

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», конфетам 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](#)