

Что происходит в организме при переедании?

При переедании организм испытывает:

- * перенапряжение в функционировании всех органов систем;
- * перегрузку пищеварительных органов и органов выделения;
- * отравление крови неуسوшенными и невыделенными продуктами распада;
- * снижение физического, умственного и духовного потенциала личности.

Переедание приводит к преждевременному изнашиванию всех органов и систем, болезням, старости и в итоге смерти.

Как оградить себя от переедания?

- * Приучите себя в течение дня между приемами пищи пить пресную воду хорошего качества маленькими глотками. Вода — это еда!
- * Ешьте в основном естественную пищу — сырые плоды, орехи, фрукты, овощи, соблюдая время, правила приема и сочетаний.
- * Еженедельно соблюдайте посты — продолжительностью 24 — 36 или 48 часов. Лучшая еда — голод!
- * Не ешьте, пока не позовет голод, не ешьте «за компанию».
- * Ешьте медленно, тщательно все пережевывая. Зубы, слюнные железы, подчелюстные лимфатические железы должны хорошо поработать.
- * Ешьте не до предельного насыщения. Современный человек даже не представляет, как много он ест. Помните! Чем меньшее количество пищи поступает в желудок за один прием, тем совершеннее он выполняет свою работу и тем эффективнее протекает пищеварение, усвоение, очищение.
- * Ешьте в соответствии со своими физиологическими возможностями.
- * Детей никогда не заставляйте насильно принимать пищу. Не разрушайте их инстинкты. Научите их есть правильно. Не впускайте в дом искусственные вредные продукты и искусственные сладости. Конфеты у детей — это: финики, инжир, изюм, бананы; их белки — орехи, миндальное или любое ореховое молоко, арахис, семечки, кисломолочные продукты, творог, птица, яйца, но в небольшом количестве и при обилии овощей и фруктов. Фрукты, ягоды, орехи — главная пища детей. Не навязывайте ребенку своего режима, но и не забывайте, что человек развивается путем подражания. Вы — пример для ребенка. Ваши привычки станут его привычками. Если вы не будете пичкать ребенка булочками, пирожными, а приучите к естественной пище, вы убережете его от многих бед, вредных привычек, а в будущем сможете создать ему высокий потенциал физических, нравственных и духовных сил.



Сколько же нам надо есть в день?

исследования показали, что всего 500 г. чистого питательного вещества без отходов составляют фактическую потребность организма в день! Мы все едим гораздо больше. И никогда не задаемся вопросами: «Для чего мы это делаем? Что из этого будет впоследствии?»

«Приучите свой аппетит подчиняться вашему Разуму охотно!» — говорил великий философ древности Плутарх. Это была бы самая великая Победа человека над собой, победа духа над собственным телом!