June 14,2013 PHILADELPHIA ADVERTISING SERVICES

 Правила здорового человека. Сколько можно о питании?

Почему-то считается, что мясо – это легкоусвояемый продукт. Это очередное заблуждение. Овощи и фрукты перевариваются за 1-1,5 часа, для мяса требуется 3-5 часов. Для того чтобы полностью мясо переварилось, а не переваренные остатки вышли из организма, требуется около 5 дней! Именно долгое переваривание мяса создает ощущение сытости. Вы представляйте, какое громадное количество пищеварительных соков необходимо для переваривания и усвоения мяса, какая нагрузка при этом приходится на почки, печень, сердце, легкие. Кровь после приема мяса наполняется мочевой кислотой, пуриновыми веществами, нуклеиновыми кислотами, которые начинают отравлять клетки организма. Продвигаясь по бесконечно длинному и запутанному кишечнику человека, не полностью переваренное мясо начинает естественный процесс разложения и выделения токсинов, среди которых есть и трупный яд. Эти токсины впитываются через тонкие стенки кишечника и отравляют организм, оказывая разрушительное действие на иммунную систему, что, в свою очередь, создает постоянно подавленное состояние иммунитета, способствующее возникновению и неуправляемому развитию различных вирусных и онкологических заболеваний. Помимо этого, гниение мяса внутри кишечника образует питательную среду для бактерий, питающихся продуктами разложения. Их бурное развитие в этой среде нарушает микрофлору кишечника, что приводит к ухудшению пищеварения в целом. В конечном итоге не переваренное мясо оседает в складках кишечника и образует токсичные уплотнения, называемые «каловыми камнями». Такого «добра» может скопиться до 10 кг. В этом легко убедиться, достаточно пройти стандартную процедуру очистки.

Отравление организма этими ядами вызывает такой феномен как «мигреневые боли на голодный желудок». Настоящая причина болей в голове на голодный желудок – внутреннее отравление организма. Помимо плохого запаха изо рта, признаком внутреннего гниения является повышенное и зловонное потоотделение.

Кроме того, мясо является источником личинок паразитов, которые, попадая в наш организм, могут вызвать серьезные заболевания.

Строение зубов у человека таково, что мясо застревает в зубах и начинает постепенно разлагаться прямо у него во рту. Гниющее мясо переполняет ротовую полость не только запахом разложения, но и бактериальной средой, которая переносит процесс гниения и на зубную эмаль, вызывая у человека кариес. Человек – единственное существо, нуждающееся в постоянной помощи стоматологов. Ни у одного животного в естественной среде обитания не бывает гнилых зубов.

Во время Корейской войны было произведено вскрытие трупов 200 американских и 200 корейских солдат в возрасте около 20 лет. Почти 80% американских солдат имели отложения на стенках артерий, образовавшиеся в результате употребления мяса. Корейские солдаты имели абсолютно чистые артерии. В основном они были вегетарианцами.

В Америке, занимающей первое место в мире по уровню употребления мяса, один человек из двух умирает от болезней сердца или нарушения кровяного давления. В то время как в странах с низким уровнем употребления мяса эти болезни очень редки. Журнал Американской Медицинской Ассоциации опубликовал сообщение о том, что «при помощи вегетарианской диеты можно предотвратить 90-97% сердечных заболеваний».