Резервы человеческого организма не бесконечны.

Необходимо помнить, что резервы человеческого организма не бесконечны. Нормальным считается, когда они работают в четверть своих потенциальной возможностей, а оставшаяся энергия сохраняется для более пожилого возраста или особых случаев. Принято считать, что средний пульс должен быть 70-72 ударов. Необходимо отметить, что у людей питающихся исключительно сырой пищей он достигает максимум 58—62 ударов. Максимум - 200 ударов. В легкие поступает около 500 см3 воздуха, но если заниматься тренировками, то можно вдохнуть до 3700 см3 воздуха. Насколько активно будет изнашиваться ваш организм будет завысить лишь только от вас.



Следует отметить, что сыроед лишь на четверть использует их потенциальной возможности. Соответственно, они не могут быть перегружены. А вот человек, который потребляет в пищу вареные продукты зачастую вынужден ввести в действия все свои резервы и не обязательно их силы может оказаться достаточно. Это происходит за счет стимуляции аппетита и употребления различных пряностей. Желудок заполняется до такой степени, что уже не всегда может справиться с количеством употреблённой продукции.

При перегрузке пищеварительных органов, это может отразиться на действии других органов: печень, почки и сердце. К большому сожалению, этим органам необходимо проводить лишнюю работу, это влечёт больший износ этих органов и приводит к тому, что жизнь человека укорачивается. Потребление бесполезной или ядовитой пищи не проходит бесследно. Организм изнашивается зря и даже не получает взамен полезных веществ. Они создают иллюзию удовлетворенности, а в действительности организм изнемогает от голода из-за нехватки полезных и необходимых ему веществ.

А теперь давайте рассмотрим желудок сыроеда. Во-первых, он находится в покое. Во-вторых, даже когда желудок пуст, организм, может быть, сыт и удовлетворен.

Если же человек решит перейти после долгого питания вареной пищей к сыроедению, то сразу он не получит полного удовлетворения. Его организму будет казаться, что он голоден, невзирая на количество съеденной пищи. Ощущается лишь неудовлетворённость, которую ассоциируют с голодом. Это ошибка, считать, что съеденные вами продукты являются бесполезными и не содержат достаточное количество питательных веществ. Все совершенно не так, те продукты, которые употребляют сыроеды, абсолютно сбалансированы и питательны. Они способны полностью восполнить, те полезные вещества, которые вы получали, поедая вареную пищу и при этом не наносят совершенно никакого вреда вашему организму. Об этом свидетельствуют множество фактов.

Ваши клетки очень долго страдали из-за нехватки полезных элементов на протяжении употребления вами вареной пищи. Поверьте, человеческий организм полностью приспособлен к употреблению такой пищи именно поэтому он с лёгкостью её перерабатывает, и первое время вам кажется, что вы постоянно ощущаете голод, хотя на самом деле ваш организм сыт и получил все необходимые элементы.

Все клетки потихоньку восстанавливаются, а вот приобретённые вами в процессе поедания вареной пищи жировые клетки, наоборот медленно пропадают из-за голодания. Накопившиеся за это время яды в организме обычно потихоньку рассасываются, а лишняя вода и отеки выводятся. Планомерно здоровые клетки занимают места вредных – разжиревших клеток. Наблюдается быстрая потеря организмом лишнего веса. Организм приходит в здоровую форму.

Именно благодаря питанию естественными продуктами, человек постепенно восстанавливает свое здоровье, хоть даже и все органы питаются вроде бы как недостаточным количеством. Ваш организм начинает работать легко. Все клетки получают необходимое количество питательных элементов. Даже если когда-нибудь он и примет пищу в большем количестве, чем ему необходимо, желудок не начнет сопротивляться, и не вызовет у вас чувство тошноты.

Продукты, поступившие в излишнем количестве, быстро переместятся прямо в кишечник, а потом выйдет с фекалиями. Они не будут там гнить и не станут токсичными. Это ещё лишь один раз, подтверждая тот факт, что желудок сыроеда всегда чувствует себя легко, а вот кишечник и кровь постоянно заполнены полезными продуктами питания. Это позволяет вам хорошо себя чувствовать.



И когда, вдруг, вам снова придёт идея съесть немного вареной пищи ваш желудок вас не поддержит. Он уже будет возмущён и не поймет, зачем ему нужна такая нагрузка. Эти кусочки пролежат в желудке очень долгое время. Они будут тормозить нормальную деятельность желудка. Ощущение дискомфорта и тяжести будет ещё долго присутствовать.

Основной проблемой остаётся тот факт, что человек, который употребляет в пищу вареные продукты, совершенно удовлетворён этим. Он продолжает набивать свой желудок, чтобы наконец-то ощутить его наполнение. Тот человек, который действительно ценит свое здоровье, будет убегать от подобного состояния. Человек, который ценит свое здоровье, обязательно сделает свой выбор в пользу сыроедения. Он будет осознавать, что в действительности, только сырые продукты могут полностью и сбалансированно питать ваш организм. А все полезные элементы, которые погибли в результате тщательной варки пищи, не смогут поддерживать организм в нужной форме. Запомните, что обработанная на огне пища является ядом и основным источником всех ваших болезней!