Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим» (буквальный перевод «Ты - то, что ты ешь») и был абсолютно прав. Он придерживался мнения, что болезни человека - это результат нарушения питания, привычек и характера жизни человека.

Кто-то начитает следить за питанием в осознанном возрасте, кто-то в более раннем, а кто-то следит за питанием всю свою жизнь. Человек легко может жить до 120 лет и не быть ущербным ни в каком отношении. Для этого нет необходимости обращаться к врачам. Следует лишь прекратить сокращать свою жизнь (в том числе безумным перееданием и поеданием вредных продуктов)...

Мы — люди, а значит, разумное отношение к пище для КАЖДОГО из нас должно стать и обязательно станет безоговорочной нормой жизни. Кто желает быть здоровым — ищет пути достижения этой цели, а кто не желает — «причины» не работать над собой. Продуктами питания можно как оздоровиться, так и убить себя и близких... В условиях современного образа жизни, привычек, привитых цивилизацией, и под воздействием массированной рекламной атаки непригодных в пищу и вредных для здоровья "продуктов питания" говорить о естественном питании не приходится. Так же, как не приходится говорить о естественном состоянии сознания людей. Поэтому совершенно необходимо пользоваться специальными правилами питания, восстанавливающими естественные функции организма, защищающими здоровье человека и позволяющими его укрепить.

1. ЕШЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВИ, ЧТОБЫ ЕСТЬ. Питание – не самоцель. Нужно есть полезные продукты, которые дадут силы для выполнения своего предназначения в жизни (у каждого оно свое, индивидуальное).

2. ЕШЬ, КОГДА ЧУВСТВУЕШЬ ИСТИННЫЙ ГОЛОД.

3. ПЕЙ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧИСТОЙ (ЖИВОЙ) ВОДЫ.

4. ТВЕРДУЮ ПИЩУ - ПЕЙ, А ЖИДКУЮ – ЕШЬ. Кому непонятно: твердую пищу нужно пережевывать долго и тщательно, смачивая собственной слюной до жидкого состояния, а жидкие (молоко, супы и пр.) нужно не глотать сразу, а смаковать, смешивая со слюной.

5.НАСЛАЖДАЙСЯ ПУСТЫМ ЖИВОТОМ. Пища должна оставаться во рту до тех пор, пока чувствуешь ее вкус. Во время еды нужно думать о еде, о ее прекрасных качествах, пользе и наслаждении, которое она дает, получая радость и максимум положительных эмоций. Прием пищи - это ритуал, который нельзя нарушать просмотром телевизора, чтением газеты и т.д.

6. УТРО НАЧИНАЕТСЯ ВЕЧЕРОМ. Не нужно есть менее чем за

2 часа до сна. Во время сна, когда все процессы жизнедеятельности затормаживаются, сила тяжести, действующая на лежащего человека, не помогает движению пищи в кишечнике, что приводит к ее застою и брожению, зашлаковыванию организма, образованию на стенках кишечника каловых камней, увеличению объема кишечника и живота, ухудшению перистальтики кишечника, развитию заболеваний органов пищеварения, плохому сну и недостаточному восстановлению за ночь. А утром - к трудному пробуждению, отечности, неприятному запаху изо рта и другим осложнениям.

6. НЕ НАСИЛУЙ СЕБЯ. Никогда не нужно ограничивать свои привычки сразу, путем жестких волевых запретов и подавления (насилия). Волевой запрет не устраняет корней привычек (пристрастий), а наоборот - подпитывает и укрепляет их. Рано или поздно это приведет к "взрыву" и перееданию запретного продукта в количестве, гораздо большем, чем если бы человек продолжал его есть как обычно. Нужно постепенно замещать имевшиеся в памяти старые привычки новыми, содержащими информацию о том, что эта пища - не для вас и она вообще не съедобная, как солома или земля. Такие перемены в сознании требуют некоторого времени и активного самовоспитания, но это верный путь к успеху.

7.ЧИСТОТА - ПРИЗНАК БОЖЕСТВЕННОСТИ. Для сохранения здоровья необходимо поддерживать не только внешнюю, но и внутреннюю чистоту, что в значительной мере зависит от качества пищи и воды, а также от процессов естественного и специального очищения организма.  Любой владелец машины хорошо понимает, что ее работа зависит от чистоты бензина, масла и воздуха в двигателе. И, конечно же, знает, что моторесурс прямо зависит от содержания инородных частиц в масле двигателя, а его мощность определяется качеством бензина.  Но вот то, что человеческий организм точно также нуждается в чистом топливе, смазке и регулярной профилактической чистке, многим почему-то понять очень трудно. Они курят, пьют, принимают наркотики, едят продукты, которые по естественным критериям не являются пищей вообще, и т. д. Им некогда или лень любить себя, но зато есть когда стремиться к тому, что престижно (но глупо). А ведь живому организму нужно намного меньше, чем машине, потому что он гораздо более экономичен и сам борется за себя. Он имеет механизмы самоочищения и самовосстановления. И если ему хотя бы не мешать, то менять детали не придется многие годы. А если ему немножечко помогать, то он будет "служить верой и правдой" до глубокой старости.

8.ЧТО ТЫ ЕШЬ - ТО ТЫ И ЕСТЬ. Организм формируется из тех элементов, которые в него поступают. И он приобретает качества этих же элементов. Ешьте только свежую, чистую, приятную на вкус, живую, витаминную и полную энергии пищу. Забудьте о том, что на Западе люди с опытом уже давно называют "джанк фуд" ("мусорной пищей"), - обо всех этих чипсах, гамбургерах, консервированных продуктах, сосисках, майонезах и т. п. Глупо стремиться употреблять в как можно больше дорогих и дефицитных, а значит, "престижных" продуктов. Ведь при этом питается не организм, а самоутверждающееся чувство собственной исключительности. Пользы же для организма от таких продуктов, как правило, никакой, чаще - один вред. Уже многие в мире начали понимать, что по-настоящему престижно - быть здоровым и сильным, выглядеть красивым и всегда хорошо себя чувствовать.

9. НЕ СОВМЕЩАЙ НЕСОВМЕСТИМОЕ. Совмещение в одном приеме пищи продуктов, которые перевариваются в разных условиях (кислых и щелочных) приводит к кислотно-щелочной нейтрализации и образованию бесполезных солей, что существенно затрудняет процесс пищеварения.  Свежие ягоды и фрукты нужно употреблять отдельно – минут за 40 до еды. Рыба и мясо (мясо желательно постепенно исключать из рациона) сочетаются только с некрахмалистыми овощами (капуста, редька, огурцы, помидоры, зелень и т.п.).

10. ДОГМ НЕТ. Определяя режим и рацион питания, никогда не следует забывать ориентироваться прежде всего на хорошее самочувствие и руководствоваться интуитивным чувством здравого смысла.

Рецепты

**Творожно-банановые кексы**

Банан - 2 шт. (небольшие)

Творог - 200 г

Мука - 2 стакан

Яйцо куриное - 2 шт.

Сахар - 1 стакан

Сливочное масло - 200 г

Сода - 1 ч.л.

Уксус - 0,5 ч.л.

[**Творожные кексы на йогурте**](https://www.iamcook.ru/showrecipe/8664)

Творог мягкий - 200 г

Яйцо - 1 шт.

Мука пшеничная - 110 г

Разрыхлитель - 0.5 ч.л.

Сахар - 3 ст.л.

Йогурт питьевой - 80 мл

Чернослив вяленый - 40 г

Изюм - 20 г

Сахарная пудра - для обсыпки

[**Творожные кексы без масла**](https://www.iamcook.ru/showrecipe/11672)

Мука пшеничная - 250 г

Крахмал - 100 г

Разрыхлитель - 2 ч.л.

Сахар - 180 г

Творог - 250 г

Яйца - 3 шт.

Сметана - 4 ст.л.

[**Творожно-овсяные кексы**](https://www.iamcook.ru/showrecipe/13313)

Творог – 200 г

Сливочное масло – 50 г

Сахар – 100 г

Ванильный сахар – 10 г

Яйцо куриное – 2 шт.

Овсяные хлопья – 200-220 г

Разрыхлитель – 1 ч.л.

Корица – 1 ч.л.

Растительное масло – для смазывания форм

Сахарная пудра – для украшения (по желанию)

[**Творожные кексы с изюмом в силиконовых формочках**](https://www.iamcook.ru/showrecipe/24759)

Сливочное масло - 100 г

Сахар - 120 г

Яйцо куриное - 2 шт.

Творог 5% - 200 г

Мука пшеничная - 1 стакан

Разрыхлитель - 1 ч.л.

Изюм - 50 г

[**Морковный кекс с грецкими орехами**](https://www.iamcook.ru/showrecipe/972)

Морковь - 2 шт.

Мука - 1 стакан

Сахар - до 1 стакана

Ванильный сахар по желанию

Яйца - 2 шт.

Растительное масло - 0,5 стакана

Разрыхлитель - 1 ч. л.

Сода - 0,5 ч. л.

Корица - 1-2 ч. л.

Грецкие орехи - 8 шт.

Курага - 8 шт.

**Кекс морковный постный**

**1 ВАРИАНТ**

**На 1,5 стакана тертой моркови:**

Мука - 1 стакан

Сахар - до 0,5 стакана

Растительное масло - 0,5 стакана

Орехи по вкусу - 0,5 стакана

Изюм по желанию - 0,5 стакана

Семена по желанию - 2-3 ст.л.

Корица - 1,5 ч.л.

Ваниль - по вкусу

Разрыхлитель - 10 г

Сода - 0,3 ч.л.

Уксус или сок лимона - 1 ч.л.

Соль - 1 щепотка

**2 ВАРИАНТ**

**На 2 стакана морковного жмыха:**

Вода - 0,5 стакана

Мука - 1 стакан

Сахар - до 0,5 стакана

Растительное масло - 0,5 стакана

Орехи по вкусу - 0,5 стакана

Изюм по желанию - 0,5 стакана

Семена по желанию - 2-3 ст.л.

Корица - 1,5 ч.л.

Ваниль - по вкусу

Разрыхлитель - 10 г

Сода - 0,3 ч.л.

Уксус или сок лимона - 1 ч.л.

Соль - 1 щепотка