, что сахарная любовь нам прививается с детства, взрослые вознаграждают детей конфетами, на любой праздник их дарят в большом количестве, у ребенка с первой сладости возникает химическая любовь почти на всю жизнь. Получается, мамы и папы, бабушки и дедушки своими руками ослабляют здоровье ребенка и становятся постоянными спонсорами пищевых гигантов. Практически весь мир посажен на сахарную дозу, теряя свое здоровье и обогащая миллиардами долларов производителей «сомнительного счастья». После таких озарений, в горло конфета не лезет. А когда я захотела бросить эту вредную привычку, наверное, Вселенная услышала и мне на помощь пришла психология, научив повышать уровень серотонина через психику.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА:

Предновогодние дни в 2020 году сопровождаются получением огромных доз сахара. Ребенку подарили в школе килограмм самых разных конфет, бабушка Клава принесла с работы большой мешок сладостей, дедушка Коля из Сахалина привез 5 шоколадок и еще мешочек сладкого, папа угостил жевательными конфетками, крестный Каролины подарил коробку с баунти, сникерсом и твиксом. Бабушка Алла спекла медовый торт, друг семьи дядя Сергей принес еще коробку конфет. По мимо подарков, родные покупают сухарики, сладкие булочки, пирожное, тортики и другие поднимающие настроение продукты. Каролина, естественно все это видит и ест с большим удовольствием, ведь сладости везде на столе, и в столе, в шкафу, под елкой и в кармане, и в руке, и в магазине. Взрослые хотят сделать приятно и получается все – хорошие люди, а мама выглядит злодеем, который хочет отобрать у ребенка его «сладкую прелесть». А то, что зубы у девочки станут коричневыми как шоколад, не понимают и не знают, как принести радость, счастье по-другому, например, через любовь и доброе общение, через игру. Я знаю, для детей это самое главное – дети просто обожают играть, а ласковое слово, или

рассказ о чем-то интересном, погружает в увлекательный мир и заставить есть практически невозможно.

Как-то раз, дочка сходила со мной к зубному врачу. В зале ожидания, доносились стоны и крики, так получилось, потому что пациента не брал наркоз. Я видела, как Каролина испугалась, и не смогла продолжать слушать плач, ушла к бабушке в машину. Но, даже несмотря на это, продолжает наслаждаться, потому что, это больше чем шоколад – это «счастье» пусть даже кратковременное и с печальными последствиями.

Конечно, окружение человека формирует желание желать определенных продуктов. Когда я приезжаю в гости к родителям, чувствую вкусный запах копченостей или шашлыка, вижу аппетитную подачу на стол, просыпается желание попробовать, хотя большинство еды воспринимаю как пластмассовую – не съедобную. Но, если я дома, никто меня не заставляет и не предлагает, я практически не думаю о еде.

Запрещать ребенку – не моя стратегия, потому что жесткое ограничение не решит проблему, а наоборот создаст еще больше психологического дискомфорта, ребенок будет кушать тайком и еще с большим желанием чем прежде. Благо, есть другие более эффективные способы, единственный минус которых, это постепенность и во время перехода разрешать употреблять некоторое количество сладостей. Я верю, каждый родитель желает самого лучшего для своих детей, и если бы шоколадные сладости были по-настоящему полезны, скупала бы мешками. Но увы, они не обладают таким свойством и ради здоровья и настоящего счастья, человечеству желательно отказаться от химических конфет, хотя бы в пользу натуральных сладостей. Так еще при употреблении сахара белые и здоровые зубы останутся лишь мечтой.

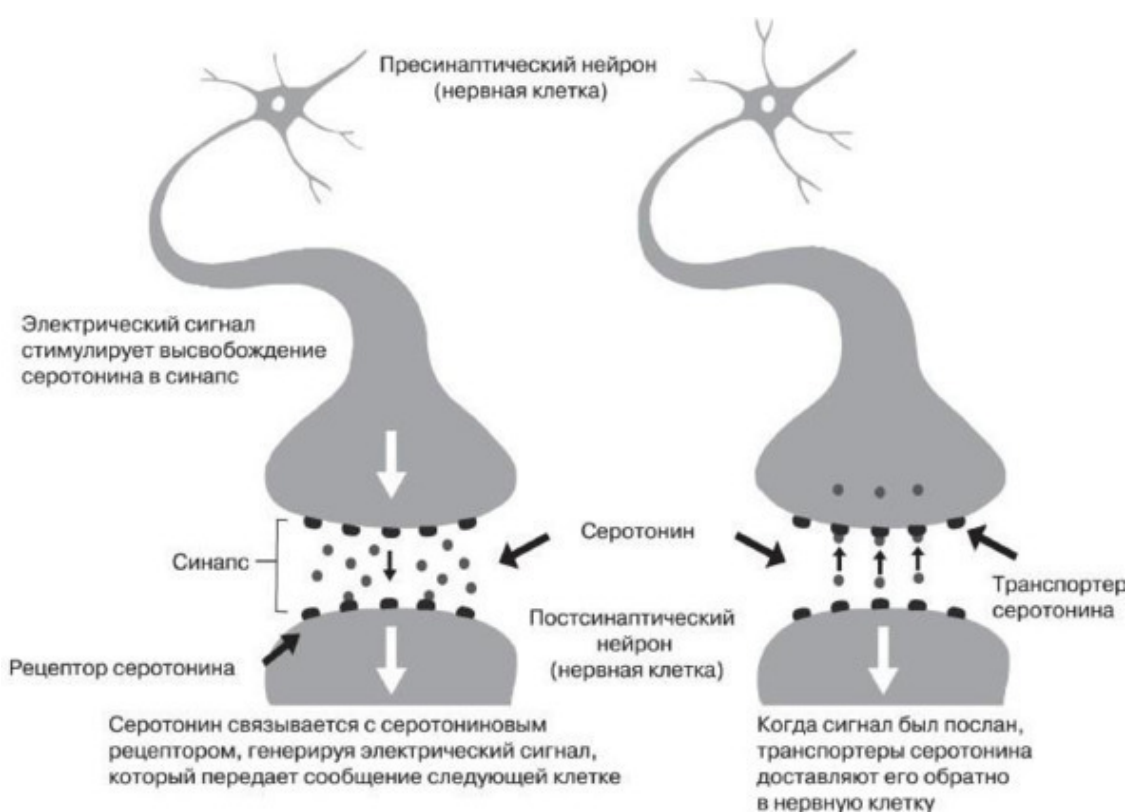
На рынке в эти новогодние дни можно найти вкуснейшие сладкие мандарины и хурму, гранат или сладкое яблочко. И в этих фруктах также содержится много сахара, но не химического, а природного – энергетического. Я наслаждаюсь вкусом и ароматом спелых, сладких как мед фруктов, Создатель просто кулинарный гений, но после промышленных конфет они становятся пресными и безвкусными.

Опыт, проведенный американским доктором медицинских наук Нилом Бернардом доказал, что, когда глюкоза находится в крови, она влияет на поведение: младенец который получил сладкую водичку от взрослого, начинает улыбаться ему. А когда человек снова заходит в комнату, малыш наблюдает только за тем, кто угостил сладким.

И мне очень интересно – кто этот умный, который придумал такой бизнес и почему, мы зная о вреде сахара, продолжаем его есть? И кажется, ответ я нашла – сахар – это наркотик, который продают легально, под видом вкусного и полезного продукта, на биохимическом уровне человек превращается в наркомана, что подтверждают исследования, проведенные учеными. И человека бесполезно предупреждать даже о самых страшных последствиях, наклеив череп с костями – доза «счастья» важнее всего.

Хороший пример, на сигаретах написано предупреждение, но это никого не останавливает от покупки, ведь торговцы «сомнительного счастья» знают механизм удержания клиента, поэтому только единицы смогут контролировать уровень гормонов и нейромедиаторов, которые так четко и жестко управляют человеком.

Пищевые производители анализируют влияние определенных продуктов на мозг человека и изучают психологию переедания. Серотонин – неотъемлемая часть нашего взгляда на мир, на самих себя, на прогноз собственного будущего. Когда человек думает: «Я толстый или некрасивый, со мной никто не хочет общаться» или о чем-то подобном, это говорит о низком уровне серотонина, и еще больше снижает его уровень, приводя к депрессии. Нам постоянно необходим этот нейромедиатор, так как без него мы будем вечными пессимистами, которые не довольны собой, другими людьми, да и миром в целом. А самый быстрый способ повысить уровень серотонина и поднять настроение – это сладкая пища. Потому что, когда серотонина много, человек думает по-другому: «Я замечательный, у меня все получится и я верю в свое счастливое будущее». Получается, биохимия мозга зависит не только от сладкой пищи, но и от нашей способности формировать позитивные мысли, а психотерапия – одно из лучших и безопасных средств. Все позитивные слова, мысли, стихи, тренинги, медитации, курсы повышают уровень серотонина.



«В момент, когда серотонин находится между нейронами в синапсе, мы чувствуем себя счастливыми»

При постоянном употреблении сахара, формируется зависимость, мозг привыкает к стимуляторам и сам не вырабатывает серотонин без поступления в организм стимулирующих эти процессы продуктов. А при нехватке этого нейромедиатора могут возникать симптомы ломки: апатия, грусть, головные боли, раздражительность, понижается самооценка и вера в себя, бездействие, лень и другие депрессивные состояния.

Были проведены исследования для поиска связи между сахаром и неконтролируемым перееданием. Крысы получали удары током, но продолжали есть торт. Когда крыс переставали кормить сладким, у них были проявлены признаки абстиненции, стучали зубы. Это подтверждало их зависимость от сахара. Между сахаром и кокаином, крысы выбирали сахар. Желание злоупотребить сладким блокируется препаратами от героиновой зависимости – это стало

одним из первых свидетельств того, что ожирение сродни наркотической болезни. Чтобы избавиться от зависимости и признаков ломки, крысам потребовалось в течение двух недель ограничить употребление сладких продуктов – только тогда проходила зависимость. Так же, как и крысы я ела сладкое и жирное несмотря на то, что теряла стройное тело, здоровье, время и возможности.

Когда исследовали реакцию мозга на кокаин, оказалось, что наркотики вызывают сначала радость, а затем привыкание, причем в процесс вовлечены те неврологические каналы, которые в нашем организме изначально предназначены для еды. Например, экстази буквально наводит мозг серотонином, вызывая прекрасное настроение, как и пончики, спагетти, белый хлеб, бекон – это самый дешевый, быстрый и законный способ достичь такого наслаждения в миниатюре. Принцип работы наркотиков, еды или антидепрессантов один и тот же, увеличить уровень серотонина, запрещая нейронам поглощать серотонин или дофамин. И пока, эти нейромедиаторы находятся между нейронами в синаптической щели, сохраняется хорошее настроение, ощущается прилив энергии, усиление умственной активности, проходит депрессия. Но при частом химическом воздействии на нейроны, с целью выработки большого количества нейромедиаторов «счастья» человек попадает в психическую и физическую зависимость от сладкой, соленой или жирной пищи также легко, как и от наркотиков.

Выбирать каким способом повышать уровень серотонина и улучшать себе настроение: через еду, наркотики, антидепрессанты, или через приятное общение и объятия с дорогими вам людьми, красивое платье и интересный вечер, или достижение своих целей и желаний. Я осознала, на каком примитивном уровне находилась, желая одного – вкусно пожрать.

Экспериментально, в химических лабораториях пищевых компаний, в попытках сократить количество сахара или соли, еда теряла свое очарование и вкус, например, крекеры жевались как картон, еда становилась горькой, терпкой и безвкусной.

В состоянии стресса сладкая, соленая и жирная еда – это исцеляющее лекарство. Райский сладостный вкус показывает, что пища полна энергии, а тела людей хотят получить от еды быстрый заряд бодрости. У сахара нет равных в способности усиливать тягу к еде. Поэтому его добавляют во все продукты: хлеб, молочные и мясные, кетчупы и соусы, кондитерские изделия содержат бешеные дозы сахара. А его чрезмерное потребление ведет к набору лишнего веса. На таком фоне ожирения хорошо проходят программы похудения, которые и продают пищевые гиганты.

Поэтому, я очень хорошо понимаю людей, которые любят покушать, сама прошла через зависимость от еды и знаю, насколько сильно она делает человека несвободным. И только благодаря психологическим сессиям, я смогла себе помочь, иначе бы продолжала есть без остановки, и даже страшно подумать, сколько килограммов могла набрать. Докатившись до такого, когда есть всего два желания: жрать и спать.

Чтобы создать новый вид продукта, который будет стимулировать аппетит и вызывать непреодолимую тягу, необходимо определить «точку блаженства», то есть точное соотношение количества сахара, соли и жира, которое доведет потребителей до вкусового экстаза. Ученым не нужно даже говорить с испытуемыми, так как благодаря аппаратуре они могут заглянуть прямо в мозг. Когда испытуемых кормили с ложечки мороженым, центры удовольствия и счастья очень сильно светились, смело можно сказать, что мороженое делает нас счастливыми.

Хочу привести пример состава обычного мороженого, которым меня угостили: *молоко цельное, молочно-шоколадная глазурь (кокосовое масло, сахар, какао тертое, сухое цельное молоко, сухое обезжиренное молоко, какао-порошок, эмульгаторы: лецитин, E476; ароматизатор «Ванилин»), артезианская вода, сахар, мягкая карамель со вкусом Тoffфи (патока, сахар, молоко цельное сгущенное с сахаром (цельное молоко, обезжиренное молоко, сахар (сахароза, лактоза), масло кокосовое, соль пищевая, загуститель пектин, ароматизатор пищевой «Тoffфи», вода, эмульгатор лецитин), сливочное масло, молоко цельное сгущенное с сахаром (цельное молоко, обезжиренное молоко, сахар (сахароза и лактоза)), сухое обезжиренное молоко, сухая молочная сыворотка, комплексная пищевая добавка (эмульгатор (моноглицериды и диглицериды жирных кислот), стабилизатор (камедь розжкового дерева, гуаровая камедь, каррагинан)), пищевой ароматизатор карамель сливочная.*

Состав переписан с этикетки, и я вижу здесь два главных ингредиента: «молоко- молочное» и «сахар-сахарный». В составе этого мороженого нет витаминов или минералов, ни одного полезного вещества и назвать едой это продукт очень сложно. Чистая химия, для того, чтобы мозг среагировал выбросом серотонина, клеткам не из чего строить здоровье, и придется думать, куда это отложить, чтобы организм не отравился и потом смог вывести. Ощущение, что эти продукты созданы для зарабатывания денег, но не для здоровья. Если мы, добровольно соглашаемся это глотать, мне страшно осознавать, что они засунут еще в ближайшем будущем. И почему, чтобы отравится надо заплатить?

Многие очень любят мороженое, я хочу поделиться рецептом более полезным, вкусным и безопасным.

Бананово – клубничное мороженое «Сладкое Здоровье»

Нарезаем мелко банан и финики, ставим в морозильник на несколько часов. Также понадобится клубника (летом покупаю свежую, зимой могу купить в пакетиках). Когда продукты замерзли, смешиваю в блендере банан и клубнику, потом добавляю мороженный финик, он дает дополнительный эффект сладости и по текстуре становится как жвачка, получается очень вкусно. Сверху можно посыпать любым мелко измельченным орехом.

И второй вариант: малину свежую смешиваю с медом в однородную массу и в морозильник. Готовлю летом, когда много свежей ягоды, также очень вкусно и нет химии, сахара и молока.

ИЗ ИСТОРИИ: У БРИТАНСКОЙ КОРОЛЕВЫ ЕЛИЗАВЕТЫ 1 ТЮДОР БЫЛИ ЧЕРНЫЕ ЗУБЫ

Королева не улыбалась ни на одном из своих портретов. Причиной тому – черные зубы. Елизавета 1 очень любила сладости. Повара ежедневно готовили угощения, состоящие из яиц, сахара и желатина. Она очень любила сладкие кубики из молока, пряники с имбирем, носила их постоянно с собой и жевала. От такого количества сахара у нее начались проблемы с зубами. Зубы стали чернеть и гнить, создавая ужасный запах изо рта. Невыносимая зубная боль преследовала ее, но королева боялась лечить зубы, потому что раньше их не лечили, а сразу удаляли. Она часто запиралась в своих покоях, наслаждаясь сладостями в одиночестве.



Морщины на лице и следы от оспы маскировала белой свинцовой пудрой. От свинца у нее выпадали волосы, а кожа становилась еще более морщинистой. Поэтому во время публичных выступлений она носила парик, а платья, украшенные множеством драгоценных камней, отвлекали внимание от лица. Все зеркала из спальни были убраны, потому что ей невозможно было смотреть на себя и свое морщинистое лицо, гнилые зубы. У нее практически не было

волос на голове, конечно, по ее указу, на портретах изображали молодую девушку с пышными кудрями. Психологический портрет Елизаветы I мне понятен, я представляю насколько она была несчастлива, ведь проблемы одни и те же, что тогда, что сейчас – зависимость от сладкого и потеря здоровья. Утрата красоты тела не может не огорчать женщину. А если поработать с психикой, понять, что за горе заедает королева, то шанс разлюбить сладкое есть и есть возможность вернуть свою красоту и здоровье. Неужели не было «психолога», который смог бы помочь, скорее не было желания бросить эту пагубную привычку. Пример того, как и в то время сахар и химические вещества разрушали тела людей и не важно какой у тебя статус, ведь законы Природы для всех одни. Понимаю, в какое золотое время мы живем, я не королева, осознав, что теряю здоровье и красоту появилось желание бросить употреблять сладкое, изучив нужную информацию смогла помочь себе.

ГАЗИРОВАННЫЕ ЖИДКОСТИ СОДЕРЖАТ МНОГО САХАРА И СОМНИТЕЛЬНЫЕ ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ

«Счастье к нам приходит с кока-колой» – а ведь и правду поют, в 1 литре – 100 грамм сахара, мозг просто в экстазе от счастья и удовольствия. А удовольствие он получает от сахара, кофеина и секретного ингредиента – экстракта листьев коки, конечно, весь кокаин из листьев удаляют, но сделать это на 100% невозможно, и минимальное количество может попадать в напиток. История колы началась в 1886 году, когда фармацевту Джону Пембертону (John Pemberton) удалось получить лекарство от головной боли. Продавалось оно в аптеке и преподносилось как «идеальное тонизирующее средство для мозга» которое состояло из экстрактов кокаина и ореха колы, со временем кокаин заменили кофеином, но зависимость от напитка осталась.

По составу газированных напитков можно понять, что это не вода, это жидкость, сделанная в химической лаборатории не является съедобной, ее опасно принимать внутрь, просто содержание несколько химических веществ которые имитируют натуральные фрукты. Таких как: сахар, заменители сахара, ароматизаторы (химические вещества для придания вкуса фруктам), консерванты (увеличивают срок хранения воды, например, Е 338 ортофосфорная кислота вымывает кальций), красители (окрашивают жидкость в разные цвета), усилители вкуса, углекислый газ, фосфаты (вызывают преждевременное старение). Добавление более дешевого заменителя сахара – аспартама, позволило написать на этикетке «без сахара» – вот они, манипуляции маркетинга. Е 951 аспартам- синтетический сахарозаменитель, содержится не только в газированной воде, но и жевательной резинке. При чрезмерном употреблении пагубно воздействует на организм: ускоряют процессы старения, разрушают зубы и повреждают нервную систему, формируют привыкание к сахару, истощают запасы серотонина, возможно развитие маниакальной депрессии, припадков, проявление необъяснимой паники, предрасположенность к бесплодию, диабету, сердечным заболеваниям и раку.

Пищевая промышленность не пользуется словом «зависимость», так как это ассоциируется с образом наркомана, ищущего дозу. Людей просто называют «активные пользователи», которые очень важны для их бизнеса. И задача – заставить уже существующих клиентов пить еще больше. Особенно дети оказались беспомощны перед маркетинговыми приемами компании, ведь привыкание происходит практически мгновенно, а частое потребление закрепляет такое поведение на всю жизнь. Самое интересное – производители компании не считают, что делают что-то плохое. Они просто хотят победить на рынке и заработать, их цель быть номером 1 в мире, но без армии ученых, психологов, технологов и маркетологов вряд ли это было бы возможно.

Учтены все психологические и физиологические особенности человека, не возникает желание остановиться, задействованы все грани вкуса. Добавлены ингредиенты, которые усиливают тягу к напитку. В магазинах напитки расположены в активных точках, куда смотрит покупатель. На прилавках стоят тонны газированной жидкости, в рекламе задействуют звезд, которые наслаждаются вкусом с белоснежной улыбкой. Подобраны правильные слова для возбуждения желания купить. Созданы все условия, чтобы зависимость протекала приятно, и не было шансов не купить. Продуктовые магазины похожи на легальные наркопритоны, где можно купить волшебное зелье и взбодрить тело и мозг.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ГАЗИРОВАННЫЕ ЖИДКОСТИ...

Мои близкие обожают газированный напиток, я не знаю каким чудом осталась к ним равнодушна. Раньше моя бабушка любила фанту, дедушка постоянно пил напитки типа «Дюшес» или «Золотой ключик», родители пьют литрами кока-колу и ведь я тоже могла пристраститься, беря с них пример.

Сейчас, понимая, что никакой пользы в них нет, выбираю другие эликсиры жизни. Чтобы приготовить вкусный и энергетически заряженный чай, летом собираю травы своими руками и с добрыми мыслями. Обязательно перед тем как сорвать, нужно спросить разрешения у растения, потом поблагодарить от души и послать энергию любви. Наши предки всегда общались с растениями, могли считывать или записывать информацию с дерева, усиливать здоровье и свои сверхвозможности. Травы находятся в постоянном контакте с землей, что дает возможность человеку воссоединиться с силой Природы и Земли.



«Орхидея и лимон создают необычайно красивый фиолетовый цвет, что активизирует фиолетовую – духовную чакру, усиливая связь с Творцом»

Если нет возможности собирать, могу купить у бабушки, которая мне интуитивно понравится, например: мяту, липу, душицу, шиповник, ромашку, мелиссу, листья смородины, черники, брусники или шалфей. Это королевские травы с огромным набором полезных элементов, поэтому чай получается нежный, полезный и душистый. Можно скомбинировать и создать для себя собственный аромат и вкус, превратиться в ценителя высшего качества, после чего магазинная труха с химическими ароматизаторами в пакетиках покажется дешевой подделкой с отвратительным вкусом. В магазинном чае красиво и вкусно выглядит только упаковка.



Вкусный и целебный чай с апельсином и облепихой или лимоном усилит женскую сексуальную энергию. Чайные травы имеют приятный аромат, тем самым передают силу природы. Заваривать или настаивать можно листья, веточки, бутоны, цветки, у некоторых видов – корни. Почитайте в интернете или купите книгу, и ваша чайная церемония в приятной семейной или дружеской атмосфере улучшит не только настроение и здоровье, но и отношение к друг другу.



В интернете очень много разных рецептов: кокосовая вода, смузи с фруктами- мороженный банан с голубикой, клубникой, натуральные соки- апельсиновый, мандариновый, яблочный. Их легко приготовить, они освежают и бодрят лучше, чем кофе. А стоимость центробежной соковыжималки 1500 рублей, думаю, каждый сможет позволить.

Летом превосходно освежает замороженная вода с лимоном и мятой. На пляж с собой беру 1,5 литровую бутылочку мороженной воды, постепенно тая, вода долгое время остается холодной. Также люблю замороженный апельсиновый или мандариновый сок.



Заменить коровье молоко можно кокосовым, молоком из грецких, кедровых, миндальных или орехов кешью. Для приготовления: замочить сырые орехи в воде, через некоторое время семя начнет пробуждаться для роста, а значит, активизируются питательные вещества, которые принесут пользу организму. После взбить в блендере, процедить через марлю и молоко готово. Такое молоко добавляю в овощную окрошку вместо кефира, главное охладить и получается очень вкусно.

В конце концов можно выпить чистой воды, которая прекрасно очищает, освежает и утоляет жажду. А вода из природных источников – это эликсир здоровья и бессмертия. Изучив информацию о воде, очищаю и замораживаю ее. Благодаря заморозке, вода структурируется в правильную форму, и становится вкусной, как из природного источника. Но когда я мало ем, нет желания пить. А стоит поесть сладкого или соленого, и хочется пить ведрами.

УЖАСНО ВКУСНЫЙ ЖИР

Жирная еда способствует выработке нейромедиатора дофамина. Дофамин – активизирующее, ободряющее вещество, которое вырабатывается в мозге как ответная реакция на удовольствие. Но и без стимуляции жиром, человек сам может запускать выработку дофамина, например, с помощью позитивных мыслей о себе, когда мечтает о том, чего сильно хочет. Предвкушение покупки, созидание и творчество, восторг от первой любви, долгожданный отдых, приятное свидание или общение, занятие чем-то интересным и многое другое. Как только ухудшается настроение, снижается и уровень дофамина. Дофамин называют гормоном удовольствия, и при его нехватке человек стремится к тем действиям, которые его увеличат. На скорую помощь может прийти бекон или другой жирный продукт. В ответ мозг начнет вырабатывать дофамин и человек получит кратковременный восторг и наслаждение. Но, в дальнейшем нейроны будут ждать дозы, чтобы начать синтезировать этот нейромедиатор. Регулярное подкачивание уровня дофамина жирной пищей вызывает зависимость от внешней дозы жира, и в дальнейшем порции необходимо будет увеличивать, не только для бодрости и хорошего настроения, но и просто для нормального самочувствия. Попасть в зависимость можно не только от жирной еды, но и от наркотиков, компьютерных игр или алкоголя. Все это один и тот же способ быстро получить желанный гормон.

При постоянном употреблении жирного, мозг привыкает вырабатывать дофамин, после чего при употреблении натуральных продуктов делать этого не будет. Жир воспринимается через тройничный нерв, который имеет усики и получает осязательную информацию от губ, десен, зубов и челюстей, а затем передает ее в мозг.

Жир создает аромат, вкус и текстуру, которую не получить с помощью химикатов.

Именно по этой текстуре люди сходят с ума. Точка блаженства есть для сахара и если ее превысить, то снижается привлекательность продукта, но точки блаженства для жира ученые не нашли, а может ее и нет, испытываемые ни разу не пожаловались на изобилие жира, на то, что еда была слишком жирная. Изобилие жира в еде так нравилось мозгу, что тот ни разу не давал команду остановиться. Организм требовал больше жира, чем больше, тем лучше. А самые жирные сливки казались еще вкуснее с добавлением сахара. Взаимосвязь сахара с жиром порождает мощнейшую тягу к еде, и невозможность остановиться в потреблении.



«Маргарин и все продукты, сделанные на его основе, являются вредными трансжирами»

Торт – это четко просчитанная комбинация соли, жира и сахара. Надеяться не стоит, что абсолютно не съедобная масса, лишенная минералов и аминокислот, после приготовления станет съедобной и полезной. А обезжиренный сыр без соли отвратителен на вкус. Два главных источника жира – это мясо и сыр, поэтому любителям очень сложно и практически невозможно отказаться.

СВОИМИ РУКАМИ, МЫ САМИ СЕБЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ КЛАДЕМ В ТАРЕЛКУ БЕЛЫЙ ПОРОШОК – СОЛЬ

Соль – лучшая подружка сахара. Не одно термически обработанное блюдо не обходится без нее, так люди подсаживаются легко и приятно наслаждаясь созданным вкусом. А что происходит в реальности? Под кайфом мы не замечаем, как разрушается и умирает организм. Как и любой наркотик, она вызывает привыкание и хорошо поднимает настроение. Избавление от употребления сопровождается ломкой, очень некомфортным психологическим и физическим состоянием.

Один из составляющих элементов соли – натрий. Когда в организме его много, жидкость из мышечной ткани уходит в кровь, объем кровотока увеличивается и сердцу приходится качать кровь интенсивнее, что приводит к повышенному кровяному давлению, гипертонии и возникновению риска развития сердечных заболеваний. Тысячи готовых продуктов превышают максимальную рекомендованную ежедневную дозу соли. Постоянно поглощая соленые продукты, организм вынужден задерживать воду, дабы не отравиться, образуя отеки. Соль обезвоживает организм, высасывая воду из клетки в межклеточное пространство, смешиваясь, нарушаются химические и обменные процессы в организме. Клетке не хватает воды, она сморщивается и преждевременно умирает. Морщины и старение – это заслуга соли.

Чудеса, которые создает соль – это вкус, ведь без нее колбасные продукты будут безвкусными, как бумага с запахом убитого животного, а любая вареная или жаренная еда без соли – это аморфная безжизненная масса без вкуса, ведь термическая обработка убивает аромат, вкус, текстуру, да и вся полезность умирает вместе с продуктом. Соль хорошо нейтрализует прогорклый, горький и неприятный вкус, который возникает в результате окисления жиров в мясе при приготовлении полуфабриката. Она делает сахар более сладким, а вафли, крекеры более хрустящими, замедляя процессы разложения. Продукты становятся бессмертными, могут стоять на полке десятилетиями. Вот и сбылась мечта бизнесмена – вопросы с быстрой порчей продуктов решены. Прочитав состав продуктов, становится очевидно, насколько пищевая промышленность зависит от соли, в свою очередь соль вызывает сильнейшую зависимость у людей.

Продукты без соли – это кулинарный кошмар, дегустаторы не смогли заставить себя проглотить мясо с запахом мокрой шерсти. Вкус стал главным мотиватором покупки, полезность отошла на второй план. Низкая стоимость соли выгодна в экономии денежных средств, а посолив любой второсортный продукт, он покажется достаточно вкусным. Например, состав вермишели – мука и вода, это не вкусно и не полезно, раньше таким составом клеили обои, но посолив можно хорошо пообедать, а главное дешево сейчас. Как говорят, скупой платит дважды: второй раз придется доплатить за лекарства. Наверное, лучше сразу купить качественный продукт и насладиться вкусом.

Соль- это не еда, она не переваривается и не усваивается организмом, но зато откладывается в органах и тканях, вызывая артриты и артрозы. Соль не содержит витаминов или любых других питательных веществ. Она способствует вымыванию кальция из организма, откладываясь в тканях, образует катаракты, способствует появлению чрезмерного аппетита, притупляет мыслительные процессы. Соль – это наркотик, который поработает волю и мысли, создавая и контролируя одно желание вкусно пожрать. Единственный способ безопасно преодолеть солевую зависимость – это отказаться на некоторое время от нее.

ВИТАМИН В 12, А МОЖЕТ ЭТО НЕ СОВСЕМ ВИТАМИН...

Полезность мяса пищевые компании обосновывают наличием белка – как строительного материала для тела – и витамина В12.

Изучив достаточно научной литературы, у меня появились сомнения по поводу того, что витамин В12 может вырабатываться в организме бродильными бактериями в полезной и усвояемой для нас форме. Я не верю что бактерии перерабатывающие мусор, могут из него создать нечто полезное и ценное. И я очень верю, что растения впитывая корнями качественный минерал из почвы, могут синтезировать кобальт из неорганической в органическую и усвояемую форму, которая необходима организму. А наши симбиотическая микрофлора перерабатывая растительную клетчатку создает необходимый витамин для функционирования тела.

В12 – цианокобаламин, твердые кристаллы темно-красного цвета. Такая окраска обусловлена содержанием кобальта. В земной коре кобальта содержится мало, но достаточно для роста растений, и я могу предположить, что своими корнями растения всасывают этот микроэлемент, превращая его в органическую форму, которую человек сможет усвоить. Кобальт участвует в синтезе гемоглобина, включает ион железа в молекулу гемоглобина. Растения больше всего накапливают кобальт в корнях и не только: свекла, лук, капуста, редис, морковь, гречиха, яблоки и другие овощи и фрукты содержат кобальт. Я очень сомневаюсь, что бактерии или дрожжи смогут создавать нечто подобное. Но медицина утверждает, что ни одно растение не способно производить В12, зато бродильные бактерии, дрожжи, плесень и водоросли могут сколько угодно. То есть отходы жизнедеятельности патогенных микроорганизмов, почему-то должны восприниматься за витамин, который жизненно необходим человеку. Я отчасти соглашусь с медициной, ведь природа очень мудра и такой важный элемент как экскременты бродильных бактерий посчитала не нужным для организма, поэтому, наверное, его и нет в растениях. Ну что полезного могут дать такие бродильные бактерии или дрожжи, если во все времена люди старались избавиться от них. В промышленности для получения кормовых концентратов, содержащих витамин В12, готовят на отходах бродильной промышленности, применяя комплекс метанообразующих бактерий, мутантные штаммы пропионовых бактерий рода *Propionibacterium*. Так получается метилкобаламин, а метил- это одновалентный радикал метана, частица с неспаренным электроном на внешней орбитали, такие свободные радикалы ведут себя агрессивно и стремятся отнять недостающий электрон у здоровой клетки, тем самым окисляя и разрушая ее. Большинство болезней связаны с воздействием на организм свободных радикалов и медицина об этом говорит. Метанообразующие бактерии- это лучшие производители свободных радикалов и у них нет такой функции, как синтез полезных продуктов.

У животных процесс синтеза В12 запускается в кишечнике, благодаря бактериям, которые они заглатывают в процессе поедания травы с землей и фекалиями. Но, человеку, я считаю, что этот витамин можно получать более экологичным способом – из овощей и фруктов. Растения корнями впитывают кобальт из земли. Переводят кобальт из неорганической формы в органическую и мы потребляя природные продукты получаем кобальт в усвояемой форме. Когда кишечник свободен от паразитов и шлаков, симбиотическая микрофлора кишечника перерабатывая поступившую клетчатку в виде овощей и фруктов, продуцирует кобальт – В12

в усвояемой для организма форме. И я убеждена нам не нужно есть землю с фекалиями, мытые фрукты, сырое мясо или применять другие извращения.

А синтетические витамины, сделанные в лаборатории из пробирки, никогда не заменят натуральные, как и впрочем, синтетическая еда. Конечно, если в организме много паразитов и чтобы хватила витамина и вам и им, можно употреблять и синтетические витамины. Потому что, многомиллионная армия паразитов живущая в каждом из нас пожирает огромное количество витаминов и минералов в постоянном режиме, вот у нас и нехватка полезных веществ. И мы пытаемся восстановить уровень минералов и витаминов, вместо того чтобы очиститься от тех кто их крадет.

Чтобы повысить содержание витамина В12, нам предлагают не только искусственные пищевые добавки, но и советуют употреблять сырую или слегка поджаренную свиную, бычью печень. Я не знаю, кто осмелится давать своим детям сырую печень быка, и как ребенок это воспримет психологически. Ведь сырое мясо – это 100% заражение глистными инвазиями и не только, в кишечнике бактерии и глисты устроят оргии, будут жрать и плодиться с невероятной скоростью.

КАК МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ УКРАЧИВАЮТ ЖИЗНЬ, ВСЯ ПОДНОГОТНАЯ ПРО МЯСО

Мясо – это скелетная поперечнополосатая мускулатура живого существа, другими словами – туша убитого животного или ее часть. Если еще короче сказать: мясо – это труп! На этом рассказ о мясе я хотела бы закончить – что мы обычно делаем с трупом? закапываем или кремируем, и все. Понимаю, для многих этой информации недостаточно, поэтому буду доказывать, почему поедание трупов убитых животных ухудшает здоровье и укорачивает срок жизни человека.

Известный ученый – физиолог Павлов считал, что смерть ранее 150 лет следует считать насильственной.

Давайте просыпаться! Что подсказывает ваша интуиция, когда вы видите труп, появляется ли желание вкусно покушать?

Все логические и научные обоснования о пользе мяса мне хорошо знакомы еще с детства. Но когда твое тело говорит и показывает другое, больно смотреть, как дорогие тебе люди не хозяева своего тела, страдают от физических ограничений. Я буду подвергать сомнениям любые научные труды, вычлняя истинные знания от лжи – придется стать адвокатом Здоровья. Хочу видеть людей здоровыми, богатыми и счастливыми. Потому, что самое ценное – это здоровый человек с высокодуховными качествами, а общение с единомышленниками, с тем, кто тебя понимает, а значит любит сокращает потребление еды.

И так, что же меня не устраивает в мясе? Попробую объяснить. В мясе нет клетчатки, которая способствует очищению кишечника от шлаков и токсинов, и благодаря которой долгое время не возникает чувство голода, нет там и углеводов, которые являются источником энергии. Вспомните, как после мясной трапезы хочется отдохнуть, а еще лучше поспать часок – другой.

Мясо животных состоит из белка, но к сожалению, такой белок не подходит для строения человеческого тела, так как он чужой и клетки будут его отторгать. Ну, не умеет он из белка животных строить человеческие клетки. Организм никогда не примет животный белок, а если бы принял, то человек превращался в то животное, которое съел. Хотя нет, когда я работала на мясокомбинате, заметила, что тот, кто работал давно был похож на свинью, так как лицо становилось круглым, шея заплывала жиром, большой живот и лишний вес, коротенькие толстые ножки, туша под 100 кг, одышка похожая на хрюканье, до полного образа не хватает хвостика. И вы знаете, у меня тоже был шанс превратиться в свинью, хорошо, что я одумалась вовремя.

Белки состоят из незаменимых (которые организм получает из пищи) и заменимых (производятся в теле человека) аминокислот, которые являются «строительным материалом» для организма и участвуют во всех биохимических процессах. В природе существует более 500 протеиногенных аминокислот, из которых 20 необходимы человеку и составляют полипептидную цепь, образующую генетический код. В древности, в состав тела человека входило более 156 аминокислот, поэтому были проявлены сверхвозможности. Некоторые ученые утверждают, что не только растения и человек способны синтезировать аминокислоты, но и микроорганизмы. И действительно, в нашем кишечнике живет симбиотическая друже-

ственная микрофлора, которая питаясь клетчаткой из овощей и фруктов, способна вырабатывает для нас все необходимые аминокислоты и полезные вещества.

При высокой температуре животный белок, содержащийся в пище, денатурируется (сворачивается и умирает) и ферменты тела не могут полностью его расщепить. Эти белки организм воспринимает как врага и пытается уничтожить, посылая армию лейкоцитов, в итоге – два трупца, которые в виде гноя откладываются в разных частях тела. Война идет и днем и ночью, на протяжении всей жизни, клетки, как солдаты круглосуточно преданно и верно охраняют Вселенную, под названием человек.

Если кто-то сдавал анализ крови утром, тот знает, что врачи предупреждают только натощак, чтоб увидеть реальную картину болезни, так как после завтрака начинается лейкоцитоз – битва между лейкоцитом и чужеродным белком и картина болезни будет не ясна.

По мере накопления гноя, организм пытается избавиться от него, создавая определенные условия, такие как температура, сонливость, нежелание есть, которые медицина называет болезнью. Поэтому гной не образуется при сквозняке, он уже есть в человеке, холод лишь служит катализатором, который создает выброс гноя и слизи через доступные ему выходы. Например, через уши выход гноя называют отит, через глаза конъюнктивит, через глотку ларингит, гной в бронхах – бронхит, гной в груди мастит, гной в животе перитонит, гной в мозге – менингит.

Так же и фрукты, например, клубника, которая для некоторых аллерген, содержит мощные бактерицидные вещества, благодаря которым запускаются процессы очищения организма от гноя, шлаков и токсинов через кожу, а лекарство наоборот дает по «голове» иммунной системе, тормозя процессы очищения, болезнь останавливается, происходит эффект чуда – выздоровление. Но гной никуда не делся, химические вещества отложились в органах и тканях, а мы продолжаем есть и загрязнять тело дальше, пока организм не найдет силы для следующего очищения (болезни). Но не всегда организм справляется с большим количеством чужеродных веществ и может наступить смерть вследствие отравления собственными ядами.

Для раковых клеток гной и слизь – это благоприятная почва, на которой только возможен рост.

Без этой питательной среды микроорганизмы никогда бы не прижились в наших тканях, а были бы уничтожены при попадании в организм здоровыми клетками, поскольку интенсивность биополя здоровой клетки человеческого организма во много раз сильнее микробного биополя. Здоровые клетки бактерицидны и смертельно опасны для микробов.

А нравится нам употреблять мясо, так как в процессе его потребления микробы мурчат от удовольствия и вырабатывают эндогенные морфины – эндорфины, от этого приятно и хорошо. Мясо нашпиговано химией, а такие ингредиенты как соль, сахар и жир дают команду мозгу вырабатывать дофамин и серотонин, что повышает настроение и нейтрализует стресс.

Ученые подсчитали примерное количество еды, которое перерабатывает человек за 70 лет – это 50 тонн пищи и 42 тонны жидкости. Это же сколько нужно иметь энергии и сил, чтобы переработать такое количество еды в фекалии. Плюс организм атакуют круглые сутки чужеродные белки, поедание хлебобулочных и кондитерских изделий – это рай для грибов и паразитов, химические добавки отравляют тело, естественно, все это гниет и источает зловонный запах тела, да и стул, об этом прямо говорит. Природа подарила нам обоняние не просто так, а для того, чтобы мы могли определять запахи: запах приятный, если это что-то вкусное и полезное; неприятный запах предупреждает о некачественном продукте.



Хотелось бы увидеть, как женщина съест этот кусок мяса. Представляю, как она наслаждается процессом поедания сырой, мёртвой плоти. Каждый день ест сырое мясо и наслаждается этим процессом. Ведь мы же хищники, как нам рассказывают.

После смерти животного начинаются необратимые процессы – сердце перестает работать и кровь начинает застывать сгустками, образуя трупные пятна, падает температура тела и наступает посмертное окоченение. Избавившись от иммунной системы, бактерии начинают звереть и набрасываются на тело, устраивая разгульное пиршество и активно размножаясь. К работе приступают бактерии-могильщики, которые заточены под процессы разложения, образуя трупные яды, гнилостные газы и зловонный запах.

Низкая или высокая температура, химическая обработка замедляет эти процессы, но кишечник не холодильник, и мясо, попадая в организм под воздействием бактерий, продолжает процессы гниения.

В мясных продуктах образуется много азотистых соединений, мочевины и мочевой кислоты (которая закисляет организм), трупного и токсичного яда (кадаверин, путресцин, индол, скатол, метан, сероводород). Они образуются после смерти в трупе в результате работы бактерий и отвечают за разрушение организма. При гниении мяса в кишечнике, эти яды стараются нейтрализовать печень человека, но, если ядов слишком много, они поступают в кровь, что неприемлемо для организма и клетки стараются куда-то эти токсины отложить, например, в жир, который так и называют – отстойник шлаков и токсинов, но трупные яды откладываются не только в жир, но и в межклеточное пространство, полости органов и тканей.

Рыба, мясо, молоко, яйца – это белковые продукты, содержащие чужеродный для организма человека белок, который и является истинным аллергеном. Из личного опыта: в детстве у моей дочери была сильнейшая аллергическая сыпь, руки и ноги расчесывала в кровь, лекарства помогали временно. Сдали тест на аллергены, анализ показал непереносимость молочного

и животного белка. Как только ограничили поступление аллергена, выводить организму было нечего, и кожа становилась чистой.

Вот, пример состава продукта – ветчина из окорока, купленного в московском магазине, да составы могут быть разные в зависимости от цены товара. Состав: *свинина, вода, молоко сухое, соль нитритная – фиксатор окраски нитрит натрия, стабилизатор пирофосфат натрия, усилитель вкуса и аромата глутамат натрия и экстракт аскорбиновая кислота, загуститель каррагинан, краситель кармины, экстракт дрожжей.*

Написано, сами знаете, настолько мелким шрифтом, у кого проблемы со зрением необходима лупа, чтобы прочитать. Наверное, не хотят хвалиться качественными ингредиентами. И вопрос к производителям: Что это такое? Это же не ветчина, а химическое и биологическое оружие. Самое интересное, не боятся такое писать, человек прочитает и не купит, но, наверное, они знают, как глубоко спит человечество, поэтому многие купят и съедят, обвинить некого, ведь нас предупредили, а мы все равно купили.

Некоторые люди любят сравнивать себя с хищниками, давайте рассмотрим эти аргументы. Животные, которые любят мясо очень много лежат без движения или спят, например, львы. Крокодилы, гиены, грифы имеют неприятный вид, питаются падалью или больными животными, являются санитарями, предотвращая размножение болезнетворных бактерий, а значит болезней. Звери сами убивают свою жертву и съедают мясо в сыром виде. А большинство людей не смогут убивать животных, тем более есть в сыром виде, ведь в сыром мясе много паразитов, да и вид, запах не вызывают желание съесть.

Если подумать, сколько мяса должен съесть слон, чтобы вырастить огромные гигантские бивни и поддерживать такую массу тела? А все необходимые аминокислоты и минералы (кальций) получает из растительности, как видно слон не страдает нехваткой мышечной или костной массы. То же самое можно сказать о лошади, корове, буйволе, шимпанзе, жирафе, панде – все они травоядные и физически очень сильные животные. Также и человек, питаясь фруктами, овощами, зеленью и орехами может получать источник сил и энергии, и для этого не нужны кровные посредники, так как убивая корову, мы хотим получить энергию, которая содержится в траве, которую она съела. Нас запугивают голодом и скорой смертью от нехватки белка, но скорее мы погибнем от его переизбытка. А стройность сейчас воспринимается за анорексию, но только на фоне ожирения большого количества людей. Человек, есть мышцы и кости, благодаря этому выглядит очень стройным и худым, а чтобы не быть похожим на дистрофика, мышцам необходима физическая нагрузка и тогда тело приобретает божественные формы.

Мясные и молочные продукты богаты жиром и передают это богатство человеку, делая его тело жирным, больным и уродливым. Любителей мяса легко определить, как и любителей выпить. Исследования ученых подтверждает правильное питание – способно влиять на генетику и улучшать ее. Меня удивляет, что врачи назначают больным диету в виде воздержания от сладкого, жирного и мучного, когда уже приобретены неизлечимые болезни, такие как диабет, инфаркт или инсульт, то есть после того, как человек практически разрушил свой организм и одной ногой стоит на пути в другой мир.

Не нужно перекладывать ответственность и на эндокринную систему, как раз выработка гормонов нарушается из-за неправильного питания и стресса. Длительный недостаток тиреоидных гормонов щитовидной железы считают причиной лишнего веса. А традиционное лечение состоит из специальной диеты и таблеток, которые могут быть назначены до конца жизни, так как организм привыкает и перестает вырабатывать эти гормоны без стимуляции. Я считаю такое лечение неэффективным и предлагаю более радостное и приятное выздоровле-

ние. Первым делом необходимо пойти в главный центр управления гормонами – мозг, а мозгом управляет психика, которая поможет понять и устранить причину сбоя. И только после этого решать вопрос с питанием. Например, одним из самых важных продуктов для нормальной работы щитовидной железы является клюква, так как в 100 г ягоды содержится 350 мкг йода, необходимых для синтеза гормонов. Когда я читала о диетах, которые назначаются эндокринологом, то ягоды, фрукты, овощи, зелень не назначают, и становится понятным – выздоровление вряд ли быстро случится.

Другой момент – усиленная выработка инсулина, изнашивает поджелудочную железу, но стоит прекратить есть жирное и сладкое, и уровень гормона приходит в норму. Да, перестать есть вредную еду не так просто, потому что проблема прячется на психологическом уровне, и как только ее решить восстановится и физический. Вывод: организм очень мудрый, если идет выработка определенных гормонов, необходимо найти причину, почему он вырабатывает те или иные вещества.

Некоторые с удовольствием перекладывают ответственность за ожирение и болезни на свои гены. Но ученые доказали обратное, что даже если в роду были люди с лишним весом, это не значит, что придется быть таким же. Генетики провели исследование, в котором участвовали двадцать тысяч человек и сделали вывод: тридцать минут в день, посвященные физическим упражнениям, уменьшают генетическую предрасположенность на 40%.

А вот бабушки и мамы очень стараются передать в наследство привычки питания, которые нас делают толстыми и больными. Это, выглядит как забота – постоянно навязывать что-то съесть. Сейчас я взрослая и могу отказаться, а вот внучку пытаются закормить, даже если ребенок не хочет. Понятно их так учили, но у нас есть шанс все осознать и улучшить здоровье. Гены сами по себе не вызывают болезней. Они начинают функционировать лишь после активации, или экспрессии, и питание играет ключевую роль. То есть спячка и пробуждение генов, в том числе отвечающих за предрасположенность к болезням, зависят от факторов окружающей среды, в том числе от питания. И от питания зависят какие гены проявятся – «хорошие» или «плохие», не просто так говорят «мы едим то, что мы едим». А промышленная еда, то есть не созданная природой, это продукты мутанты, благодаря которым мутируют гены.

Профессор Корнельского университета Колин Кембол, писатель, преподаватель, биохимик, 60 лет жизни потратил на научные исследования, выявляющие связь между питанием людей и их здоровьем и сделал вывод о том, что решающим фактором, почему болезни поражают одних и обходят стороной других, является пища. Доктор Колин Кембол участвовал в программе по борьбе с голодом в Азии, пытаясь улучшить питание филиппинских детей. Было широко распространено мнение, что плохое питание детей в мире обусловлено в основном недостатком белка, получаемого из животной пищи.

«Однако в ходе этого проекта я раскрыл одну мрачную тайну. Дети, чья диета была богата белком, с большей вероятностью заболели раком печени! Это были дети из наиболее зажиточных семей».

Индийские ученые изучали две группы крыс. Одной группе они давали вызывающий рак афлатоксин (ядовитое вещество, которое вырабатывается плесневыми грибами, кстати, большая часть арахиса им заражена), при этом диета этих подопытных животных содержала 20% белка, что сопоставимо с обычным уровнем его потребления в западных странах. Другой группе они давали то же количество афлатоксина, при этом содержание белка в диете крыс составляло лишь 5%. Невероятно, но абсолютно все животные, чья еда на 20% состояла из белка, заболели раком печени, при этом никто из животных, употреблявших 5% белка,

не стал жертвой этой болезни. Это было стопроцентное свидетельство того, что питание нейтрализует действие канцерогенов, даже низкобелковая диета препятствовала развитию рака, вызываемого афлатоксином, вне зависимости от того, в каком количестве этот канцероген употреблялся животными. Если рак уже возник, то низкобелковая диета сильно затормаживала его дальнейшее развитие. Белки в питании оказывали столь большое влияние, что ученые могли стимулировать и прекращать развитие рака, просто изменив уровень их потребления. Кроме того, они обнаружили, что такой эффект оказывают не все белки. Казеин, из которого на 87% состоит белок, содержащийся в коровьем молоке, провоцировал и ускорял развитие опухолей на всех стадиях заболевания. Безопасные белки содержались только в растительной пище.

Доктор Кембол возглавил самое всеобъемлющее исследование в области человеческого питания, образа жизни и причины болезней, которое когда-либо проводилось. Благодаря этому проекту, известному под названием «Китайское исследование», было получено более 8 000 статистически значимых доказательств взаимосвязи различных особенностей питания и болезней.

О влиянии пищи на генетический аппарат рассказывает врач и ученый Шарон Моалем в своей книге «Властелин ДНК. Как гены меняют нашу жизнь, а наша жизнь-гены». На примере пчел можно предположить, что матки генетически отличаются от прочих пчел. Но если посмотреть на уровне генетики, то и матка, и рабочие пчелы имеют одинаковую ДНК, однако поведение и физиология при этом кардинально разные. Почему? А потому, что, когда пчелиное семейство решает, что пришло время выбрать новую королеву, отбирают несколько личинок и купают в маточном молочке. Это вещество богато белками и аминокислотами, выделяется специальными железами во рту молодых рабочих пчел, которые перерабатывают пыльцу. В самом начале всем дают маточное молочко, но будущим рабочим пчелам не долго. Молодых же «принцесс» кормят пока она не станет

«королевой». И та молодая матка, которая убьет всех своих сестер-претенденток, становится в итоге королевой улья. Ученые провели исследование и выяснили, если заблокировать работу Dnmt3- ген ДНК-метилтрансферазы, то из всех личинок вырастают матки. Если же наоборот стимулировать этот ген, то получаются только рабочие пчелы. Получается все поглощаемое ими маточное молочко выключает ген, который превращает личинок в рабочих. Вывод: При помощи питания можно контролировать неблагоприятное воздействие вредных химических веществ, включать или выключать болезни, замедлить или ускорить старение. Только подумать сколько у нас выключено нужных генов благодаря питанию. Может, мы выключили ген бессмертия и молодости...

Мало того, что животный белок вреден сам по себе, так в него еще добавляют ядовитые химические вещества, чтобы подготовить к продажам. Например, аммиак, чтобы придать мясу розовый цвет и затормозить рост бактерий. К тому же ароматизаторы, эмульгаторы, стабилизаторы и другие химические пищевые добавки – и все это только чтобы избежать порчи продукта. От неправильного питания человек внутри забит гнойными жидкостями, также питаются и болеют животные, поэтому разрезав мясо, можно увидеть гнойные полости, кишачие бактериями и глистами, но такой кусок вырезают, вычищают и прогоняют через мясорубку на полуфабрикаты, несмотря на то, что это больное и зараженное мясо. В большинстве случаев причиной всех пищевых отравлений является мясо, рыба и яйца, потому что это самая лучшая питательная среда для бактерий. Животные постоянно заражаются паразитами, и через мясо заражают человека, вызывая трудноизлечимые болезни.

Ученые также определили природное вещество под названием «гем» – железосодержащие органические соединения, которые выступают в роли небелковых частей гемопroteинов,

гемоглобинов, миоглобинов, цитохромов, которые способствуют образованию потенциально канцерогенных соединений. При приготовлении мяса на высоких температурах вырабатывается более сотни новых веществ – гетероциклических аминов и полициклических ароматических углеводов (создающие вкусный запах), которые могут вызывать рак у людей. Это говорит о том, вряд ли человек получит такой микроэлемент как железо, под воздействием температуры он трансформируется в опасное для жизни вещество. Исследователи заявили, что не смогли вообще определить безопасного уровня потребления готовых мясопродуктов. Все это представляло серьезную угрозу мясной промышленности, поэтому производители не могли ограничиваться мерами вроде снижения жира и рекламой микроэлементов, поступающих с мясом. И маркетинг пришел на помощь, обыграв исследование ученых, заявив: «Риск развития рака не сводится к одному питанию – это комплексное влияние употребление алкоголя, курение и недостаток физической активности увеличивают риск развития рака».

На моей практике было такое, когда производитель хотел очень быстро заработать денег, поэтому свиньям кололи химические препараты, которые увеличивают мышечную массу, в итоге кожа свиней не успевала расти также как мышцы и лопалась на живых животных.

На фермах много больных животных, тела которых даже химия не может привести в товарный вид, их перерабатывают на мясокостную муку, создают корм и дают в употреблении обратно сельскохозяйственным и домашним животным. Но трупы таких животных наполнены болезнетворными бактериями, кровь кишит вирусами, токсинами и гноем, внутренности заполнены вонючими гниющими массами и большим количеством глистов. Все это варится при высокой температуре, и потом из этого месива получают костную муку. Питаясь своими же собратями, животные становятся каннибалами. Мало того, такой корм разрушает мозг, может вызывать бешенство и другие смертельные болезни. Неприятная изюминка в том, что люди едят зараженное инфицированное мясо, поэтому поражается нервная система и записывается информация о каннибализме.

У свиней появляется нестандартное поведение, так, укусив один раз сородича, им нравится вкус крови, потом такие свиньи кусают постоянно, это называется «ген активирован», увидев это, другие свиньи запросто могут перенять такое поведение. Почему фермеры кормят животных костной мукой? Ответ прост – дешевый корм и большие прибыли. Прибыль любой ценой, пусть даже за счет разрушения здоровья других живых существ. Но, такие деньги не принесут счастья никогда. И этот же фермер придет со своей семьей в ресторан и поест своего мяса, отравив себя и своих близких.

Дело в том, что мы питаемся не только белками, жирами, углеводами, но и информацией. Во всем мире запрещено есть себе подобных, но к сожалению, в нашей религии есть нечто подобное. Например, когда предлагают обряд съесть тело и кровь Христа, несмотря на то, что это хлеб и вино, мозгу без разницы, он воспринимает это как тело и кровь. Это опасный ритуал поедания трупа, когда мозг воображает такое, ментальные установки будут работать четко. Программа каннибализма откладывается в подсознание, и есть условия, когда она может активироваться также, как включилась у свиней. А сколько миллионов людей едят тело и кровь Христа, считая это нормальным!

Исследования учёных показали, что компьютерная симуляция реальности, или например, спортсмен воображает спортивную тренировку оказывает на организм людей такое же действие, как если бы происходило в физической действительности – работа органов, секреция гормонов та же самая нагрузка, вот почему опасны компьютерные игры или играть печальные роли в кино. Для мозга нет разницы воображаешь, придумываешь или это происходит по-

настоящему, он воспринимает и записывает все без оценки, что видит то и реально. И для мозга придуманное поедание плоти и крови Христовой – это реальность! Это же сколько тел Христа мы уже съели за все время существования этой религии? И кто мог придумать такое зверство? Почему нельзя было придумать и съесть что-то более полезное и вкусное? Например, те же фрукты или овощи.

Я ничего не имею против религии, в детстве ходила в церковную школу, в которой смех воспринимается за грех. Не могу я слепо верить всему тому, что говорят. Моя интуиция подсказывает мне другое, и сейчас я как никогда доверяю ей, а благодаря психологии научилась слушать и слышать свою Душу.

А если вспомнить сказки – у кого есть копыта и рога, того всегда считали нечистой силой. Я не знаю, что рассказали людям в Индии и почему они сделали из коровы священное животное, на которое молятся, в тоже время не трогая коров, убивают и уплетают за обе щеки буйволов. Кто-то просто «гений продаж», смог так красиво завернуть труп, научно обосновать, как это полезно для человека, и заработать миллиарды долларов.



«Во французском супермаркете на продажу выставили контейнеры с неразделанными животными»

Давайте посмотрим с этической стороны – животные которые идут на завтраки, обеды и ужины человеку, проводят все время в заключении, а значит, энергией несвободы, печали и страданиями пропитана каждая клеточка тела. С детства, нас приучают есть, убивать животных воспринимать это, как обычное явление. Естественно, когда человек становится взрослым, мысли о вреде мяса или отказ от него будет считаться, чем-то ненормальным. Но многие дети не желают есть трупы и тем более убивать животных.





Зачастую, малыши все понимают и говорят об истине вещей, намного мудрее чем взрослые.

А вы видели, как радуются и плачут животные, когда их освобождают? Это же целое счастье.

Условия содержания обычно оставляют желать лучшего, животные стоят по уши в собственных экскрементах, всю жизнь содержатся в тесном помещении. Им постоянно делают уколы гормонов роста, антибиотиков, вакцинируют, чипируют, лечат от чего-то. Скотобойни похожи на картины из ада, животное умирает в страхе и страданиях. Фермы – это концлагеря для животных, которые не в чем не виноваты. Издевательства происходят каждый день, например, кастрация свиней без наркоза, курам отрезают пол клюва так же без анестезии, прижигают раскаленным железом части тела, коров постоянно оплодотворяют для получения молока, которое предназначено для телят, а не для людей.

При рождении телят сразу забирают, что сказывается негативно на психике матери и телят, вся эта печаль записывается на молоко и мясо. А кто бы хотел быть постоянно беременной? Я думаю никто не согласится, и в природе не существует такого, а у коров естественно, разрешения спрашивать не будут.

Имея образование ветеринарного врача, я была на практике и видела все своими глазами: очень много больных животных, у которых гниют ноги, на теле разные гниющие наросты и шишки, все это жутко пахнет, животных постоянно оплодотворяют, все коровы с маститом, то есть в молоке будет содержаться гной и отфильтровать полностью его невозможно.

Кто сделал нам наркоз такой жестокости и безразличия, что мы не сострадаем боли животных, и считаем это вполне нормальным. Но поедая животных, информация страха, страдания и несвободы передается, а потом человек проживает их в жизни, испытывая эти же эмоции боли, страха и страдания, зависимости и абсолютно не понимая, за что ему по жизни так достается.



Кто здесь зверь?



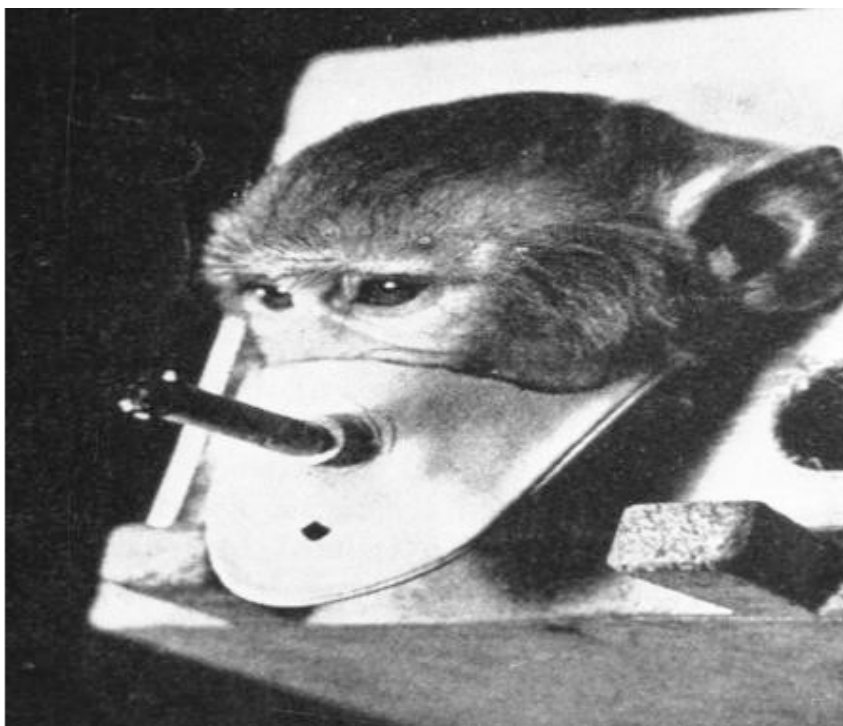
Кто здесь зверь?

Мясо – продукт, который заряжен негативными эмоциями насилия, страха и смерти. Поедая их, человек заряжается этим, что в жизни может проявляться в виде несчастных случаев, так как на энергетическом уровне с вами разрешено поступать также нехорошо, несмотря на то, что вы не убивали, а просто спонсировали убийство для жителей своего живота, даже если обратиться к Библии там так и написано – не убей, относись к другим так, как хотел бы, чтобы относились к тебе. Ну, не получится на убийстве, съеденном мертвом теле животного въехать в рай и построить свое живое и здоровое счастье счастливое. Постоянное употребление говядины влияет на характер человека: большое количество гормона страха вырабатывается в момент смерти животного, и поедая такое мясо, эти гормоны попадают в кровь человеку, порождают постоянный страх в голове и агрессивное поведение в обществе. Такие негативные вибрации притягивают подобное. Не получится создать счастливого будущего только для своих детей, а других детей – телят, цыплят, котят – можно убивать без малейшего сожаления. Демонические существа могут строить на энергиях страдания свои не светлые дела, кстати так они и делают, собирая энергию страдания с людей и животных. Они могут творить беспредел на Земле и устраивать войны, тем самым добывая еще больше негативной энергии. Но, мы не демоны и для нас эта энергия- энергия смерти, которая не сможет создавать жизнь. Поэтому фермы и другие подобные заведения будут защищать гаввах – эликсир жизни для других, но не для нас.

Над животными издеваются не только на фермах, более 150 миллионов животных ежегодно гибнет в жестоких экспериментах. Опыты на животных – это гигантская индустрия, которая функционирует на протяжении нескольких веков. К сожалению, эта жуткая фабрика работает и сегодня. Можно выделить четыре основные отрасли, в которых проводят опыты над животными. Первая – проверка безопасности лекарств. Вторая – научные исследования. Тре-

тя – проверка безопасности косметики и средств бытовой химии. И четвертое – использование живых животных в ходе учебного процесса. Опыты ставят ветеринарные врачи, студенты-медики, биологи и другие.

Подавляющее большинство экспериментов – это жестокое, жуткое обращение с животными и за это к ответственности привлечь крайне сложно. В лабораториях наносят травмы головного и спинного мозга, заливают им пробные шампуни, мыло, растворители, моющие средства в глаза, заставляют вдыхать сигаретный дым, подсаживают паразитов в тела, разрезают головы и в тела вставляют трубки и другие измерительные приборы – лучше бы на себе испытали, может от боли сознание прояснилось. Есть не мало случаев, когда препараты, тестируемые на животных, демонстрировали совершенно другие результаты, когда их тестировали на людях- добровольцах. Миллионы животных вынуждены терпеть боль всю свою короткую жизнь и умирать в страшных мучениях, но в новостях об этом почему-то не говорят.



Никто не имеет право заставлять делать живое существо, то что оно не хочет и то, что ему не принесет пользу! Это мое мнение.



Такое жестокое отношение к животным не сойдет нам с рук. И человечество отрабатывает свою карму через войну, болезни, страдания. А чтобы закончилось все это, нужно начать дарить любовь, ласку и заботу.



Как думаете что говорят эти глаза животного?

А сколько убивают и травят морских жителей, выбрасывая отходы в моря и океаны, это очень хорошо показано в фильме «Земляне». Создателям фильма сказали: «Если из-за этого фильма сократится покупка животной продукции, а в магазинах 80% еды сделано из живот-

ных, то на них подадут в суд». Посмотрите, если у вас хватит смелости. Убивают всех от моллюска до кита, в жарких странах прежде чем рыбу упакуют, она лежит и тухнет в крови при высокой температуре.

Пропало желание покупать шубы из натурального меха. Снимая скальп с живой лисы, которая мучаясь, еще жива без шкуры – своей законной одежды, подаренной ее природой, моргает глазами – и надевать на себя. Да, это красиво – но какой ценой? Благо сейчас мир полон избытка, можно выбрать красивые вещи без кровавых жертв. Для себя поняла, дорогая шуба не согреет мне душу, мою душу и тело обогреет другая душа, которая любит и понимает, любовь и человеческое отношение ко всему живому – это настоящий согревающий огонь.

Не пойду в цирк больше, лучше отпустите животных на волю. Не хочу спонсировать издевательство над живыми существами. А если никто не будет ходить, не будет и шоу. Я не думаю, что работающим там людям и животным нравится такая работа, так зачем мучить друг друга? Может человеку стоит подумать о том, чем ему реально нравится заниматься, а не работать только ради денег.

Зоопарк – тюрьма, единственное место, где все заключенные невиновны. Я понимаю, еще содержать больных животных, которые не смогут жить на воле, но дикие здоровые животные, которые рождены жить в дикой природе, а существуют в вонючих камерах. Где бетонные стены и стекло, животные ходят вперед и назад, жалкое зрелище до слез. Когда видишь подобное, хочется стать суперменом и восстановить справедливость.

Большинство людей любят животных и при взаимодействии с ними, не возникает желания их убить и съесть. Как так получилось – одних мы любим, а других убиваем, несмотря на то, что сельскохозяйственные животные одомашнены, как собаки и кошки. Люди также дают клички и хорошо общаются, а животные доверяют своему хозяину. Ведь не каждый сможет убить, потому что это тяжелое и неприятное чувство, которое не доставляет нам удовольствия, так как нашу внутреннюю суть – любовь к живому существу – не обмануть.

В жизни бывает все. Убить можно, если это угрожает жизни, я еще могу понять. Но убивать, как например, на заводе 24 часа в сутки, каждую секунду умирает свинья, завод не прекращает работу ни днем ни ночью, свиньи кричат круглосуточно, но никто их не слышит, ведь эти жестокие убийства разрешены законом, это просто невыносимо. А сколько таких заводов по всей планете, убой животных происходит непрерывно на протяжении многих лет, и человечество поддерживает это, покупая трупы и набивая свои животы.

Если бы люди ели мясо всего несколько раз в неделю и соблюдали посты, убийств животных стало бы в разы меньше. Но гонка за деньгами важнее всего. Человек оказался в ловушке мясной привычки – как и курения, которое разрушает здоровье, но отказаться «невозможно».

Обрати внимание: по телевизору бесконечная реклама мяса, мясных продуктов и... лекарств для улучшения пищеварения.

Нам показывают счастливые семьи за столом, где мясо – главный атрибут. Мозг давно усвоил этот образ. А вот обратную сторону медали – болезни, которые уносят миллионы жизней, – предпочитают не освещать. Ведь правда способна уничтожить продажи. Зачем отказываться от прибыли, если можно просто предложить новое лекарство?

И ты уже знаешь, какое. Ведь тебе его показали по телевизору тысячу раз.

Побывав в больницах Белгорода, я была поражена числом тяжелобольных. Врачи разводят руками: многие болезни считаются неизлечимыми. Даже бронхит не удастся вылечить раз и навсегда. Почему? Потому что при регулярном потреблении мяса в организме скапливается гной, который затем выходит через насморк, температуру и другие симптомы.

Но этого тебе тоже не скажут. Истинную картину состояния здоровья общества не показывают по телевизору. Но ты можешь увидеть всё сам – стоит лишь сделать визит в больницы.

Теодор Адорно – философ знаменитой Франкфуртской школы, социолог, музыковед, композитор, считал: «Освенцим начинается там, где кто-то смотрит на скотобойню и думает: они всего лишь животные».

Каждый год миллиарды животных гибнут ради еды для человечества. Вдумайтесь в эти цифры: около 50 миллиардов кур, 1.5 млрд свиней, 500 миллионов овец, 430 миллионов коз, 300 миллионов коров и т. д. И этот геноцид над животными – не единственная проблема. Сельское хозяйство очень сильно вредит экологии Земли. Корова – крайне невыгодное существо, одна особь за свою жизнь съедает тонны еды. Сточные воды и экскременты, отходы животноводства загрязняют воздух и почву сильнее, чем промышленные стоки предприятий и городская канализация. А если добавить свиней, кур, гусей, козлов, баранов и остальной скот, это же огромные и совсем невыгодные многомиллиардные затраты на корм и содержание, страдает экология планеты и у людей появляются проблемы со здоровьем. Деревья – легкие планеты, которые вырубают ради пастбищ, а мы же не сможем жить без чистого кислорода. Если человек переходит на растительную диету, он ежегодно спасет акр леса. Чтобы прокормить одного вегетарианца, требуется намного меньше земли, чем для мясоеда. Ведь 60—70% овощных культур идут на корм скоту. В то время, как миллионы людей умирают от голода, а другие миллионы страдают перееданием и ожирением. Если бы человечество сократило потребление мяса, растительной еды хватило бы всем, улучшилась экология и здоровье, сократились убийства ни в чем неповинных зверей, повысились вибрации на планете и люди стали бы намного счастливее. Я очень люблю животных и хочу, чтобы они имели права на свободу воли жить, неприкасаемость, как и человек. Кто хочет действительно проживать как можно больше счастливых моментов в жизни, придется вспомнить что такое хорошо, что такое добро и любовь.

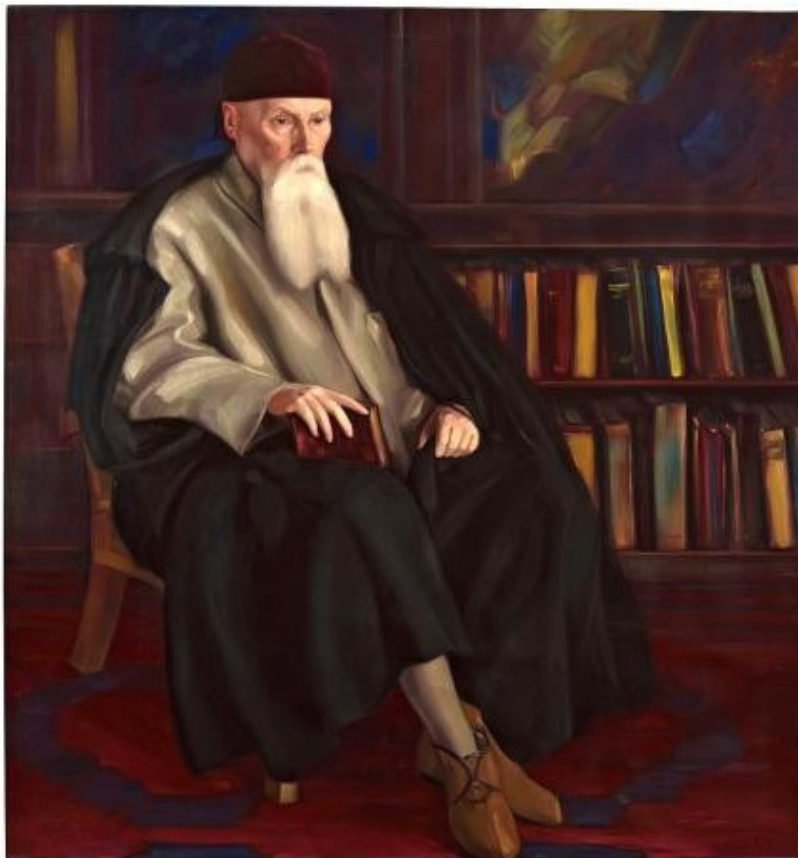
Философ, мистик, художник, археолог, академик Императорской академии художеств Николай Рерих придерживался вегетарианского питания. Он верил, что чистота пищи напрямую влияет на умственное развитие, а мясо вредно для Духа.

За свою жизнь Рерих создал более 7000 шедевров – его картины хранятся в крупнейших галереях мира. Он написал около 30 томов литературных трудов, изучал археологию, историю, писал книги. Основал Институт Гималайских исследований «Урусвати» для духовного развития человека, создал более десятка культурных и образовательных учреждений по всему миру.

А теперь задумайся: сколько жизней потребовалось бы обычному человеку, чтобы достичь хотя бы части этого? Возможно, десять... Ведь у большинства людей не хватает энергии даже на собственные мечты – слишком много сил уходит на добывание, переработку, потребление и утилизацию вредной еды.

Хранители Знаний передают три главных закона счастливой жизни: Первый – не причинять вред никому и ничему на Земле. Причиняя вред людям, животным, растениям, это проявляется в виде болезней и неудач, что ведет к уничтожению человека. И наоборот, не принося никому и ничему вред, препятствия обходят стороной, человеку помогают невидимые силы Добра, которые он создает. Такой человек выживет в любой ситуации, жить становится легко, все приходит на помощь. Второй – быть оптимистом по жизни, и знать точно, чего ты хочешь и зачем. Оптимизм – это энергия, помогающая выжить в этом мире. Воспринимая любую ситуацию и будущее позитивно, негативные сценарии не смогут проявляться. Цель должна быть светлой и манящей. Оптимизм и Вера приведут к этой цели, ибо так человек творит свою жизнь. И третий закон – любое дело за которое берется человек, должно вызывать радость, позитивные эмоции и желание творить. Тогда, человек сонастраивается с Творцом и Вселен-

ной, которые будут чувствовать и помогать. А значит, воплощение обязательно произойдет. И я очень благодарна психологии, так как научилась эти законы проживать.



Николай Рерих



Его шедевр

Растительный белок – достойная замена мясного, так как чистый организм способен сам вырабатывать все необходимые полезные вещества. Некоторые могут сказать, что растения тоже живые, и будут правы, но у растений отсутствует кровеносная и нервная система, поэтому поедание их причиняет вред, но в малых масштабах. На свете не мало людей, которые не употребляют ни животную ни растительную пищу, когда тело без посредников умеет генерировать энергию, я бы назвала это «уровень Бог», и этот уровень доступен, когда человек умеет управлять в совершенстве своей психикой. Автономный образ жизни по-своему прекрасен, когда твои желания реализуются со скоростью мысли, физическое тело не знает усталости, материальная реальность подчиняется полностью, происходит так, как хочешь ты. Нам есть к чему стремиться, но пока это не доступно для большинства, зато Природа щедро делится своими богатствами.

Но нет, ученые не хотят заменить мясо растительной пищей. Они придумывают что-то невероятное, как например выращивать мясо в пробирке. Процесс создания искусственного мяса: у животного, чье мясо хотят получить, берут стволовые клетки мышечной ткани, которые погружают в питательную раствор- коллагеновую матрицу.

Клетки начинают размножаться и получается искусственный фарш, но минус в том, что мясо животных содержит жир, кровь, соединительную ткань и прочее, чего нет в искусственном, поэтому придется выращивать отдельно жировые клетки и добавлять в выращенное мясо, так как обезжиренное мясо есть невозможно. Еще один минус – процесс производства требует стимуляции роста мышечной ткани и применения анаболических гормонов. При употреблении такого мяса нарушается гормональный фон, и ведет к ожирению, аллергическим реакциям, нарушениям работы печени, почек и желудочно-кишечного тракта, а самое страшное – развитие гормонально-зависимых злокачественных опухолей. И конечно не обойтись без антибиотиков, потому что есть питательная среда, а значит рост бактерий неизбежен. Поедая мясо с антибиотиками, у патогенных микроорганизмов развивается устойчивость к ним, и в дальнейшем применяя антибиотики лекарства перестают действовать. Ученые возомнили себя богами и хотят накормить всех, вот только в таком продукте ни грамма солнечной энергии и микроэлементов земли. Поэтому, я сомневаюсь в полезности такого мяса. Какой смысл просто набить живот?

В 2013 году в Лондоне был сделан первый гамбургер из искусственного мяса 140 грамм, созданного учеными из Университета Мاستрихта в Нидерландах. Цена такого гамбургера составила 300.000\$. Попробовавшим его, вкус котлеты не понравился. Она оказалась слишком сухой и обезжиренной. К 2017 году процесс удалось удешевить настолько, что цена за бургер с искусственным мясом снизилась до 10\$ и продолжает снижаться. Хотя раньше, такая еда как гамбургеры, считалась едой для бедняков.



Мясо из пробирки уже создали

Многие рестораны быстрого питания смогут перейти на искусственное мясо и клепать из него, например, нагетсы. Не существует никаких пределов для создания искусственного мяса с любым вкусом, хоть клубничным, хоть кокосовым, хоть с ароматом грибочков, чтобы разнообразить ресторанное меню. Но от такого извращения вкуса, вряд ли прибавится здоровье.

В средние века существовала изощренная казнь- человека кормили в течении тридцати дней вареным мясом, в теле начинались гнилостные процессы и приговоренный умирал. И такого бы никогда не случилось, если бы человека кормили одними яблоками, хоть полгода, человек не только оздоровился, но и помолодел бы лет на десять. Мясные продукты укорачивают жизнь, что и доказывают народы, которые не могут обойтись без мяса: ханты и чукчи, живут максимум 37—48 лет. Главный кормилиц северных народов – одомашненный северный олень. Летом, под кожу оленя откладывает свои личинки кожный овод. И для северных народов это не беда, они могут употреблять как в сыром виде, так и в приготовленном. Так как, для них нет разницы из чего получать белок, из мяса или из личинок. Я считаю, на Земле достаточно мест с растительной пищей, и необязательно жить там, где ее совсем нет. Вывод: Мясо – продукт смерти, убивает человека быстро и мучительно.



Да, давайте друг друга сожрем наконец-то и тогда может закончится войны, болезни и страдания.



Разве это выглядит вкусно и аппетитно?



По мне такая еда опускает человека на уровень животного

Жуткий павильон был открыт на лондонском рынке мяса «Smithfield», где покупателю предлагают купить любую часть человеческой туши: руки, ноги, уши, пальцы, гениталии и даже целые тела. Конечно, эти товары представляют собой обычную свинину или говядину. Но знаете, когда видишь такое можно пробудиться, и осознать мы ничем не отличаемся от животных в физическом плане. И зачем покупать человеческий труп, чтобы его съесть. А затеяли все это ради продвижения компьютерной игры «Resident Evil».

Когда мы с дочкой были на рынке и проходили мимо мясных отделов, где продают мясо, головы животных, на железных крюках висят языки, легкие, копыта и другие субпродукты, при чем все это жутко выглядит и воняет. Каролина чуть не заплакала и говорит: «Мама мне страшно, зачем люди это в себя запихивают?». А проходя мимо молочных фермерских продуктов, дочка сказала: «Мама почему так воняет?». Потом закрыла нос, дабы сдержать рвотный рефлекс и ускорила шаг. Ребенку 10 лет, как легко общаться с ней, она все понимает и осознает, что это не еда. Но со временем бабушки, да и общество в целом докажут обратное пойдя против природы, и дети адаптируются к любой еде, которую взрослые назовут полезной. Я понимаю людей, которые любят мясо, сама ела всю жизнь и никогда не думала о правильности еды и об отношении к животным, пока собственное здоровье и здоровье дочери не начало давать сбои, а врачи не в состоянии были помочь.

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.