Принципы здорового питания человека.

Человеческий организм является самым совершенным и одновременно одним из самых сложных механизмов во вселенной. Если быть точнее, то это огромный мир механизмов и систем потому что, что каждая клетка нашего организма, взятая в отдельности, сама по себе — целый механизм, который состоит из еще большого количества более мелких механизмов. На сегодняшний день ученым удалось обнаружить около тысячи различных частей, составляющих всего лишь одну клетку. А каждый орган или железа нашего тела состоят из миллиарда таких клеток. Которые, в свою очередь, в комбинации с системами органов, скелетом, кожей, формируют человеческое тело. Для нормальной работы этой сложнейшей системы механизмов человеку требуется топливо, которое, как и он сам состоит из десятка тысяч компонентов, у которых есть свое предназначение, обеспечивающие нормальное функционирование всех механизмов человека. Это топливо с его многомиллионными компонентами создается и накапливается в растениях, благодаря солнечному свету.

Так, например, семя, в листьях или зернышке пшеницы содержатся абсолютно все питательные вещества необходимые для жизни животного. И при том, что все эти питательные вещества в различных растениях отличны по составу и распределению, это не имеет значения, так как после того, как питательные вещества будут введены в организм, они расщепятся в нем и будут преобразованы, и во время данного процесса одно вещество превратиться в другое. Наш организм изменяет качественный состав любых продуктов в соответствии c потребностями, однако при отсутствии некоторых химических элементов организм не сможет этого сделать. Абсолютно невозможно открыть в условиях лаборатории ту массу витаминов, кальция или белков, которая содержится в листьях клевера, хотя именно из него, из всем известной травы, животные получают все необходимые им витамины и минеральные вещества для создания своего мощного скелета, мышц и жира.

Иначе говоря, вместо, сыра, молока, масла, мяса, мозгов и печени, которые рекомендуют употреблять в пищу недальновидные люди для получения фосфора, кальция, витаминов и сбалансированных белков, можно было бы рекомендовать есть только клевер, так как именно из него и можно получить все эти элементы. Поэтому, абсолютно не обосновано заявление о том, что какие-то одни продукты питания богаты определенным перечнем витаминов, а другие содержат определенные минералы. Подобные утверждения вводят людей в заблуждение. Существует три направления действия пищевых веществ в организме человека. Во-первых, они служат как строительный материал для обновления клеток и создания новых; затем они производят энергию необходимую для поддержания клеток в рабочем состоянии и для того, чтобы обеспечить тело теплом; и, наконец, они обеспечивают питанием специализированные клетки сырыми материалами, абсолютно необходимыми для их продуктивной работы.

Наш организм требует постоянного и тщательного ухода, чтобы не стареть раньше времени. Очень важно, чтобы мы получали все нужные витамины в пище. Потому что, если питаться ненормально, то это неизбежно приведет к снижению продуктивности деланной нам работы, так как никто не сможет сосредоточиться на дела, когда организм ощущает нехватку необходимых пищевых ингредиентов. Природа знает лучше нас, что нам нужно. Так не будем с ней спорить!

Но, к сожалению, в современном цивилизованном мире мало кто следит за этой нормой. Употребляя нецельные и рафинированные продукты, человек лишает свой желудок полезных и биоактивных веществ, тем временем наполняя его бесполезными, иногда даже опасными продуктами. Что и приводит к тому, что организм получает несбалансированное питание.

Переедание злаковых культур, макаронных изделий, сладостей, мяса и жирных продуктов, приводит к различным нарушениям в организме и к ожирению, которое рассматривается как хроническое обменное заболевание. Научно доказано, что ожирение относительно молодая болезнь. В недалеком прошлом люди чаще всего болели от худобы. Тогда их организм был устроен так, что сопротивлялся искусственным пищевым продуктам, а при насильственном применении срабатывала защитная реакция, став причиной рвоты, диареи и т.д. Но со временем человек пережил эволюцию, подстроил организм под себя, что и привело к тому, что по всей планете постоянно наблюдается увеличение размеров и объемов человека.

В современном мире не играют большую роль и наследственные факторы. Люди уже начинают привыкать к бесполезным мертвым клеткам в своих организмах, что приводит к безобразному ожирению. И порой их равнодушие к собственному телу просто ужасает.

В наши дни у многих детей ожирение врожденное. Родители часто ошибочным образом относятся к полноте ребенка как к залогу здоровья. Но этот миф никак не соответствует действительности.

В результате, как бы сильно не старался человеческий организм вытеснять вредные клетки, они начинают располагаться на разных частях тела, которые принято считать “проблемными зонами”. Это ягодицы, живот, бедра, подбородок. А те клетки, которые не располагаются на вышеупомянутых местах, более независимы, ведут индивидуальный образ жизни и могут размножаться до бесконечности.

В зависимости от того, как организм распределяет эти клети, образуются “доброкачественные новообразования” или “доброкачественные опухли” и “злокачественные опухли” или рак. Если удается собрать эти клетки в одном месте и не давать им развиваться по всему телу, можно избежать метастазов и отделаться лишь “доброкачественными образованиями”. В противном случае заболевание раком гарантировано.

Из всего вышесказанного можно сделать выводы самим и принять меры еще до того, как столкнуться с проблемой.

Конечно, нельзя не обращать внимание на факт, что не только варка избавляет продукты от питательных ценностей. Например, белая мука и полированный рис вообще сами по себе являются вредными продуктами питания в не зависимости от того едят ли их сырыми или вареными. Хоть мертвая смола и сохраняет в себе ещё какие-то живые свойства, она не является совершенным питательным продуктом. Вот стебель пшеницы с колоском может считаться совершенным питательным продуктом, только если его съесть свежим (зелёным или сухим) не подвергая его варке.

Конечно, если взять просто обычную траву, то её нельзя будет назвать совершенно едой для животных. Животные должны питаться комплексно: листья, трава, овощи, фрукты. Только по этой причине можно наблюдать у животных ряд заболеваний, когда они находятся в неволе у человека. Органы животных, которые питались исключительно только травой, тоже подвержены перерождению.

Восстановить раковую клетку до состояния нормальной клетки возможно, только если начать употреблять исключительно фрукты и овощи, а не вареную пищу, она бедны белками и насыщены витаминами и минералами. Так вы сможете бороться с этой проблемой. Лекарства и операции вам не помогут. Вы никогда не заболеете раком, если не будете разрушать витамины и полезные вещества, которые находятся в сырой пище.

Запомните раз и навсегда, что вареная пища, варенье, суп, рис, сладости, бутерброды не имеют ничего полезного для вашего организма. Совершенно здоровые клетки появляются только из сырых продуктов.

Вы даже не способны осознать величину той ошибки которую совершаете отбирая у ребёнка фрукты перед едой, для того чтобы он не перебил аппетит. Вы должны давать своему ребёнку съесть как можно больше сырых продуктов, а не пичкать его мёртвой и лишённой полезных веществ вареной пищей. Следует больше внимания уделять данной проблеме, ведь вы можете дать ребёнку сырые продукты, и он получит максимум пользы от съеденного.

Возможно вы считаете, то того что вы съели полно калорий и быть может это так, но не всегда их преимущества используются организмом полностью.

При слабости мускульных клеток большая часть калорий остается неиспользованной и выходит через тепло. При сжигании топлива на открытом воздухе энергия этого топлива бесцельно теряется, а вот если сжечь топливо в моторе фабрики, то в таком случае оно полностью послужит своим целям. Употребляя вареную пищу, мы превышаем количество калорий, необходимых нам. А вот калории, которые вы получите из сырой еды, будут полностью соответствовать вашим потребностям.

Много литературы посвящено выделению питательных составляющих из пищевых продуктов. Следует изучать то, что появляется из-за разрушения целостности питательных продуктов и что человек лишён огромной их части.

Мы знаем лишь только незначительную часть секретов известных человеку. Этому изучению следует покинуть научные круги. Не следует проводить лишних экспериментов, особенно если дело касается витаминов, минералов и животных белков. Такие эксперименты следует проводить лишь на животных. Ведь проводить эксперименты на людях очень опасно. Так почему же вы сами проводите их над собой?

Нет необходимости заменять искусственными ингредиентами, те которые возможно употреблять при сыроедении. Природа уже давно позаботилась об этом.

Большинство людей заблуждаются, когда вычеркивают какие-либо питательные составляющие из своего рациона. И пропаганда потребления пищевых продуктов в их цельном виде считается обязанностью наших докторов и биологов. Они должны употребляться в естественно сбалансированных пропорциях вместе с их живыми клетками. Так как мнение докторов и биологов пользуется авторитетом среди населения, с их стороны недопустимы разговоры о том, что полезно выделять те или иные составляющие из пищевых продуктов. Они должны всячески доказать и показывать необходимость употреблять их в цельности. Можно приводить такой грубый пример, как чистота бензина. Никто из нас не будет спорить с тем, что для долгой и бесперебойной работы мотора наших машин совершенно необходимо использовать чистый бензин. И доктора должны осознать всю важность и ответственность своего влияния над миллионами судьбами, прежде чем рекламировать какие-то искусственные витамины. И всякими методами должны подчеркнуть то, как важно использовать продукт, не разрушая и нарушая его цельность.

Наука о питании должна быть доступна и понятна всему человечеству. Попробуем передать основную суть в двух пунктах:

1) Живые клетки должны быть исключительной частью человеческого питания. Человеческий организм может быть полностью удовлетворен лишь в том случае, если питается продуктами из живых клеток. А отбросы и испорченные продукты питания не для него. Другие плотоядные могут проглотить жертву целиком и живьем или же для полного насыщения разорвать ее на кусочки и только потом съесть. Но человек тем и отличается от других плотоядных, что не может во всем уподобиться им;

2) Природа очень щедра к нам, и мы можем выбрать что угодно из растительной пищи. Среди растительных организмов корнеплоды, разные сорта фруктов, злаки и зеленые овощи наиболее высокопитательные и совершенны для нас. Среди всего животного мира именно человек достиг совершенства, и это исключительно благодаря тому, что он был обделен способностью усваивать пищевые продукты, которые в результате труда собственных рук получались самого высшего качества. И употребляя именно такие продукты, он развивал свое телосложение. Следовательно, теперешний человек для своего питания должен по мере своих возможностей стараться приобрести и употреблять наиболее ценные пищевые продукты.

В вареной пище содержатся лишь три или четыре вариаций дегенеративных веществ, и когда человек использует лишь вареную пищу, он лишает свой организм всех других компонентов, которые являются жизненно важными для сохранения здоровья. Для подтверждения правдивости сказанных нами слов, лишь скажем, что нельзя опровергнуть тот факт, что не найдется ни одно медицинское предписание, где будут содержаться лишь естественные витамины или другие компоненты в чистом виде, зато наименовании жиров, белков и углеводов можно будет посчитать сотнями. Подведя итог, скажем, что у человека может быть стопроцентное и совершенное здоровье, если он будет находиться на вегетарианской диете долгое время. Но употребление исключительно вареной пищи может ослабить здоровье, и если пренебрегать этот факт, летательный исход неизбежен.