«Если заболел, то измени свой образ жизни; если не помогло, то пересмотри свой рацион; если и это не помогло, тогда уже иди к врачу»

Пойми, твоё тело имеет великолепное свойство — самовосстановление. И если начинает что-то болеть, это говорит не о том, что нужно идти к врачу, а о том, что ты что-то не так делаешь (поступки, еда, стремления, мысли...). И чтобы избавиться от боли/болезни, то нужно проанализировать свою жизнь и сделать изменения, которые избавят от недомогания. Если пойдёшь к врачу, то он уберёт симптомы. Но пройдёт немного времени, и болезнь опять вернётся, так как ты не избавился от главного — причины боли. Если перестанешь доверять своему организму и будешь продолжать губить его, не обращая внимание на сигналы (боль), которые он тебе посылает, чтобы ты что-то в себе изменил, а вместо этого начнёшь ходить по врачам и аптекам, то ввяжешься в круговорот боль-врач-аптека-боль-врач-аптека...

Первое время переход на здоровое питание может быть тяжёл и непривычен, так как организм зашлаковался и привык к вредной еде. Поэтому, натуральная еда может казаться не такой вкусной и утоляющей голод. Но пройдёт немного времени, и организм начнёт очищаться от мусора, который накопился за многие годы от неправильного питания, начнёт правильно работать, и вместо боли, тяжести, усталости и лени, появятся ощущения лёгкости, энергичности, свежести и радости.

Пересмотри свой рацион. Какую часть всей еды занимает главная еда (которая приносил организму натуральные витамины и микроэлементы) — овощи, фрукты, орехи? А какую часть занимает еда, которая не только не имеет никакой ценности, а наоборот вредит тебе (и употребляешь ты её не от того, что организму этой еды не хватает и тебе хочется её съесть, а от того, что эта еда уже стала привычной для тебя).

Ананас - очень ценное вещество бромелайн делает ананас незаменимым для питания людей, следящих за своим весом, так как помогает расщеплять жир.

Бананы - обладают обволакивающим, сосудорасслабляющим и успокаивающим действием. Они полезны для пищеварения, предохраняют стенки желудка от вредного воздействия острой и соленой пищи. Среди любителей бананов редко встречаются больные язвой желудка. Из-за большого содержания сахара бананы не рекомендуются тем, кто страдает избыточным весом, но они необходимы в питании людей, имеющих проблемы с сердцем.

Виноград - прекрасный диетический продукт. Он улучшает обмен веществ, повышает аппетит, ускоряет мочеотделение, нормализует кровяное давление, помогает при заболеваниях сердца, способствует очищению организма от радионуклидов. Виноградный сок снижает уровень холестерина в крови, обладает тонизирующим действием.

Гранат - сок сладких гранатов полезен при болезнях почек, а сок кислых – как средство от камней в почках и желчном пузыре. Сок гранатов хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях, действует как жаропонижающее. Кислые гранаты противопоказаны при болезнях желудка с повышенной кислотностью, а также при энтероколитах.

Инжир - большое содержание калия делает его полезным при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но из-за высокой калорийности инжир нельзя принимать при склонности к избыточному весу.

Клюква - активизирует умственную и физическую работоспособность, снижает артериальное давление, повышает выделение желудочного сока. Полезна эта ягода при болезнях почек и мочевого пузыря. Сок клюквы обладает жаропонижающим и бактерицидным действием (причем воздействует даже на бактерии, трудно поддающиеся антибиотикам). Сок клюквы и клюквенный морс предупреждают образование камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы. Не рекомендуется клюква и блюда из нее при заболеваниях печени и язвенных процессах в желудке и кишечнике.

Кабачки - блюда из кабачков способствуют лучшей перистальтике кишечника и опорожнению желчного пузыря, они также полезны больным, получающим антибиотики. Особенно рекомендуют кабачки, как и тыкву, женщинам для профилактики гинекологических заболеваний.

Капуста - очень низкая калорийность капусты в сочетании с богатым набором витаминов и биологически активных веществ позволяет использовать ее в питании людей с избыточным весом, ожирением, атеросклерозом. Капуста создает ощущение сытости при очень низкой калорийности. Она полезна при колитах, атонии желудка, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью, но не рекомендуется при метеоризме и повышенной кислотности желудка.

Мандарины - в народной медицине мандарины используют для общего укрепления организма. Из-за низкой калорийности их можно рекомендовать людям, следящим за фигурой. Мандарины полезно есть для профилактики атеросклероза.

Морковь - повышает тонус организма, оказывает омолаживающее действие, замедляет рост раковых клеток, подавляет развитие гнилостных процессов в кишечнике, помогает при малокровии. По содержанию каротина морковь превосходит другие овощи. Для того чтобы организм усвоил значительную часть каротина, содержащегося в моркови, ее надо заправлять маслом или сметаной.

Перец - из-за высокого содержания витаминов Р и С перец благотворно воздействует на кровеносные сосуды – повышает упругость капилляров и снижает их проницаемость. Перец способствует выведению холестерина из

организма и, тем самым, предупреждает развитие атеросклероза. Среди прочего он является эффективным средством против простуды, астмы и бронхита.

Помидоры - ранее бытовало мнение, что помидоры способствуют отложению солей (подагре). Но это не так. Помидоры повышают аппетит, улучшают работу поджелудочной железы, оказывают губительное действие на кишечные бактерии. Они обладают антисклеротическим и антиревматическим действием, полезны при нарушении кровообращения, старческом ухудшении зрения, аденоме предстательной железы.

Репа - корнеплоды репы оказывают отхаркивающее, слабительное и мочегонное действие, а имеющие желтую мякоть, кроме того, обладают свойством предупреждать развитие опухолей.

Рябина - плоды красной рябины применяются в медицине для профилактики и лечения авитаминоза, как вяжущее средство. Сироп из сока свежих плодов рябины полезен при ревматических болях, гипертонической болезни, заболеваниях печени, гастрите с пониженной кислотностью.

Плоды черноплодной рябины обладают свойством снижать кровяное давление, укрепляют стенки кровеносных сосудов. Достаточно в сезон съедать по горсти черноплодной рябины в день.

Свекла очень полезна для нормализации работы пищеварительной системы. Она способствует выведению из организма радиоактивных веществ, улучшает жировой обмен, снижает артериальное давление.

Тыква обладает мочегонным, желчегонным, легким слабительным действием. Она способствует снижению уровня холестерина в крови, полезна при ожирении и атеросклерозе. Блюда из тыквы рекомендуется употреблять при заболеваниях предстательной железы.

Финики полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как в них содержится много калия. Финики незаменимы при физическом переутомлении и истощении, но из-за высокой калорийности людям с избыточным весом их потребление необходимо ограничить.

Хурма - нередко хурму рекомендуют для диетического питания. Ее желеобразная мякоть содержит много пектинов, способствующих выведению из организма балластных веществ. Но вяжущая мякоть хурмы может спровоцировать ларингоспазм у людей, отличающихся повышенной чувствительностью горла.

Яблоки богаты железом, поэтому благоприятно действуют на кровеносную систему. Их полезно есть при нарушении обмена веществ и снижении аппетита. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты,

холестерина, радионуклидов. Калорийность яблок низкая, что делает их ценным продуктом лечебного питания для людей с избыточным весом.