Автор: admin
07.07.2013 11:10 -

Как правильно сочетать орехи, мед и сухофрукты?

Как извлечь из этого большую пользу и не навредить себе?
В частности, чем заменить вредный сахар (в его вредности уже никто, надеюсь, не сомневается), как избавиться от пристрастия к сладостям, «тортикам», кофетам и пр.? И как сочетанием продуктов можно пищу превратить в лекарство?

Что касается сахаросодержащих продуктов, то ответ Вы знаете: заменить сахар медом, а сладости на орехи и сухофрукты. Однако бесконтрольное употребление вышеупомянутых продуктов не только сводит столь полезные их качества к нулю, но и создает определенные проблемы организму.

Не надейтесь умять полбанки меда за раз и при этом себе не навредить.
Внимание! Переедание орехов негативно сказывается на поджелудочной железе из-за высокого содержания в них эфирных масел и растительного белка, который тяжело усваивается.
Сухофруктов переедать нельзя из-за высокой концентрации в них микроэлементов и витаминов. Их переедание чревато также брожением!

Для некоторых очевидно, много – вредно. А сколько это – много? А сколько не вредно? А сколько будет полезно? А ведь полезность можно усилить еще и сочетаемостью. Превращая пищу в лекарство правильным сочетанием, древние врачеватели избавляли от многих недугов.

За ответами я обратилась к Голтису, автору тренировочно-реабилитационной системы «Исцеляющий импульс». В результате появилась Таблица сочетаемости меда, орехов и сухофруктов, количество употребления за 1 прием и в сутки.

Голтис: «Я хочу поделиться своими путями познания этого мира, знаниями о том, как не болеть, а если заболел, как вылечиться. Как направить годы вспять, как в 70 лет чувствовать себя двадцатилетним. Это возможно благодаря определенным знаниям. У каждого есть природный потенциал, просто многие люди не знают, как впустить в себя силы самоисцеления, как дать природе самой себя исцелить».

Таблица: Сочетаемость меда, орехов и сухофруктов, количество употребления за 1 прием и в сутки

Лидеры среди полезных сочетаний:
• грецкий орех + изюм;
• лесной орех + изюм,
• лесной орех + инжир,
• миндаль + финики.

Получите в рассылке: «Секреты и рецепты. Чем питаться? Переход на здоровое питание»:
• рейтинги полезности по биологической и биохимической ценности продуктов,
• таблицы сочетаемости и частотности продуктов,
• советы и рекомендации великих мастеров,
• рецепты для гурманов в здоровом питании.

Бонус тем, кто подпишется сейчас:
Правила и принципы питания по методике Голтиса «Исцеляющий импульс».
Информация с платных семинаров.

Одно лишь применение правил правильного питания из всего арсенала методики «Исцеляющий импульс» многих людей отвело от операционного стола. А очень многим позволило раскрыть в своем организме ранее невиданные резервы.

Наталья Ливанова,
инструктор по методике Голтиса «Исцеляющий Импульс»,
Санкт-Петербург.

Автор - **Ваше здоровье, отличное настроение и молодость - в грамотном использовании вкусных и полезных даров природы!**
Источник