

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
от МАЙИ ГОГУЛАН**



СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Как питаться, чтобы жить долго



Майя Федоровна Гоголан
Для тех, кому за 40.
Секреты молодости. Как
питаться, чтобы жить долго
Серия «Полезные советы
от Майи Гоголан»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22610726

*Для тех, кому за 40. Секреты молодости. Как питаться, чтобы
жить долго / Майя Гоголан: АСТ; Москва; 2009
ISBN 978-5-17-057739-2, 978-5-403-00234-9*

Аннотация

Активное долголетие, молодость, жизнь без болезней – это давнишняя мечта человечества. Ученые утверждают, что она осуществима. От природы человеческий организм рассчитан не меньше, чем на двести лет активной и полноценной жизни. В недугах виноваты мы сами, потому что не соблюдаем Законы Жизни, Законы Природы. Прежде всего это касается питания. Мы едим чересчур обработанную, рафинированную пищу, лишенную необходимых для здоровья элементов. Преодолеть

вредные стереотипы питания вам поможет эта книга. В ней рассказывается, как питаться, чтобы жить долго и не болеть.

Содержание

Как жить долго и не болеть	8
Равновесие в крови создает щелочная реакция	9
Влияние погоды на состояние здоровья	10
Режим для людей зрелого возраста	11
Правильное питание для людей зрелого возраста	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Майя Гогулан

Для тех, кому за 40.

Секреты молодости.

Как питаться, чтобы жить долго

Ученые-геронтологи утверждают, что любой человек способен прожить до двухсот лет. Причем имеется в виду не просто мучительное старение, «доживание» до какой-то рекордной цифры, а возможность жить полноценно: быть здоровым, бодрым, работать, любить. И история знает немало примеров того, как люди доживают до 100 и даже 150 лет. Но, к сожалению, на общем фоне это лишь единицы, уникалы. И в чем секрет их долголетия? Конечно же, в образе жизни: в режиме дня и питания. И это не случайно.

Причиной смерти в большинстве случаев является болезнь, а не естественная старость. Но человек может не болеть. Болезнь – это не естественное, данное Природой, состояние, а отклонение от нормы. Нам дано все, чтобы быть здоровыми, и, прежде всего, иммунная система, которая должна защищать от вредных воздействий окружающей среды, справляться с различными болезнями. А такие заболевания, как язва, колит, гипертония и прочие хронические недуги

ги, которые являются неотъемлемыми спутниками пожилого человека, просто не имеют права на существование. В их возникновении виноваты мы сами. Мы часто не бережем наше тело, не выполняем его требований. И прежде всего это касается питания. Человеку от природы предназначено быть поджарым и гибким, а для этого питаться фруктами и овощами, которые легко усваиваются и дают все необходимое для активной жизни. Мы же страдаем от тучности, потому что питаемся в основном животной, обработанной пищей, потерявшей в процессе варения, жаренья большинство из нужных для организма элементов.

В этой книге Майи Гогулан собраны советы, которые подскажут вам оптимальный режим дня и помогут наладить правильное питание. Надеемся, что они станут вашим первым шагом к активному долголетию, без болезней и страдания.

Из этой книги вы узнаете:

- ◆ как жить долго и не болеть;
- ◆ какого режима дня лучше придерживаться;
- ◆ как плавно и без проблем перейти на правильное питание;
- ◆ каких продуктов и видов пищи необходимо избегать;
- ◆ как составить собственное меню;
- ◆ какая пища способствует возникновению болезней, и какая исцеляет.

От редакции

Как жить долго и не болеть

В 1995 г. в Америке была издана книга замечательного человека, профессора И. Сосонкина «Почему мы много страдаем, рано стареем, преждевременно умираем». Эта книга дает полноценные ответы на самые животрепещущие вопросы, связанные с современным питанием. Она учит, как противостоять натиску болезней путем правильного питания и образа жизни, как сохранить энергию и ощущение радости на протяжении всех лет, отпущенных каждому из нас, и как не сдаваться старости.

Равновесие в крови создает щелочная реакция

Щелочная реакция – это естественная основная реакция, создающая равновесие в крови, и она поддерживается пищей. Но щелочные жидкости сгущают кровь, лимфу, затрудняют циркуляцию. Кислые напитки (клюквенный, яблочный, виноградный соки без добавок сахара) разжижают кровь и лимфу. Вот почему на завтрак не рекомендуется съесть одновременно, например, рафинированный сахар или сладкие фрукты (бананы, хурму, чернослив, изюм, варенье): у большинства людей такая пища меняет кислую реакцию мочи на щелочную, кровь становится гуще нормы, циркуляция ее затруднена, и повышена нагрузка на сердце. Лучше утро начинать с кислых сочных фруктов и их соков.

Пенициллин ведет к сгущению крови, а значит, к нарушению циркуляции, повышению нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Поэтому в зрелом возрасте лучше есть ржаной хлеб, а не белый, заменить сахар медом, есть не сладкие, а кислые фрукты.

Хорошо начинать утро с того, чтобы выпить кружечку воды, добавив туда немного лимонного сока или аскорбиновой кислоты (в виде порошка). Это важно для сохранения нормального кислотно-щелочного баланса.

Влияние погоды на состояние здоровья

Это очень важно знать пожилым людям.

При понижении температуры воздуха возрастает щелочность крови, повышается активность надпочечников, поднимается кровяное давление. Перепады погоды вызывают обычно звон в ушах, гул и шум в одном ухе или сразу в обоих.

Это первые признаки того, что организм реагирует на смену погоды, признак того, что необходимо следить за кислотно-щелочным равновесием.

Режим для людей зрелого возраста

Для людей зрелого возраста особенно рекомендую заняться **ходьбой** (только ни в коем случае не бегом). Начать с тридцати минут в день, постепенно увеличивая такую прогулку до часа.

Далее **завтрак**: лучше всего, если вы выпьете овощные соки, съедите фрукты, и прекрасно, если сок сделаете сами. Одновременно ешьте орехи, семечки.

Время второго завтрака (ланча): ешьте различные каши и овощи. Любители рыбы и мяса могут себе позволить съесть то или другое, или яйца; хорошо поесть свежие салаты с мясом или рыбой; совсем неплохо, если вы свою кашу или картошку будете есть вместе с салатом.

Каши лучше есть утром или днем, но не на ночь, ибо процесс пищеварения в этом случае затягивается, и тем самым нарушается ваш сон.

Обед: даже Библия уделяет ему большое внимание. В книге «Исход» сказано: «**Вечером кушайте мясо, с утра насыщайтесь хлебом**». В древности и сегодня справедливо рекомендуют съедать утром легкую пищу; днем в обед – крахмалистую в большом объеме; вечером – белковую с овощами. Это проверенные варианты.

Люди с хорошим здоровьем имеют щелочную pH крови. На это указывают чистый розовый язык и ярко-розовая

конъюнктивы глаз. При снижении pH крови проявляется восприимчивость к болезням. Кислый pH крови наблюдается у лиц, страдающих прогрессирующими заболеваниями.

♦ **Щелочная пища** – это овощи: в основном, шпинат, горох, свекла, морковь, зелень, картофель, фасоль, а также молоко, миндаль, фрукты.

♦ **Кислая пища** – мясо, рыба, яйца, сыры, кофе, ягоды. Кстати, орехи, кроме миндаля, – это кислая пища. Сюда же отнесем рис, кукурузу, мучные изделия.

♦ **Нейтральная пища** – сметана, масло, сахар, кукурузный крахмал.

Помните, мы усваиваем столько пищи, на сколько хватает ферментов. Без них пища превращается в полуфабрикат и, разлагаясь, способствует нашим болезням. Ферменты же (натуральные) мы можем получить от растений, если будем употреблять их только в сыром виде.

Правильное питание для людей зрелого возраста

Переход на комфортное полноценное питание нужно осуществлять осторожно, уважая физиологические возможности своего организма, так как на новые незнакомые продукты организм должен поставлять и специфические ферменты.

Еще сложнее проходит перестройка ферментных систем, приспособление микрофлоры кишечника и гормональной системы. На это требуются годы (иногда два-три).

Нормально ли работает ваш желудочно-кишечный тракт, вы можете легко видеть сами: если у вас от свекольного или другого сока моча не окрашивается в цвет этого сока, это указывает на то, что у вас сохранено нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта.

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.