

**Подорож, що змінює життя**

**як перейти на здорову дієту та жити повноцінним життям**

## Повний посібник з очищення шлунково-кишкового тракту та оптимального здоров'я

# Зміст

**Зміст 2**

**Від автора 7**

**Дисклеймер 10**

**Передмова 12**

**Розділ 1: Розуміння важливості здоров'я**

**шлунково-кишкового тракту 15**

**Поширені шлунково-кишкові**

**захворювання та їх симптоми 27**

Гастроезофагеальна рефлюксна хвороба

(ГЕРХ) 28

Синдром подразненого кишечника (СПК) 28

Запальне захворювання кишечника (ЗЗК) 29

Целіакія 29

Виразкова хвороба шлунка 30

Колоректальний рак 30

**Розділ 2: Шлунково-кишковий тракт 31**

Введення в очищення шлунково-кишкового тракту 31

Підготовка до детоксикації 36

Протипоказання та обмеження 37

Яблучний сік 38

Грушевий сік 39

Апельсиновий сік 40

Ананасовий сік 40

Лимонний сік 41

Грейпфрутовий сік 41

Гранатовий сік 42

Морквяний сік 43

Введення в очищення ШКТ 46

Переваги очищення ШКТ 47

Як провести очищення ШКТ 49

Запобіжні заходи та міркування 50

Пробіотики 56

Трав'яні добавки 57

**Розділ 3: Одна з кращих систем очищення ШКТ 58**

Введення в тюбаж (очищення ШКТ) 58

Розуміння переваг тюбажа 60

Як виконувати тюбаж 61

Інструкція з тюбажу 69

**Розділ 4: Паразити 87**

Що таке паразити? 87

Найпростіші паразити 89

Гельмінти 89

Ектопаразити 90

Вплив паразитів на тіло 90

Профілактика та лікування 93

**Розділ 5: Виключення деяких продуктів з** **вашого раціону 100**

**Розділ 6: Внесення змін до харчування 106**

**Розділ 7: Сироїдіння та веганство 114**

Що таке сироїдіння? 116

Перехід на сироїдіння або веганську дієту 117

**Розділ 8: Зміни способу життя для**

**оптимального здоров'я 121**

Сила вправ у важкі часи 126

Дихальні вправи для покращення

травлення: 126

Дихальний метод Віма Хофа 128

Як практикувати дихальні вправи 130

Водна гімнастика для здоров'я

шлунково-кишкового тракту 132

**Розділ 9: Відновлення функції мозку та нейронів 137**

**Розділ 10: Ведична енергетична система**

**харчування 143**

**Аюрведична система енергетичного**

**харчування** 156

**Понеділок** 158

**Вівторок** 172

**Середа 185**

**Четвер 198**

**П'ятниця 209**

**Субота 220**

**Неділя 233**

**Розділ 11: Роль регресології 245**

**Розділ 12: Висновок 259**

# Від автора

Вітаю Вас, мої дорогі читачі. Мене звуть Роман Іванішин, я цілитель-регресолог. Діяльність всього мого життя полягає в тому, щоб допомагати людям долати перешкоди, які заважають їм жити щасливим та повноцінним життям.

Якщо Ви читаєте це, значить, Ви шукаєте змін. Ви втомилися від того життя, яким живете, і готові до позитивних змін, щоб стати кращою версією себе. Вітаю Вас із цим важливим кроком.

Мета цієї книги – надати Вам покроковий посібник зі зміни вашого життя. Я пройшов свій власний шлях та багато чого дізнався про те, як очистити тіло, змінити свій раціон та покращити своє емоційне та фізичне здоров'я.

Я хочу поділитися цими знаннями з Вами, щоб Ви теж могли взяти з них користь.

На наступних сторінках Ви знайдете докладні інструкції про те, як очистити організм від паразитів і токсинів, позбутися зайвого ваги та перейти на здорове живлення.

Ви також дізнаєтеся про аюрведичне енергетичне харчування, яке може допомогти вам відновити фізичне тіло та покращити загальне самопочуття.

Але ця книга — більше, ніж просто збірник порад зі здоров'я. Це посібник зі зміни всього вашого способу життя. Ви дізнаєтесь, як змінити свій психоемоційний стан та виховати в собі позитивний настрій.

Дотримуючись інструкцій у цій книзі, Ви зможете досягти стійких змін, які допоможуть вам жити більше щасливим та енергійним життям.

Все, що я описую в цій книзі, засноване на моєму особистому досвіді. Я допоміг незліченній кількості людей подолати широкий спектр проблем зі здоров'ям, і я впевнений, що мої методи можуть допомогти Вам.

Отже, зробіть глибокий вдих, відкрийте свій розум і приготуйтеся відправитися в подорож до своєї трансформації.

Я радий бути вашим провідником у цій подорожі та з нетерпінням чекаю можливості допомогти Вам стати кращою версією себе.

# Дисклеймер

Перш ніж приступати до якихось істотних змін способу життя, включаючи перехід на здорове харчування та детоксикацію організму від токсинів та паразитів, важливо проконсультуватися з фахівцем.

Інформація, подана в цій книзі, не скасовує необхідності медичної консультації і не повинна використовуватися як заміни професійної медичної консультації, діагностики або лікування.

Кроки, викладені у цій книзі, призначені для надання керівництва та підтримки людям, які прагнуть внести позитивні зміни у своє життя.

Тим не менш, стан здоров'я кожної людини унікальний, і важливо проконсультуватися з кваліфікованим спеціалістом, перш ніж починати якусь нову дієту або режим фізичних вправ.

Крім того, якщо у Вас є якісь супутні захворювання або Ви приймаєте ліки, особливо важливо проконсультуватися з фахівцем, перш ніж вносити якісь суттєві зміни у свій спосіб життя.

Певні дієти або методи детоксикації можуть не підходити для всіх людей, і важливо мати повне уявлення про стан свого здоров'я, перш ніж вносити будь - які зміни.

Читаючи цю книгу, Ви визнаєте, що автор і видавець не несуть відповідальності за будь-які негативні наслідки, які можуть виникнути внаслідок застосування наданої інформації.

Ви зобов'язані проконсультуватися зі своїм лікарем або іншим фахівцем, якому Ви довіряєте, щоб прийняти відповідні заходи обережності для забезпечення свого здоров'я та безпеки за будь-яких змін способу життя.

# Передмова

Ласкаво просимо до моєї книги, де я проведу Вас по дорозі змін вашого харчування та способу життя для більш здорового, щасливого та енергійного життя.

Ця книга містить покрокові інструкції з очищення шлунково-кишкового тракту, зміни способу життя та переходу на аюрведичне енергетичне харчування.

Ви знайдете рецепти та рекомендації продуктів на кожен день тижня.

Одна з ключових тем, порушених у цій книзі -- як перейти на здорове харчування.

Я дам Вам практичні поради про те, як поступово вносити зміни до свого раціону, щоб Ви могли дотримуватись їх у довгостроковій перспективі.

Ви дізнаєтеся про переваги збалансованої дієти і про те, як вона може допомогти Вам підтримувати здорову вагу, зменшити запалення та запобігти хронічним захворюванням.

Книга також заглиблюється в тему паразитів і способів їх позбутися. Ви дізнаєтеся про різні типи паразитів, які можуть вражати організм людини, і про те, як визначити, є чи вони у вас.

Я дам вам поради та методи усунення паразитів з вашого організму та відновлення здоров'я вашого кишківника.

На додаток до цих конкретних тем ця книга також містить рекомендації про те, як змінити своє життя і стати щасливим, повним енергії та здоровим.

Ви дізнаєтесь, як змінити спосіб життя, щоб покращити своє психічне та фізичне самопочуття, у тому числі, навчитися справлятися зі стресом, висипатися та регулярно займатися спортом.

Впродовж всієї книги я знайомитиму Вас з аюрведичним енергетичним харчуванням, яке може допомогти Вам відновити природний баланс вашого тіла та зміцнити загальний стан здоров'я.

Ви дізнаєтеся про різні види енергії та про те, як вибирати продукти, які підходять саме вам.

Дотримуючись покрокових інструкцій у цій книзі, Ви зможете внести стійкі зміни до свого раціону та способу життя, які допоможуть вам почувати себе краще, виглядати краще і жити більш повноцінним життям.

Я радий поділитися з Вами своїми знаннями та досвідом і підтримати Вас на шляху до оптимального здоров'я та благополуччя.

# Розділ 1: Розуміння важливості здоров'я шлунково-кишкового тракту

Шлунково-кишковий тракт (ЖКТ), також відомий як травна система, є невід'ємною частиною нашого організму.

Він відповідає за розщеплення їжі на живильні речовини, які наш організм може використовувати для отримання енергії, росту та відновлення.



Однак, шлунково-кишковий тракт також є домом для трильйонів мікроорганізмів, включаючи бактерії, грибки та віруси, які в сукупності відомі як кишкова мікробіота.

Мікробіота кишечника грає вирішальну роль у підтримці спільного стану здоров'я та благополуччя.

Вони допомагають перетравлювати їжу, виробляти необхідні поживні речовини та взаємодіють з імунною системою.

Проте, дисбаланс мікробіоти кишеч-ника, відомий як дисбактеріоз, може призвести до різних проблем зі здоров'ям.

Дослідження показали, що здоров'я шлунково-кишкового тракту пов'язано з багатьма іншими аспектами здоров'я, включаючи психічне здоров'я, імунну функцію та хронічні захворювання, такі як ожиріння, діабет та серцево- судинні захворювання.

Вісь "кишечник- мозок " - комунікаційний шлях між кишечником і мозком, грає вирішальну роль у регуляції цих процесів.

Вісь "кишечник- мозок " представляє собою двохсторонню систему зв'язку. Сигнали з кишечника можуть впливати на мозок, а сигнали з мозку можуть впливати на кишечник.

Цей зв'язок здійснюється кількома шляхами, включаючи блукаючий нерв, нейротрансмітери та гормони.

Наприклад, кишкова мікробіота може продукувати нейромедіатори, такі як серотонін і дофамін, які відіграють важливу роль у роботі всього організму.

Шлунково-кишковий тракт, також відомий як травний тракт або шлунково-кишковий тракт, представляє собою життєво- важливу систему в організмі людини, що відповідає за розщеплення, всмоктування і виведення їжі та продуктів життєдіяльності.

Це довгий і складний шлях, який починається з рота і закінчується заднім проходом і відіграє вирішальну роль у підтримці загального стану здоров'я та благополуччя.

Шлунково-кишковий тракт складається з кількох окремих органів, кожен з яких виконує свою унікальну функцію. Першим органом травної системи є рот, який відповідає за механічне розщеплення їжі за допомогою жування та подрібнення.

Слинні залози, розташовані в роті, також виділяють слину, яка містить ферменти, що запускають хімічне розщеплення вуглеводів.

Після того, як їжа пережовується та змішується зі слиною, вона проковтується і проходить стравоходом, м'язовою трубкою, що з'єднує рот зі шлунком.

Стравохід використовує ритмічні скорочення, названі перистальтикою, для переміщення їжі вниз та запобігання її зворотного підйому.

Як тільки їжа потрапляє в шлунок, вона змішується із шлунковим соком і далі розщеплюється механічними та хімічними засобами.

Слизова оболонка шлунка виділяє соляну кислоту, яка допомагає денатурувати білки та вбивати шкідливі бактерії, які можуть бути в їжі. Шлунок також виробляє ферменти, що розщеплюють вуглеводи та жири.

Після ретельного перетравлення їжі у шлунку вона переміщається в тонку кишку, де відбувається всмоктування більшої частини поживних речовин. Тонка кишка має довжину близько 20 футів і вистелена крихітними кільцеподібними виступами, названими ворсинками та мікроворсинками.

Ці структури значно збільшують площу поверхні тонкої кишки, забезпечуючи максимальне всмоктування поживних речовин у кровотік.

У тонку кишку також надходять секрети печінки та підшлункової залози, що відіграють важливу роль у перетравленні жирів та білків. Жовч, що виробляється печінкою і зберігається в жовчному міхурі, допомагає розщеплювати жири і робить їх більш легкозасвоюваними. Підшлункова залоза виділяє ферменти, які додатково розщеплюють вуглеводи, білки та жири.

Після того як поживні речовини всмоктуються в тонкій кишці, продукти життєдіяльності, що залишилися, переміщуються в товсту кишку, також відому як товста кишка.

Товста кишка відповідає за поглинання води та електролітів з продуктів життєдіяльності, формування фекалій та виведення їх з організму через задній прохід.

Шлунково-кишковий тракт представляє собою складну та заплутану систему, яка вимагає правильного харчування, зволоження та способу життя для оптимального функціонування.

Неправильне харчування, зневоднення та певні захворювання можуть порушити процес травлення, що призведе до дискомфорту, недоїдання та інших проблем зі здоров'ям.

Розуміючи функції кожного органу в травній системі, ми можемо зробити усвідомлений вибір щодо нашої дієти та способу життя, щоб сприяти здоровому травленню та гарному самопочуттю загалом.

Наші тіла представляють собою складні механізми з різних органів та систем, які працюють разом, щоб підтримувати наше здоров'я та нормальне функціонування.

Однією з найбільш важливих систем у нашому організмі є шлунково-кишковий тракт (ШКТ), який відіграє життєвоважливу роль у перетравленні їжі та засвоєнні поживних речовин.

Система ШКТ включає такі органи, як шлунок, тонка кишка, товста кишка і пряма кишка, а також допоміжні органи, такі як печінка, підшлункова залоза та жовчний міхур. Разом ці органи працюють, щоб розщеплювати їжу на більш дрібні частинки, витягувати поживні речовини та воду та видаляти відходи.

Але система шлунково-кишкового тракту стосується не тільки травлення та виділення. Вона також здійснює значний вплив на наш загальний стан здоров'я та самопочуття. Ось кілька причин, з яких важливо підтримувати здоров'я шлунково-кишкового тракту:

***поглинання поживних речовин*** (система ШКТ відповідає за поглинання поживних речовин з їжі, яку ми їмо, таких як вуглеводи, білки, жири, вітаміни та мінерали).

Якщо система шлунково-кишкового тракту не працює належним чином, ми не зможемо ефективно засвоювати ці поживні речовини, що може призвести до недоїдання, дефіциту поживних речовин та інших проблем зі здоров'ям.

***Імунна функція***. Чи знаєте ви, що близько 70% вашої імунної системи знаходиться в кишечнику? Правильно, шлунково-кишкова система грає вирішальну роль в імунній функції, допомагаючи захистити нас від шкідливих бактерій, вірусів та інших патогенів. Здорова система шлунково-кишкового тракту необхідна для надійної імунної відповіді, тоді як скомпрометована система шлунково-кишкового тракту може призвести до дисфункції імунної системи та підвищеної сприйнятливості до інфекцій.

***Настрій та психічне здоров'я***. Вісь "кишечник - мозок " представляє собою двохспрямовану комунікаційну систему, що з'єднує шлунково-кишковий тракт з центральною нервової системою. Це означає, що здоров'я нашого кишечника може мати суттєвий вплив на наш настрій та психічне здоров'я.

Дослідження показали, що здорова система шлунково-кишкового тракту пов'язана з найкращим настроєм, когнітивною функцією та загальним самопочуттям, у той час, як незбалансована система шлунково-кишкового тракту може сприяти занепокоєнню, депресії та іншим психічним розладам.

***Профілактика захворювань***. Підтримка здоров'я шлунково-кишкового тракту може допомогти запобігти широкому спектру проблем зі здоров'ям, включаючи запальні захворювання кишечника (ЗЗК), синдром подразненого кишечника (СПК), колоректальний рак та багато іншого.

Підтримуючи оптимальне функціону-вання шлунково-кишкової системи, ми можемо знизити ризик розвитку цих станів та покращити загальний стан здоров'я.

На закінчення, шлунково-кишкова система відіграє вирішальну роль у нашому загальному здоров'ї та благополуччі. Здорова шлунково-кишкова система необхідна для оптимального здоров'я -- від засвоєння поживних речовин та імунної функції до настрою та профілактики захворювань.

У наступних розділах ми розглянемо способи просування та підтримки здоров'я шлунково-кишкового тракту, включаючи зміни в харчуванні та способі життя, добавки та інші натуральні засоби.

# Поширені шлунково-кишкові захворювання та їх симптоми

Система шлунково-кишкового тракту (ШКТ) представляє собою складну мережу органів, які працюють разом щоб перетравлювати їжу, засвоювати поживні речовини та виводити відходи.

Коли якась частина цієї системи не функціонує належним чином, це може призвести до різних проблем зі здоров'ям. У цій главі ми обговоримо деякі з найбільш поширених шлунково-кишкових захворювань та їх симптоми.

## Гастроезофагеальна

**рефлюксна хвороба (ГЕРХ)**

ГЕРХ - це хронічне захворювання, при якому шлункова кислота закидається назад у стравохід, викликаючи подразнення та запалення. Симптоми ГЕРХ можуть включати печію, регургітацію, біль у грудях, утруднене ковтання та кислий присмак у роті.

Зміна способу життя, медикаментозне лікування та хірургічне втручання - все це потенційні методи лікування ГЕРХ.

## Синдром подразненого кишечника (СПК)

СПК являє собою функціональний шлунково-кишковий розлад, що характеризу-ється болями в животі, здуттям живота, запорами та діареєю. Інші симптоми: гази, слиз у стільці та зміни в роботі кишечника.

Хоча точна причина СПК невідома, стрес, дієта та гормональні зміни можуть сприяти його розвитку. Лікування може включати зміни в дієті, управління стресом та медикаментозне лікування.

## Запальне захворювання кишечника (ЗЗК)

ЗЗК -- це хронічне запальне захво-рювання, що вражає травний тракт. Існує два основні типи ЗЗК: хвороба Крона та виразковий коліт.

Симптоми: біль у животі, діарея, ректальна кровотеча, втрата ваги та стомлюваність. Лікування може включати медикаментозне лікування, хірургічне втручання або їх комбінацію.

## Целіакія

Целіакія - це аутоімунне захворювання, при якому організм реагує на глютен, білок, що міститься в пшениці, ячмені та житі. Симптоми можуть включати діарею, біль у животі, здуття живота, втому та втрату ваги. Лікування припускає дотримання суворої безглютенової дієти.

## Виразкова хвороба шлунка

Виразкова хвороба шлунка -- це стан, при якому виразки розвиваються на слизовій оболонці шлунка або тонкої кишки. Симптоми можуть включати біль у животі, здуття живота, нудоту, блювання та втрату ваги. Лікування припускає прийом ліків, що знижують кислотність шлунка та сприяють загоєнню втразок.

## Колоректальний рак

Колоректальний рак - це тип раку, що вражає товсту та пряму кишку.

Симптоми можуть включати зміни в роботі кишечника, ректальну кровотечу, біль у животі та втрату ваги.

Лікування: хірургічне втручання, променева терапія, хіміотерапія або їх комбінація.

# Розділ 2:

# Шлунково-кишковий тракт

або травна система, відповідає за розщеплення їжі та вилучення з неї поживних речовин. Однак, він може загрузнути у відходах і токсинах, що може призвести до різних проблем зі здоров'ям. Очищення шлунково-кишкового тракту може допомогти видалити ці накопичення та покращити травлення.

Є багато способів очистити шлунково-кишковий тракт, включаючи зміни в харчуванні, трав'яні засоби та промивання товстої кишки. Найбільш важливий фактор -- вибір методу, який є безпечним та ефективним для вашого організму.

Шлунково-кишковий тракт (ШКТ) відіграє життєвоважливу роль у травній системі організму. Він відповідає за розщеплення їжі, поглинання поживних речовин та видалення відходів. Однак шлунково-кишковий тракт може бути перевантажений токсинами та відходами, що призводить до таких симптомів, як здуття живота, запори та проблеми з травленням. У цій статті ми розглянемо різні методи очищення шлунково-кишкового тракту.

Одним з популярних способів очищення шлунково-кишкового тракту є **очищення соком**. Це припускає вживання тільки свіжих соків протягом певного періоду часу, зазвичай від кількох днів до тижня.

Соки містять необхідні вітаміни та мінерали, дозволяючи травній системі відпочивати та очищатися.

Такий спосіб детоксу дає відчутний ефект буквально відразу. Справа в тому, що інгредієнти у рідкій формі діють максимально швидко. Через таку швидку дію може виникнути легка ендогенна інтоксикація. Токсини потрапляють у кров, і ми можемо відчувати нездужання і певний дискомфорт. Тому слід бути готовим до таких "побічних ефектів", як головний біль, слабкість, загальне нездужання. Протягом першого дня такі відчуття при соковій дієті вважаються нормальними. Інша справа – болі будь-якого характеру в ділянці шлунково-кишкового тракту, поява гіркоти в роті, печія та нудота. При таких симптомах слід припинити прийом соків.

Правильна детокс-суміш повинна складатися з інгредієнтів, що належать до різних груп. Перша група компонентів -- смакові соки (цитрусових, банана, ягід). Друга – базові розчинники (наприклад, огірковий сік). І, нарешті, третя – це сама діюча речовина (зелений сік, а також фреші з плодів, багатих клітковиною та пектинами).

Добовий раціон дієти повинен перебувати з 8-10 порцій соку по 200-250 мл кожна – точне кількість залежить від твоєї маси тіла та способу життя. Крім цього, випивай протягом дня звичну для себе норму чистої води – 1,5-2 л. Вона покращить процеси виведення.

**Підготовка до детоксу:**

напередодні сокового детоксу полегшити свій раціон: відмовтесь від важких продуктів, жирного, смаженого, копченого та консервів. Три дні до дієти краще провести на "веганському меню" -- фруктах, ягодах, зелені, кашах та овочах. Крім того, можна додати кисломолочні продукти, яйця. Відмова від важкої їжі значно покращить переносимість сокового очищення, знизить ймовірність та інтенсивність неприємних побічних ефектів.

Виходити з детоксу краще легким сніданком. Це може бути овочевий салат. Наприклад, салат-"щітка" з моркви, буряків і капусти, взятих у рівній пропорції. Після чищення підійдуть в якості першого сніданку несолодкі фрукти або каша на воді. Протягом дня їжте легку їжу, щоб плавно вийти з розвантаження та масимально продовжити очисний ефект.

**Протипоказання та обмеження:**

захворювання ШКТ (панкреатит, гастрит, жовчнокам'яна хвороба, виразкові ураження кишечника і т.п.);

хронічні захворювання нирок;

хронічний гепатит;

захворювання, пов'язані з порушенням обмінних процесів, наприклад, цукровий діабет;

вагітність та період лактації.

При наявності будь-яких хронічних захворювань краще проконсультуватися з фахівцем, навіть якщо плануєш провести на соках лише один день.

Якщо ж здоров'я в порядку, така дієта просто знахідка для підтримки чистоти організму та гарної форми.

**Яблучний** сік: у яблуках мінімальна кількість калорій, при цьому багато заліза, що особливо корисно при недокрів'ї. Допомагають виводити каміння з нирок. Багаті пектиновими речовинами, які діють як адсорбенти, очищаючи організм від шлаків. Це робить їх незамінними при різних дієтах та під час інтенсивних тренувань. Яблучний сік необхідно вживати людям із частими бронхітами, проблемами з легенями, а також тим, що палять. Для поліпшення роботи органів дихання достатньо випивати півтори склянки соку на день. Але слід пам'ятати, що велику користь яблучний фреш принесе, якщо змішати його з іншими соками: морквяним, апельсиновим, соком селери. Соки фруктів багаті цукром, а соки овочів містять велику кількість мінеральних солей, тому вони добре доповнюють один одного.

**Грушевий** сік: добрий сечогінний засіб, також надає бактерицидну дію. Рекомендується людям зі схильністю до захворювань системи кровообігу та при проблемах з нирками. В ньому велике кількість пектинових сполук, що покращують роботу кишечника та травлення в цілому. Сік багатий сорбітом, який корисний при профілактиці та лікуванні хвороб капілярів. Рекомендується страждаючим ожирінням, оскільки регулює травлення. Має антисептичну, антибактеріальну і знеболю-ючу дію. Також його застосовують як в'яжучий, зміцнюючий, ранозагоювальний і жарознижувальний засіб при нефритах, радикулітах та циститах. Низькокалорійний: ідеальний при дієтах.

**Апельсиновий**: справжнє джерело вітаміну С, тому сік необхідно пити у холодну пору року для лікування та профілактики застудних захворювань та авітамінозу. Апельсини допомагають підвищити життєвий тонус, зняти втому та зміцнити кровоносні судини. Медики рекомендують пити сік при хворобах печінки, атеросклерозі та гіпертонії. Добре вгамовує спрагу, при цьому є одним з найбільш низькокалорійних. Однак від апельсинового фрешу доведеться відмо-витися, якщо є виразка шлунка або дванадцятипалої кишки, розлад кишечника, гастрит із підвищеною кислотністю.

**Ананасовий:** найкращий вибір для жінок, які стежать за своїм здоров'ям, тому що він володіє здатністю омолоджувати тіло. Ананас містить лише 48 ккал на 100 г плоду. Ананасовий сік рекомендують пити при набряках та тромбозах. Також корисний при лікуванні ангіни та нирок, незамінний при лихоманці та стресах, чудово впливає на роботу підшлункової залози, виводить рідину з організму, що сприяє профілактиці целюліту.

**Лимонний**: багатий вітаміном С, калієм і, як не дивно, цукрами. При авітамінозі рекомендується випивати на ніч одну склянку гарячої води з соком лимона та двома чайними ложками меду. Допоможе підтримати психічну рівновагу, наприклад, перед іспитом або складною розмовою. Просто випийте коктейль з лимонного соку та води: цей напій покращить пам'ять, діяльність мозку, концентрацію уваги.

**Грейпфрутовий:** це природні ліки від стресу, допомагає побороти пригнічений стан. Сік грейпфрута рекомендується приймати людям з поганим травленням, які страждають гіпертонією та відкладенням солей. Також його застосовують як засіб проти склерозу та як сечогінний, при розладах печінки. Фреш з грейпфрута незамінний за відсутності апетиту, при безсонні, перевтомі. Крім того, грейпфрутовий сік варто вживати задля швидкого відновлення сил під час занять шейпінгом або аеробікою.

**Гранатовий:** містить більше антиоксидантів, ніж зелений чай або вино. Також у ньому присутні ізофлавоноїди, і регулює калій, вітамін С та вітамін В. Гранатовий сік лідирує серед різних природних речовин, що з підвищують рівень гемоглобіну. Він дуже добре засвоюється організмом, підвищує апетит та регулює діяльність шлунка, слугує сечогінним, протизапальним, антисептичним і навіть знеболюючим засобом. Сік граната рекомендується пити вагітним жінкам, особливо у поєднанні з морквяним або буряковим фрешем. Протипоказання: виразкова хвороба, гастрит з підвищеною кислотністю.

**Морквяний:** у сокові багато каротину, є вітамін Е, нікотинова кислота, магній, кальцій, залізо, калій, фосфор, мікроелементи, тому морквяний сік вважають еліксиром молодості. Випиваючи регулярно півсклянки соку, можна покращити апетит і травлення, зміцнити зуби та нервову систему, збільшити опірність інфекціям.

**Витягуємо максимум користі :**

у свіжовіджатому сокові всі корисні речовини овочів та фруктів засвоюються організмом на 100 відсотків.

Очищення організму соками краще проводити на зміні сезонів – навесні та восени.

Сік не повинен піддаватися термообробці, а також довго зберігатися.

Овочеві та фруктові соки приймають між прийомами їжі або за годину до їжі (на порожній шлунок).

В оздоровчих цілях рекомендується випивати 800 мл соку щодня.

Сік потрібно пити правильно (точніше, його слід … їсти, адже для організму це їжа): потримати в роті і проковтнути разом зі слиною.

Якщо сік кислий, його можна розвести водою, додати мед (переважно) або цукор.

Інший варіант -- **збільшити споживан-ня клітковини**. Клітковина допомагає переміщати відходи через травну систему і може запобігти запору.

Хорошими джерелами клітковини є фрукти, овочі та цільнозернові продукти. Трав'яні засоби також можуть бути ефективними для очищення шлунково-кишкового тракту.

Прикладом є імбир, який може допомогти заспокоїти травну систему, і кульбаба, яка має сечогінний ефект і допомагає виводити токсини.

**Промивання товстої кишки**, також відоме як очищення товстої кишки, є більше інвазивним методом очищення шлунково-кишкового тракту. Це включає промивання товстої кишки водою для видалення відходів та токсинів. Кишечник повністю очищується, але при цьому природна мікрофлора не гине. Виконується гідромасаж стінок товстої кишки, відбувається звільнення ворсинок кишечника і підвищується його всмоктувальна здатність, втрачаються кілька кілограмів ваги, відновлюється нормальне травлення.

Хоча деякі люди вважають, що це ефективний метод очищення, важливо вибрати авторитетного фахівця та дотримуватися належних правил гігієни, щоб уникнути зараження.

**Очисна клізма** – перевірений варіант для домашнього користування. У так званий кухоль Есмарха наливають 2 л прохолодної кип'яченої води та підвішують вище рівня тіла. Наконечник клізми, змащений вазеліном, вводиться в пряму кишку, відкривається краник — і кишечник промива-ється. Найкращий час для клізм – ранній ранок або на ніч.

Незалежно від того, який метод Ви оберете, важливо підтримувати своє тіло в процесі очищення. Це означає пити багато води, достатньо відпочивати та уникати оброблених харчових продуктів та алкоголю.

Очищення шлунково-кишкового тракту може допомогти покращити травлення, підвищити рівень енергії, зміцнити загальний стан здоров'я та гарне самопочуття.

Вибравши безпечний та ефективний метод та підтримуючи свій організм під час процесу, ви можете відчути переваги здорової травної системи.

## Введення в очищення шлунково-кишкового тракту

Травна система людини відповідає за розщеплення їжі на живильні речовини, які організм може використовувати для отримання енергії, росту та відновлення.

Однак через різні фактори, такі як неправильне харчування, стрес і токсини навколишнього середовища, травна система може стати неефективною.

Це може призвести до різних розладів травлення, таким як здуття живота, запор, діарея та біль у животі.

Одним з способів покращити здоров'я травної системи є очищення шлунково-кишкового тракту, тобто процес видалення токсинів, відходів та інших шкідливих речовин з травної системи.

Очищення шлунково-кишкового тракту зазвичай включає в себе поєднання змін у дієті, добавок та інших методів лікування, спрямованих на підтримку природних процесів детоксикації організму та відновлення здоров'я травної системи.

## Переваги очищення шлунково-кишкового тракту

Очищення шлунково-кишкового тракту має ряд переваг, у тому числі:

***покращення травної функції*** (видаляючи токсини та відходи з травної системи, очищення шлунково-кишкового тракту може покращити травну функцію, зменшити запалення та сприяти кращому засвоєнню поживних речовин).

***Втрата ваги:*** очищення шлунково-кишкового тракту може допомогти зменшити здуття живота та затримку води, що призводить до зниження маси тіла.

***Збільшення енергії:*** виводячи токсини з організму, очищення шлунково-кишкового тракту може підвищити рівень енергії та покращити загальний життєвий тонус.

***Поліпшення імунної функції:*** здорова травна система необхідна для сильної імунної системи, а очищення шлунково-кишкового тракту може допомогти підтримати імунну функцію, зменшуючи запалення та сприяючи зростанню корисних бактерій у кишечнику.

## Як провести очищення шлунково-кишкового тракту

Існує кілька способів очищення шлунково-кишкового тракту, і конкретний підхід буде залежати від індивідуальних потреб і переваг. Деякі поширені стратегії очищення шлунково-кишкового тракту включають:

***дієта:*** дотримання дієти з високим вмістом клітковини, фруктів та овочів може допомогти підтримати здоров'я травної системи та сприяти виведення відходів з організму.

Також важливо уникати оброблених харчових продуктів, солодких напоїв та інших запальних продуктів під час очищення шлунково-кишкового тракту.

***Добавки:*** є кілька добавок, які можуть допомогти підтримати здоров'я травної системи та сприяти детоксикації, включаючи пробіотики, травні ферменти та рослинні лікарські засоби, такі як розторопша плямиста та корінь кульбаби.

***Голодування:*** голодування передба-чає утримання від їжі або дотримання дуже низькокалорійної дієти протягом певного періоду часу. Це може допомогти травній системі відпочити та сприяти детоксикації.

## Запобіжні заходи та міркування:

Хоча очищення шлунково-кишкового тракту може мати кілька переваг, важливо підходити до цього процесу з обережністю та під наглядом фахівця. Деякі заходи обережності та міркування, про які слід пам'ятати, включають:

***гідротерапія товстої кишки***, також відома як промивання товстої кишки або очищення товстої кишки, являє собою процедуру, яка включає введення трубки в пряму кишку та вливання води або інших рідин для промивання товстої кишки.

В той час як деякі люди стверджують, що гідроколонотерапія може покращити травлення, зміцнити імунну систему та сприяти зниженню ваги, існують також ризики, пов'язані з цією процедурою.

***Зневоднення***: під час гідроколонотера-пії в товсту кишку вводиться велика кількість води, що може призвести до зневоднення, якщо рідина не заповнюється належним чином.

***Електролітний дисбаланс:*** вливан-ня води або інших розчинів у товсту кишку може викликати дисбаланс електролітів, які є важливими мінералами, що регулюють баланс рідини в організмі.

Це може призвести до таких симптомів, як слабкість, запаморочення і навіть судоми.

***Інфекція:*** якщо обладнання, що використовується для гідроколонотерапії, не стерилізовано належним чином, існує ризик зараження. Бактерії та інші патогени можуть потрапити в товсту кишку, що може призвести до серйозних інфекцій.

***Перфорація кишечника***: введення трубки в пряму та товсту кишку може викликати перфорацію чи прокол кишечника. Це серйозне та потенційно небезпечне для життя ускладнення, яке вимагає негайною медичної допомоги.

***Порушення кишкової флори:*** гідроколонотерапія може порушити природний баланс бактерій у кишечнику і може призвести до проблем із травленням та інших проблем зі здоров'ям.

***Кровотеча***: у деяких випадках введення трубки в пряму кишку і товсту кишку може викликати кровотечу. Це може бути особливо проблематично для людей, у яких раніше були порушення згортання крові або які приймають ліки, що розріджують кров.

***Спазми та біль у животі***. Вливання води та інших розчинів у товсту кишку може викликати спазми та біль у животі. Це може бути особливо незручно для людей, які вже мають проблеми з травленням.

В цілому гідроколонотерапія **не рекомендується** в якості рутинних або профілактичних заходів. Якщо ви відчуваєте проблеми із травленням або інші проблеми зі здоров'ям, важливо проконсультуватися з фахівцем, щоб визначити основну причину та призначити відповідне лікування.

Недостатньо наукових даних, що підтверджують передбачувану користь очищення товстої кишки, і більшість медичних працівників не рекомендують цю практику.

Хоча, деякі люди стверджують, що очищення товстої кишки може сприяти детоксикації, поліпшенню травлення, зміцненню імунної системи та зниження ваги, досліджень, що підтверджують ці твердження, недостатньо.

Насправді, очищення товстої кишки може бути шкідливим і призвести до ризиків, згаданих раніше, включаючи зневоднення, електролітний дисбаланс, інфекцію, перфорацію кишечника, порушення кишкової флори, кровотеча, спазми та біль у животі.

Більше того, в організмі є природна система виведення відходів і токсинів через печінку, нирки та товсту кишку. Здорова дієта, що включає велике кількість клітковини, води та продуктів, багатих поживними речовинами, може допомогти підтримати природні процеси виділення в організмі.

Якщо ви відчуваєте проблеми з травленням або інші проблеми зі здоров'ям, важливо проконсультуватися з фахівцем, щоб визначити основну причину та відповідне лікування, а не покладатися на недоведені та потенційно шкідливі методи, такі як очищення товстої кишки.

***Збільшіть споживання води:*** рясне пиття -- один із самих простих та ефективних способів очищення шлунково-кишкового тракту. Вода допомагає вимивати токсини та відходи, а також підтримує гідратацію травної системи та її нормальне функціонування. Намагайтеся випивати не менше восьми склянок води на день, щоб підтримувати здоров'я шлунково-кишкового тракту.

***Збільште споживання клітковини:*** клітковина є ще однією важливою поживною речовиною, яка відіграє вирішальну роль у підтримці здоров'я шлунково-кишкового тракту. Вона сприяє регулярному випорожненню кишечника, запобігає запорам та виводить токсини і відходи. До продуктів із високим змістом клітковини відносяться фрукти, овочі, цільнозернові та бобові. Прагніть з'їдати не менше 25-30 грамів клітковини на день для підтримки здоров'я шлунково-кишкового тракту.

**Важливо!** Уникайте гніву та інших негативних емоцій – вони змушують печінку страждати. Дивіться на світ з оптимізмом та частіше посміхайтеся!

## Пробіотики:

Пробіотики -- це корисні бактерії, які мешкають у кишечнику і допомагають підтримувати здоровий баланс мікроорганізмів. Вони сприяють регулярному випорожненню кишечника, підвищують імунітет і покращують загальне травлення. Продукти, багаті пробіотиками, включають йогурт, кефір, кімчі, квашену капусту та чайний гриб. Подумайте про те, щоб приймати високоякісні пробіотичні добавки для підтримки здоров'я шлунково-кишкового тракту.

***Травні ферменти:*** травні ферменти необхідні для розщеплення їжі та сприяють засвоєнню поживних речовин.

Однак у деяких людей може бути дефіцит певних травних ферментів, що може призвести до проблем із травленням. Подумайте про те, щоб приймати добавки з травними ферментами для підтримки здоров'я шлунково-кишкового тракту.

## Трав'яні добавки:

Доведено, що деякі трави, такі як лушпиння подорожника, слизький в'яз та алое вера, підтримують здоров'я шлунково-кишкового тракту. Вони допомагають заспокоїти запалення, сприяють регулярному випорожненню кишечника та виводять токсини та відходи.

# Розділ:3 Одна з кращих систем очищення ШКТ

**Покрокова інструкція**

Перед проходженням процедури обов'язково проконсультуйтеся з фахівцем, зробіть УЗД внутрішніх органів, налаштуйтеся на чищення психологічно.

Якщо Ви ніколи не проходили таких чисток, тоді бажано пройти 10 таких чисток один раз на тиждень. Потім бажано проводити щорічно 2-3 чистки.

## Введення в тюбаж

## (очищення ШКТ)

Організм людини являє собою складну систему, щодня виконуючу безліч функцій. Однак, у повсякденному житті в нашому організмі накопичуються токсини, забруднюючі речовини та інші шкідливі субстанції, які можуть викликати проблеми зі здоров'ям.

Очищення організму необхідно для підтримки оптимального здоров'я та благополуччя.

Тюбаж – це природна техніка очищення, яка століттями використовувалася для видалення токсинів та забруднень з організму.

Термін "тюбаж" походить від латинського слова "туба", що означає трубка або трубка, що відноситься до процесу введення трубки в тіло для очищення.

Тюбаж припускає використання натуральних засобів для виведення токсинів з печінки, жовчного міхура та кишечника.

Цей процес допомагає покращити травлення, зміцнити імунну систему та покращити загальний стан здоров'я та благополуччя.

## Розуміння переваг тюбажа

Тюбаж пропонує безліч переваг для організму. По-перше, він допомагає виводити токсини та продукти життєдіяльності з печінки, жовчного міхура та кишечника. Цей процес покращує травлення та запобігає накопиченню шкідливих речовин в організмі.

По-друге, тюбаж допомагає зміцнити імунну систему. Усуваючи токсини з організму, імунна система краще оснащена для боротьби з інфекціями та хворобами.

По-третє, тюбаж може допомогти покращити здоров'я шкіри. Шкіра найбільшим органом тіла та відповідає за виведення токсинів з організму. Виводячи токсини, покращити здоров'я шкіри, надавши їй більш чистого і сяючого вигляду.

**Підготовка до очищення:**

## як виконувати тюбаж

Тюбаж – це простий та зрозумілий процес, який можливо виконувати у домашніх умовах із використанням натуральних засобів. Ось як це зробити.

***Технології очищення ШКТ (тюбаж)*** Тюбаж починається завжди вранці. Припинити тюбаж, якщо Ви вже почали – не можна.

***Перший етап***. Для тюбажу використовується сульфат магнію (магнезія, карловарська сіль). Заздалегідь в аптеці купити в ампулах 25%-ну магнезію, перша порція – це 100 мл магнезії (1/2 склянки) – випити.

Якщо немає жовчного міхура – то магнезію варто пити в три прийоми, поступово. Рот прополоскати, можна почистити зуби, але нічого не ковтати. Може прихоплювати у правому підребер'ї. Якщо жовч пішла, сфінктер Одді відкрився. Можна відчути гіркоту в роті.

Якщо нічого не відчули – можна випити ще 50 мл підігрітої до теплого стану магнезії. Лягаємо на правий бік на теплу грілку (можна на електричну грілку). Можна і на животик іноді. Лівий бік протипоказаний, все піде до підшлункової і потім до лікарні.

Відразу п'ємо Єсентуки №17 з випущеними газами та не холодну – 25-36 град. 0,5 літра кожну годину. На 6 годин 3 літри. Відразу починає утворюватися слиз, їсти не хочеться, відсутність апетиту означає, що слиз почав утворюватися і це дуже добре. Тюбаж – це ще й діагноз. Слідкуємо за собою. Якщо відчули, що з'явилися болі в епігастральній ділянці -- це ознака виразки або ерозії.

Під рукою повинен бути кисіль. Відразу необхідно дрібними ковтками пити кисіль. Склянка киселю середньої густоти, який п'ється, але й не рідкий. Жовч пішла, міхур скорочується, якщо там нічого немає – то все, що у міхурі до 7 мм – спокійно проскочить і вийде з жовчного міхура.

А от якщо у міхурі камінь більше 7 мм, то він не пройде. Якщо відчуваєте неприємні переймоподібні болі – значить там є камінь.

***Дуодено-гастральний рефлюкс***. Якщо перистальтична хвиля йде у зворотному напрямі, то відбувається закидання жовчі в шлунок і стравохід. У цьому випадку людина відчуває гіркоту в роті та відчуття, що вода, яку вона п'є – не проходить. Якщо це супроводжується блювотою, якщо блювотні маси з кров'ю і чорні -- це виразка, не просто виразка, а з кровотечею.

Лякатися не варто. Прокинутися, попити водички, ще раз понудити, можна допомогти собі 2 пальцями. І продовжувати пити воду Есентуки № 17. Проходить 6 годин.

Усім у різний час захочеться в туалет. Встаємо з грілки і біжимо до туалету. Бажано вжити заходів, щоб можливо було подивитися, що вийшло. Перша порція пролітає, можна не особливо морочитися з оглядом.

Лягли на правий бік на грілку. Мінімум 4 години, краще, в середньому, 6, можна і 8 годин. Найгірше -- якщо стільця немає. Це означає -- слабка перистальтична діяльність, зони дискінезії. Ви їх відчуєте. Іноді навпаки -- ніколи лежати на грілці -- весь час у туалеті.

Час у туалеті не зараховується під час проведення тюбажу. Може статися загострення геморою. Геморой – це варикозне розширення вен прямої кишки. Страждають частіше жінки, які важко народжували, чоловіки - які займалися важкою атлетикою, люди сидячої роботи або автомобілісти. Можуть статися спастичні болі в тонкому кишечнику. Це діагноз.

Допомогу надати негайно. Елементарні спазмолітики, найпростіший – це ношпа (дротаверин) -- витяжка з рослини папаверин. Звичайна ношпа -- 2-4 таблетки, ношпа-форте -- 2-3 таблетки.

Можна прийняти траву Діоскорея волохата (дикий ямс) -- це БАД -- 3 капсули. В разі болю таким людям, коли вони будуть робити вдруге тюбаж – одразу з магнезією необхідно випити цю діоскорею або ношпу. На тюбажі виявляються всі зон, які працюють неправильно.

Минуло 6 годин. Перший етап завершився.

***2 етап – печінково-панкреатичний.*** Рослинна олія - будь-яка, рафінована. Тут важливо не те, що масло містить, а просто масло, щоб чудово виводити жиророзчинні токсини (водорозчинні виходять на першому етапі з водою). Півсклянки - одну склянку олії випити за 30 хвилин.

Олію можна підсолити.

Вже лежати на грілці не треба. Зайнятися спокійною роботою. Рух, але від туалету далеко не віддалятися. Туалет повинен бути в межах швидкої досяжності. 1:00 пауза. Нічого не п'ємо.

Якщо випити воду -- жир з водою дають моторошний пронос. Якщо важко пити олію -- прищіпка на ніс. Через годину випиваємо від чверті до половини склянки свіжого лимонного соку. Лимонний сік можна замінити соком грейпфруту. І ще 1,5-2 години нічого не пити.

Спочатку олія, пауза, а лише потім лимонний сік. Від реакції організму зрозуміємо, яка група каміння: або холестеринові або білірубінові. Холестерин надає жовчі в'язкість, а білірубін дає їй колір. Якщо все гаразд з організмом – займемося підшлунковою залозою. Її можна уявити як довгу тонку одновуличну систему. Якщо десь закупорка – то все затор, а далі затор. Вона закупорюється білими корочками.

Варто робити масаж підшлункової залози. Рекомендується крутити товстий обруч на рівні трохи вище за пупок. Секреція йде від хвоста до голівки підшлункової залози, тому рух обруча має бути зліва направо.

Якщо немає обруча, можна погладжувати щадними рухами підшлункову залізу теж зліва направо. Можна з підшлунковою залозою поговорити. Серйозний потяг на горщик. Проходить 3,5-4 години, закінчується другий етап.

***3 етап тюбажа*** – абіотичний, дієтичний.

Наші бактерії в кишечнику отримають незабутні враження . Ми повинні їх заспокоїти та погодувати. Випити свіжий бульйон, м'ясний, рибний або овочевий. Бульйон повинен бути теплим, підсоленим. Якщо ексцесів не було, можна поперчити, куркуму додати -- щіпку. Потихеньку, присьорбуючи, смакуючи, випити за 15-20 хвилин. Потім другий кухоль, потім третій.

У кого виразка - молоко.

Кровоточиві виразки - холодне молоко, звичайні - тепле молоко з куркумою. 3 продукти, які можна їсти в цей день – яблуко без шкірки (на тертці), рис (його треба переварити, сильно розварити), та легкі вуглеводи -- Геркулес. 3 рази на цей день можна поїсти через 1-1,5 години, але об'єм не більше жмені.

Пізня вечеря -- включити кисломолочні продукти (кефір, ряжанка, кисле молоко, кумис, айран). І спатоньки. Лягли спати. Спокійно спимо. На наступний ранок – головний стілець у житті. Кишечник приготує Вам стілець із головними інформаційними показниками. Огляд стільця обов'язковий !!!

Якщо все зробили, а стільця так і немає -- це ознака недостатньої активності того відділу кишечника, в якому відчувається застій. Рекомендується весь наступний тиждень приймати пробіотики.

## Інструкція з тюбажу

1.Найнебезпечніше — стан ***гіпогліке-мії.*** (1-2 випадки на 100).

Незрозуміла пітливість, внутрішня паніка, страх, запаморочення та сонливість. Поряд із людиною повинна бути цукорниця з маленькими шматочками цукру.

Тоді прийняти 2 маленькі шматочки цукру – і якщо все мине, це саме гіпоглікемія. Треба зробити розчин з 10 шматочків цукру на склянку води, виходить 10%-ний розчин цукрози. І вживати розчин ковтками протягом 1-2 годин. Всім діабетикам мати під рукою термос зі солодким окропом.

***2.Токсикоз.***

Гостра інтоксикація у перші години. Перша ознака – наростання головних болей. У таких людей стілець так і не з'являється, тому вода зв'язується з токсинами та всмоктується.

Варто випити сорбенти – смекта (порошок білої глини) -- 1 порошок на півсклянки води, прийняти 2 порошки відразу, надалі порошок смекти кожну годину. Використовувати поліфепан та активоване вугілля не треба, тому що він чорний і ми у калі, що виходить, нічого не побачимо.

1. ***Виведення токсинів з кишківника.*** Наше завдання – швидко вивести токсини з кишечника, допоможе лактулоза (це не назва ліків, а назва діючої речовини). Такий спеціальний цукор, продається в аптеці. Таким людям із виявленим першим тюбажем токсикозом протягом наступного тижня перед наступним тюбажем приймати 1 порошок смекти вранці та 2 столові ложки лактулози на ніч перед сном. Лактулоза – класичне харчування біфідо- та лактобактерій. Забезпечує хороше випорожнення -- посилює перистальтику кишечника. Курсове лікування кишкового токсикозу – препаратами міді.
2. ***Виявлені захворювання ШКТ.***

Виразкова хвороба (будь-якого відділу) – це завжди стійкі болі на тюбажі, це дискинезія, якщо верхні відділи -- з'являться болі, присмак крові. Геморой – біль у крижовій ділянці, аж до кровотечі з гемороїдального вузла. Швидка допомога – прохолодний душ на промежину, після кожного походу в туалет протягом 5-10 хвилин.

Коли лягаємо на грілку -- крижаний міхур на зону крижів (або щось із морозилки). І лежати. Після закінчення тюбажа купуємо свічки Анузол або Нео-анузол. І протягом наступною тижня ставимо 1 свічку вранці, 1 увечері.

1. ***Патологічні домішки в стільці при тюбажі.***

Все, що виходить на тюбажі -- ми зобов'язані оглянути. Слиз – це добре. Отже, процес слиновиділення йде добре. Подивитись, якого кольору. Можуть бути грудочки, якщо вони ворушаться -- це гельмінти. У баночку -- і віднести до лабораторії. Заплатити гроші за аналіз, щоб точно знати, який це паразит.

І вбити залишки паразитів у своєму ШКТ тим засобом, який його вб'є остаточно.

***Слиз з піною***. Пінний слиз – це лямблії. "Камені" -- сторонні тіла в протоках. Все, що жовте, коричневе, зелене та чорне – це з печінки. Біле, сіре, з плямами, у смужку (перлове) – з підшлункової залози.

Симптом рисових зерен – каміння з проток підшлункової залози, чорний перчик -- круглий, чечевичний -- каміння з жовчного міхура. Якщо камінь більше 5 мм, то відразу він туди не протискується, але якщо він м'який, то за кілька сесій він сплющується і продавлюється і виглядає як фінікова кісточка. Як правило на 2-3-4 тюбажі.

Оливка -- великий, м'який камінь, він теж сплющується, але, проходячи по кишечнику, він обдається слиною і трохи роздмухується. Цей камінь треба взяти рукавичкою і розкришити. Вони бувають у кальциїдів, які їдять кальцієві добавки, так як в кістку кальцій не потрапив, а відклався в іншому місці.

Виходить безболісно. Живці -- як уламок гілочки. Це класичний протоковий камінь. Коли вони виходять, людина відчуває біль у печінці праворуч спини. Живці – наслідок видалення жовчного міхура.

Це може закінчитися цирозом печінки та печінкової недостатністю. Людям з віддаленим жовчним міхурем тюбаж робити можна, але треба розповісти їм про живці. Білі живці – це з підшлункової залози, виглядають як сірники.

Білі, жовті, сірі слизові грудочки розміром з ніготь мізинця – це папіломи. Не вперше виходять, а на 3-й, 4-й процедурі. Рідко, але буває при холециститі – запалення слизової оболонки жовчного міхура – і поступово слизова відшаровується, може відвалитися і виглядає, як використаний презерватив, тільки зеленувато-жовтуватого кольору. Якщо така ділянка слизової з кишечника, то він виходить схожим на шматочок поліетиленової плівки.

Такі відходи варто розім'яти (рукою в рукавичці) і подивитися – там можуть бути камені, м'які. Супроводжується тривалим тягнучим болем у правому підребер'ї. Стара слизова повинна піти, якщо вона була запалена, і замінитися новою.

Тромб -- згусток розміром від ковпачка фломастера до курячого яйця. Дивертикул -- вирва в стінці кишечника, ми про них не знаємо, що вони є, часто ця зона погано скорочується і в ній застоюються деякі компоненти їжі.

Якщо там є виразка із кровотечею – там може утворитися тромб. І тут найкраща профілактика -- періодично робити тюбаж. Інакше це найкраще місце для розвитку онкозахворювань.

Пемза – у вигляді м'якої губки зеленого, коричневого, іноді червоного кольору – це змінена ділянка слизової оболонки кишечника, або жовчних проток, або підшлункової залози, наслідки старої травми (посттравматична гематома). Усі колись падали і забули про травму. Якщо травма у животі – вона супроводжується крововили-вом, гематома може бути в будь-якому місці. Потім ця гематома трансформується, якщо вона не повністю розсмокталася, то вийде на тюбажі у вигляді губки. Декілька днів може боліти, а потім вона вийде. Застаріла гематома теж шкідлива для організму, нехай вона вже краще вийде при тюбажі.

При першому тюбажі такі домішки не виходять. В першому тюбажі виходять найдрібнші та легкі домішки. Найефективніший курс тюбажів -- з інтервалом на тиждень, з 5-10 процедур. Можна між тюбажами зробити перерву два тижні. Одна процедура -- ніщо. 2-3 -- легкий натяк на серйозність, а 5-10 -- це вже серйозно, дає найкращий результат.

Якщо правильно робимо тюбаж -- то вийдуть усі паразити. І якщо вони виходять – треба їх у своєму організмі всіх вбити аптечними препаратами, щоб не залишилося жодної особини. Інакше за півроку колонія паразитів відновиться у повному обсязі.

Ті, хто не може щось перетравлювати -- це закупорка підшлункової залози. Звільнити тюбажем усі протоки – і ви будете перетравлювати все, як мовиться, навіть цвяхи переварите. Якщо в живому організмі якай-небудь дрібна протока закупорена маленьким камінчиком — вона вже відчуває дискомфорт і хоче від нього звільнитися.

Порівняти можна з камінчиком, що потрапив у черевик – зі сторони нікому не помітно, але ви відчуватимете дискомфорт, поки від камінця не позбавитеся. Всі решта програми очищення кишечника клізмами, антипаразитарні програми -- все це вторинно, третинно і т. д. Первинний тюбаж.

Якщо хочемо мати здоровий колір обличчя, молодо виглядати – спочатку варто очистити свій організм, налагодити роботу ШКТ. Жодна інша методика не замінить описаний тут тюбаж.

***Протипоказання :***

гостра виразка , геморой з кровотечею , гострий панкреатит. Якщо читає ці рядки той, хто не з Росії – знайдіть склад мінеральної води Есентуки-17 і купіть воду приблизно з таким самим складом. Є "Лаваж" -- у воду додається спеціальний склад солей і там є все, що потрібно для тюбажу. За цієї процедури не лежать на грілці і не активують кровотік у печінці, тому ефективність цією процедури - 80% від тюбажу.

Якщо каміння в жовчному міхурі – тюбаж робити треба все одно, так як каміння росте і це наприкінці, зрештою, все одно призведе до закупорки.

***Довідка з Вікіпедії:***

***Сфінктер Одді*** – це складний м'яз сосочка дванадцятипалої кишки, сприяє підйому тиску в загальній жовчній протоці. Тонус сфінктера Одді поза травленням підвищено, що обмежує вихід жовчі у кишку. В період активності шлунка та дванадцятипалої кишки сфінктер Одді працює як швидкий насос, забезпечуючи вихід жовчі безперервним струменем із тривалістю від кількох секунд до 1 хвилини.

У фазі спокою вихід жовчі в дванадцятипалу кишку також здійснюється, але епізодично, приблизно по 18 крапель на хвилину. Сфінктер Одді, перебуваючи практично весь час у стані активності, здійснює повільні рухи, ніби видавлюючи жовч і пропускаючи її в дванадцятипалу кишку (працюючи, як повільний насос).

Тюбаж – це природна техніка очищення, яка століттями використовувалась для покращення здоров'я та благополуччя. Видаляючи токсини та забруднення з організму, тюбаж може покращити травлення, зміцнити імунну систему та покращити загальний стан здоров'я.

Це простий і ефективний спосіб підтримувати оптимальне здоров'я та благополуччя.

**Китайські точки:** їх стимуляція спонукає печінку до самоочищення, позбавляючи важкості та болю в правому підребер'ї, гіркоти в роті та відрижки.

**Впливайте** на точку ней-гуань в улоговині між двома сухожиллями на внутрішній поверхні зап'ястя. Шукайте її на відстані двох діаметрів великого пальця руки (по- китайськи – 2 цуні) від найглибшої його складки. Прикладіть до цієї зоні кінчик великого пальця, рештою обхопіть руку. Інтенсивно, до терпимого болю, натискайте на ней -гуань протягом хвилини.



**Турбота про здоров'я: роль очищення шлунка, голодування та зміни харчування у фізичному та психологічному благополуччі**

Сучасний спосіб життя, насичений стресами, спокусами швидкого харчування та сидячої роботою, часто стає викликом для нашого фізичного та психологічного здоров'я. В цій статті ми розглянемо важливість практики очищення шлунково-кишкового тракту (ШКТ), голодування та зміни харчування як інструментів для підтримки загального благополуччя, а також виявимо необхідність індивідуального тестування для знаходження оптимального раціону харчування.

1. Чистка ШКТ:

відновлення балансу: чищення ШКТ – це процес, спрямований на видалення токсині, шлаків та накопичених відходів з організму . Регулярне очищення ШКТ сприяє кращому всмоктування поживних речовин, покращує мікробіоту кишечника і сприяє загальному здоров'ю органів травлення.

1. Голодування:

відновлення та регенерація: голодування – це природний процес очищення, який надає організму можливість відпочити від постійного перетравлення їжі. Цей період дозволяє органам травлення відновитися, знизити запалення та покращити загальний фізичний стан.

1. Зміна харчування:

пошук індивідуального підходу: зміна живлення є ключовим елементом турботи про своє здоров'я. Кожен організм унікальний, і, отже, існує необхідність в індивідуалізовано-

му підході до раціону живлення. Експерименти з різними дієтами та продуктами, уважне спостереження за реакцією організму, допоможуть кожній людині знайти оптимальний раціон, при якому він відчуває себе найкращим чином.

4.Тестування для визначення ідеального раціону: метод тестування включає в себе уважне спостереження за енергією, настроєм, якістю сну і навіть харчовими уподобаннями після змін у раціоні. Шляхом систематичного тестування різних підходів до харчування кожна людина може визначити, які продукти та режими підтримують його фізичне та психологічне благополуччя.

5.Турбота про психологічне здоров'я: невід'ємною частиною турботи про себе є врахування психологічного аспекту. Ставлення до їжі, емоційні прив'язки до різних продуктів – все це важливі аспекти, які також слід враховувати при формуванні оптимального раціону живлення.

Висновок:

індивідуальність у турботі про себе: всі вищезгадані методи – очищення ШКТ, голодування та зміна харчування – представляють собою потужні інструменти для покращення фізичного та психологічного здоров'я. Однак ключовим моментом є усвідомленість та індивідуальний підхід до цих методів. Кожна людина унікальна, і турбота про себе повинна бути побудована на уважному спостереженні та тестуванні, щоб забезпечити оптимальне благополуччя та врівноваженість.

Виберіть для себе те, що буде оптимально підходити саме для вас! Усі дії робіть у подарунок Творцю зі словами: «Я відчуваю цей світ і своє тіло», «Я люблю кожну клітинку мого тіла», «Я повертаю своє тіло до ідеального здоров'я, живлячи його всім найкращим на кожному рівні», «Я дякую Творцю (Богу, Господу і т.д. ) за моє прекрасне здоров'я», і тоді ви будете задоволені собою та отримаєте бажаний результат.

## Розділ 4: Паразити

## Що таке паразити ?

**Як вони впливають на здоров'я нашого шлунково-кишкового тракту?**

**Методи виведення паразитів з організму.**

Паразити -- це організми, які живуть всередині або в іншому організмі, відомому як господар і залежать від господаря у своєму виживанні.

Паразити, що живуть в організмі людини, називаються паразитами людини.

Їх можна знайти в різних частинах тіла, включаючи шлунково-кишковий тракт, шкіру та кров.

У шлунково-кишковому тракті паразити можуть викликати ряд симптомів, включаючи діарею, біль у животі, здуття та нудоту.

Деякі паразити також можуть призвести до більш серйозних захворювань, таких як анемія, недоїдання і навіть смерть у крайніх випадках.

В організмі людини можуть жити численні види паразитів, у тому числі найпростіші, гельмінти та ектопаразити.

В цій главі ми обговоримо найпоширеніші види паразитів, що живуть в організмі людини, як вони впливають на організм і як потрапляють до організму людини.

## Найпростіші паразити

Найпростіші -- це одноклітинні організ-

ми, які можуть викликати у людини різні інфекції. Деякі поширені найпростіші паразити включають Giardia lamblia, що викликає діарею і Plasmodium falciparum, що викликає малярію. Найпростіші паразити можуть потрапляти в організм через заражену воду або їжу або передаватися через укуси комах.

## Гельмінти

Гельмінти -- це паразитичні хробаки, які можуть жити у кишечнику людини чи інших органах. Деякі поширені типи гельмінтів включають аскариди, стрічкові хробаки та двоустки. Гельмінтні інфекції можуть викликати такі симптоми, як біль у животі, діарея та анемія. Гельмінти часто потрапляють в організм через заражену їжу або воду або передаються через контакт з інфікованим ґрунтом або фекаліями.

## Ектопаразити

Ектопаразити -- це паразити, що живуть зовні людського тіла, такі як кліщі, воші та блохи. Ці паразити можуть передавати через укуси такі хвороби, як хвороба Лайма та висипний тиф. Ектопаразитами можна заразитися при контакті з тваринами, зараженим одягом або постіллю, а також через заражене навколишнє середовище.

## Вплив паразитів на тіло

Паразити можуть мати низку впливів на організм людини, залежно від типу паразита та тяжкості інфекції. Симптоми паразитарних інфекцій можуть включати діарею, нудоту, блювання, біль у животі, лихоманку та стомлюваність. У деяких випадках паразити можуть викликати більше серйозні проблеми зі здоров'ям, такі як пошкодження органів або недоїдання.

Діагностика паразитарної інфекції зазвичай включає ідентифікацію конкретного паразита та його місцезнаходження всередині господаря.

Ось деякі поширені ***методи діагностики паразитарних інфекцій*** у людини:

***Аналізи калу***: це найбільш поширений метод діагностики паразитарних інфекцій. Зразок стільця збирають та досліджують під мікроскопом на наявність яєць або личинок паразитів.

***Аналізи крові***. Аналізи крові можна використовувати для виявлення специфічних антитіл, що виробляються організмом у відповідь на паразитарну інфекцію.

***Візуальні тести***. Візуалізуючі тести, такі як рентген, комп'ютерна томографія та ультразвук, можуть використовуватися для визначення розташування певних типів паразитів, таких як стрічкові черв'яки або печінкові двоустки.

***Біопсія:*** в деяких випадках з зараженої ділянки може бути взятий невеликий зразок тканини (біопсія) та досліджений під мікроскопом на наявність паразитів.

Важливо відзначити, що діагностика паразитарної інфекції може бути складним завданням, оскільки симптоми можуть сильно відрізнятися і не завжди можуть бути специфічними для конкретного паразита.

Якщо ви підозрюєте, що у вас може бути паразитарна інфекція, важливо звернутися за медичною допомогою до кваліфікованого медичного працівника, який допоможе визначити найкращий курс лікування.

##  Профілактика та лікування

Профілактика паразитарних інфекцій включає в себе дотримання правил гігієни, наприклад, регулярне миття рук та уникнення контакту із забрудненим навколишнім середовищем. Вживання в їжу правильно приготовленої і підготовленої їжі та пиття чистої води також може знизити ризик паразитарних інфекцій.

Лікування паразитарних інфекцій зазвичай включає в себе прийом ліків для знищення паразитів. В деяких випадках також може бути потрібна підтримуюча терапія, така як регідратація та харчова підтримка.

На закінчення слід відзначити, що паразити можуть мати значний вплив на здоров'я людини і можуть бути набуті в різний спосіб. Дотримання правил гігієни та заходи обережності під час подорожей або перебування в потенційно зараженому середовищі можуть допомогти знизити ризик зараження паразитарними інфекціями. Якщо ви підозрюєте, що у вас паразитарна інфекція, негайно зверніться за медичною допомогою для правильної діагностики та лікування.

***Вилучення паразитів з організму*** може здійснюватися різними методами, у тому числі:

***ліки:*** для знищення та видалення паразитів з організму можуть бути призначені такі ліки, як протипаразитарні, протигельмінтні та протигрибкові препарати.

***Трав'яні засоби***: деякі трави, такі як полин, чорний горіх і гвоздика, традиційно використовувалися для знищення паразитів. Ці трави можна приймати як домішки або використовувати у чаях.

***Дієта***: дієта, багата клітковиною та пробіотикам, може допомогти створити середовище в кишечнику, сприятливе для паразитів. Також було запропоновано їсти часник та гарбузове насіння, щоб допомогти видалити паразитів з організму.

***Очищення***: очищення від паразитів -- це програми, призначені для видалення паразитів з організму. Ці програми зазвичай включають комбінацію дієтичних змін, трав'яних добавок та інших натуральних засобів.

Не всіх паразитів потрібно видаляти з організму. Насправді, деякі паразити можуть бути корисними для господаря. Однак, якщо ви підозрюєте, що у вас паразитарна інфекція, важливо звернутися до лікаря для діагностики та лікування.

Якщо ви вирішили дбати про свій організм та пройти покрокове очищення шлунково-кишкового тракту, то краще всього паралельно включити антипаразитарне чищення. При проходженні очищення бажано зберігати зразки калу, які можна відправити до лабораторії для аналізу та виявлення наявності паразитів. Також рекомендується проконсультуватися зі своїм лікарем, щоб підібрати найбільш дієву систему антипаразитарного чищення.

Існує медикаментозна чистка, яка може дуже жорстко впливати на організм, вбиваючи миттєво всіх або майже всіх паразитів. Однак, це може опинитися дуже токсичним для організму, і потрібно час для того, щоб організм позбувся токсинів.

Також є трав'яні збори для очищення, які працюють повільніше, але більше м'яко для організму.

При виборі методу антипаразитарного очищення завжди варто звертатися до фахівця, щоб він був у курсі вашого лікування і міг допомогти підібрати найбільш ефективний метод, враховуючи індивідуальні особливості організму. Деякі рецепти антипаразитарного чищення засновані на травах, але перед їх використанням також слід проконсультуватися зі фахівцем, щоб уникнути можливих небажаних побічних ефектів.

***Полиновий чай***

Полин -- гірка рослина, відома своїми антипаразитарними властивостями. Для приготовлення чаю з полину Вам знадобиться:

1 чайна ложка сушеного полину, 1 склянка гарячої води.

Інструкції:

додайте висушений полин в чашку з гарячою водою.

Дайте чаю настоятися 10-15 хвилин.

Процідіть чай і пийте, поки він ще теплий. Чай із полину можна вживати один раз на день протягом двох тижнів.

***Настоянка шкаралупи чорного горіха.*** Чорна шкаралупа грецького горіха -- потужний антипаразитарний засіб, який допомагає вивести паразитів з організму. Для приготування настоянки зі шкаралупи чорного горіха вам знадобиться:

1 чашка порошку шкаралупи чорного грецького горіха;

1 літр стовідсоткової горілки або зернового спирту.

***Інструкції:***

додайте порошок з шкаралупи чорного горіха в літрову банку.

Залийте порошок горілкою чи спиртом. Щільно закрийте банку і гарненько струсіть.

Зберігайте банку у темному місці протягом шести тижнів, струшуючи її кожен день. Через шість тижнів процідити настоянку через марлю і зберігати у темній пляшці. Приймати по 1-2 чайні ложки настоянки в невеликій кількості води двічі на день протягом двох тижнів.

***Часник***

Часник -- потужна антипаразитарна рослина, яка може допомогти вбити паразитів та їх яйця. Щоб використовувати часник як антипаразитарний засіб, ви можете з'їдати 2-3 зубчики сирого часнику на день.

# Розділ 5: Виключення деяких продуктів з

# вашого раціону

**Продукти, яких слід уникати задля оптимального здоров'я шлунково-кишкового тракту**

**Як певні продукти можуть викликати запалення та інші проблеми**

**Альтернативи звичайним тригерним продуктам**

**Виключення певних**

**продуктів з вашого раціону**

Як цілитель-регресолог, я проводжу велику частина дня, сидячи перед екраном комп'ютера і проводжу сеанси регресивної терапії.

І як людина, яка дбає про своє здоров'я та благополуччя, я знаю, що те, що я вкладаю у своє тіло, безпосередньо впливає на мою здатність концентруватися і допомагати людям зцілюватися.

Ось чому після багатьох років здуття живота, нетравлення шлунка та інших проблем зі шлунково-кишковим трактом я вирішив уважно подивитися на те, що я їм, і виключити певні продукти зі свого раціону.

В цій главі я поділюсь своїми знаннями про продукти, які можуть викликати запалення та інші проблеми з кишечником, та запропоную кілька альтернатив, які для мене підійшли.

Спочатку на обробній дошці: ***оброблені продукти***. До них відноситься все, що входить в упаковку, наприклад, чіпси, крекери та цукерки. Вони часто містять велику кількість солі, цукру та штучних консервантів, які можуть викликати запалення в кишечнику.

Замість цього я замінив їх на цілісні продукти, такі як свіжі фрукти та овочі, горіхи та насіння, а також цільнозернові продукти. Ці продукти багаті поживними речовинами, які заспокоюють кишечник та зменшують запалення.

Далі: ***молочні продукти***. Мені як людині, яка любить сир та морозиво, було важко. Але я виявив, що молочні продукти можуть бути серйозним тригером шлунково-кишкових проблем, особливо якщо у вас лактозна недостатність.

Замість цього я переключився на рослинні альтернативи, такі як мигдальне молоко та сир кеш'ю. Вони можуть відрізнятися на смак, але вони, як і раніше смачні та мають додатковий бонус у вигляді меншої кількості жиру та калорій.

Нарешті, я скоротив споживання ***червоного м'яса***. Дослідження показали, що дієти з високим вмістом червоного м'яса можуть посилити запалення у кишечнику і навіть збільшити ризик розвитку деяких видів раку. Замість цього я вибрав нежирні білки, такі як курка, риба та рослинні замінники, такі як тофу та боби.

Виключивши ці продукти з свого раціону, я помітив значне покращення здоров'я шлунково-кишкового тракту. У мене менше здуття живота та розлад шлунка, і я відчуваю себе більше енергійним та зосередженим протягом дня.

Звичайно, тіло у всіх різне, і те, що підходить мені, може вам не підійти. Але якщо ви відчуваєте проблеми зі шлунково-кишковим трактом, варто уважніше придивитися до того, що ви їсте, і проекспериментувати з виключенням певних продуктів-тригерів. Ваша інтуїція (і ваше тіло) будуть вам вдячні. Пройшовши курс з очищення шлунково-кишкового тракту, антипаразитарного очищення та дезінток-сикації, я виключив зі свого раціону такі продукти, як білий рис, цукор, сіль, м'ясо, хліб, борошняні вироби, алкогольні напої. Замість цього я замінив білий рис коричневим або червоним рисом, а хліб – крекерами з пророщеної пшениці.

Я також замінив цукор медом і включив до свого раціону такі антипаразитарні продукти, як куркума, імбир, часник, гвоздика та лавровий лист. Ці продукти містять дубильні речовини, які із часом накопичуються в організмі . Якщо ви вживаєте їх у невеликих кількостях щодня, вони можуть допомогти запобігти поширення паразитів.

Паразити, якщо вони залишаються в антипаразитарному полі організму, стають малорухливими і не розмножуються. Це означає, що вони сплять, і це позитивно впливає на імунну систему організму, самопочуття та рівень енергії.

***Підживлюйте свій кишечник:*** як дієтичні зміни можуть покращити здоров'я шлунково-кишкового тракту.

Шлунково-кишковий тракт є домом для трильйонів бактерій, які грають вирішальну роль у підтримці загального стану здоров'я. Здоровий кишечник пов'язаний із покращенням травлення, зменшенням запалення та зміцненням імунної системи.

Однак, неправильні харчові звички можуть порушити тендітний баланс мікробіоти кишечника, що призведе до безлічі шлунково-кишкових проблем, таких як здуття живота, запори та діарея.

В цій главі ми розглянемо переваги рослинної дієти і те, як додавання більш багатих поживними речовинами продуктів може живити кишечник та покращувати здоров'я шлунково-кишкового тракту.

# Розділ 6: Внесення змін у харчування

**Як харчування впливає на здоров'я шлунково-кишкового тракту**

**Переваги рослинної дієти**

**Включіть у свій раціон більше продуктів, багатих поживними речовинами**

Дослідження показали, що рослинна дієта, багата фруктами, овочами, цільнозерновими та бобовими, може принести багато користі для здоров'я, включаючи покращення здоров'я кишківника.

Рослини, багаті клітковиною, які діють як пробіотик, живлять корисні бактерії в кишечнику та сприяють зростанню різних видів бактерій.

Крім того, рослинна їжа також багата на антиоксиданти, які можуть зменшити запалення в кишечнику і запобігають окислювальному пошкодженню слизової оболонки кишківника.

Дослідження також показали, що рослинна дієта може знизити ризик розвитку шлунково-кишкових розладів, таких як синдром роздратованого кишечника (СРК), запальне захворювання кишечника (ЗЗК) та рак товстої кишки.

Було виявлено, що рослинна дієта зменшує запалення в кишечнику та покращує бар'єрну функцію кишечника, захищаючи від виникнення та прогресування цих розладів.

***Включення багатих поживними речовинами продуктів:***

В той час як рослинна дієта може мати безліч переваг, важливо переконатися, що ви споживаєте продукти, багаті поживними речовинами, які містять безліч необхідних вітамінів та мінералів. Багаті поживними речовинами продукти включають листову зелень, ягоди, цілісні зерна, горіхи, насіння та бобові.

Листова зелень, така як капуста та шпинат, багата вітамінами А, С та К, а також фолієвою кислотою та залізом.

Ягоди, такі як чорниця і малина, багаті антиоксидантами та клітковиною, які можуть допомогти зменшити запалення та покращити здоров'я кишківника.

Цільнозернові продукти, такі як коричневий рис і лобода, багаті клітковиною і містять необхідні вітаміни та мінерали, такі як вітаміни групи Ві магній. Горіхи та насіння, такі як мигдаль та насіння чіа, багаті корисними жирами та містять білок і клітковину. Бобові, такі як квасоля та сочевиця, є відмінним джерелом рослинного білка та багаті клітковиною, залізом та іншими необхідними поживними речовинами.

***Висновок:***

Включення до свого раціону більшої кількості рослинних, багатих поживними речовинами продуктів може допомогти підживити кишечник та покращити здоров'я шлунково-кишкового тракту. Було виявлено, що рослинна дієта зменшує запалення, сприяє зростанню корисних бактерій та захищає від виникнення та прогресування шлунково-кишкових розладів.

Вносячи невеликі зміни до свого раціону та зосередивши увагу на продуктах, багатих поживними речовинами, ви можете зробити кроки для покращення загального стану здоров'я та самопочуття.

***Корисні рецепти:***

Рецепт освіжаючого напою з куркуми, м'яти та кардамону:

Інгредієнти:

1 чайна ложка порошку куркуми;

1/2 чайної ложки порошку кардамону;

1 столова ложка свіжого листя м'яти (дрібно нарізаного);

1 чайна ложка меду або кленового сиропу (за смаком);

сік половини лимона;

лід;

2 чашки води.

Інструкції: підготовка інгредієнтів:

приготуйте свіжі листя м'яти, дрібно наріжте їх.

За необхідності вичавіть сік з половини лимона.

Приготування куркумо-кардамонової пасти: у невеликій чаші змішайте порошок куркуми, порошок кардамону і трохи води до утворення пасти.

Приготування напою:

у сотейнику середнього розміру доведіть 2 чашки води до кипіння.
Додайте куркумо-кардамонову пасту в киплячу воду і перемішайте.

Зменшіть вогонь і дайте настоятися суміші протягом 5-7 хвилин.

Додавання м'яти та лимона:

після заварювання додайте дрібно нарізані листя м'яти в напій. Вимкніть вогонь і додайте свіжовичавлений лимонний сік. Підсолодіть за смаком: додайте мед або кленовий сироп. Перемішайте до повного розчинення.

Фільтрація та подача: процідіть напій через сито або чайник з дрібним ситечком, щоб видалити частинки куркуми та кардамону. Подавайте напій у склянки з льодом.

Подача та прикраса: прикрасьте напій часточкою лимона або свіжою гілочкою м'яти.

Примітка: можна експериментувати з пропорціями інгредієнтів залежно від ваших уподобань та смаку. Цей напій не лише освіжає, але й володіє антиоксидантними, протизапальними властивостями завдяки куркумі та м'яті, а також надає оригінальний східний смак за рахунок кардамону.

Напій із замороженим лимоном:

спочатку лимон змочити оцтом і протерти содою (це допоможе прибрати всю плісняву, яка може причаїтися в порах лимона), промити проточною водою, можна порізати на шматочки або заморозити цілим на 2-3 години. Далі можна перемолоти у блендері і зробити фреш або натерти на тертці та додавати до салатів.

Використовується як допоміжний засіб для профілактики та лікування онкології, зміцнення імунітету, як джерело вітаміну С.

Для напою 1 заморожений лимон перебити в блендері, додати 2 літри води, мед за смаком, м'яту або мелісу. Якщо недостатньо кислинки, можна додати лимонного соку. Якщо занадто кислий, додати води.

Рецепт з гвоздикою:

75% полину, 25% гвоздики перебити на кавомолці і пити по 0,5-1 чайній ложці 1-2 рази в день. Суху суміш запивати водою.

Кожен ранок розжовувати по 2-3 бутони гвоздики та запивати водою із содою або лимонним оцтом.

Допомагає від паразитів, для покращення травлення, жовчогінне, для мікрофлори кишечника, від здуття кишечника (прибирає патогенну мікрофлору та допомагає покращити корисну).

# Розділ 7: Сироїдіння та веганство

## Що таке сироїдіння?

**Користь сироїдіння для здоров'я шлунково-кишкового тракту**

**Як перейти на сироїдіння або веганську дієту**

***Сироїдіння та веганство: харчування організму цільними продуктами.***

В останні роки спостерігається зростаючий інтерес до сироїдіння та веганства як до способу наситити організм цільними, необробленими продуктами. Сироїдіння -- це дієтичний підхід, при якому особлива увага приділяється вживанню продуктів у їх природньому, сирому стані.

З іншого боку, веганська дієта виключає всі продукти тваринного походження, включаючи м'ясо, молочні продукти та яйця. В цій главі ми розглянемо переваги сироїдіння та веганства для здоров'я шлунково-кишкового тракту, а також дамо поради про те, як перейти на ці дієтичні підходи .

**Що таке сироїдіння ?**

Сироїдіння -- це дієтичний підхід, який робить наголос на споживанні цілісних, необроблених продуктів у їх природньому, сирому стані. Сюди входять фрукти, овочі, горіхи, насіння та пророщені зерна. Прихильники сироїдіння вважають, що приготування їжі може зруйнувати поживні речовини та ферменти, важливі для травлення та загального стану здоров'я.

***Переваги сироїдіння для здоров'я шлунково-кишкового тракту.***

Вживання сирої їжі може принести багато користі для здоров'я шлунково-кишкового тракту. Сирі продукти багаті клітковиною, яка сприяє регулярному випорожненню кишечника та запобігає запорам.

Крім того, сирі продукти також багаті на ферменти, які допомагають травленню та покращують засвоєння поживних речовин. Сирі продукти також зазвичай містять мало жиру та багато антиоксидантів, які можуть зменшити запалення та захистити кишечник від окислювального пошкодження.

Дослідження показали, що сироїдіння може бути корисним для людей із шлунково-кишковими розладами, такими як синдром роздратованого кишечника (СРК) та запальне захворювання кишечника (ЗЗК).

Сира їжа з меншою ймовірністю викличе запалення в кишечнику, ніж приготовлена їжа, і може сприяти зростанню корисних бактерій у кишечнику.

## Перехід на сироїдіння або веганську дієту:

перехід на сироїдіння або веганську дієту може бути складним, особливо якщо Ви звикли до дієти, що включає м'ясо, молочні продукти та оброблені продукти. Однак, є кроки, які Ви можете зробити, щоб полегшити перехід.

Почніть з поступового збільшення споживання фруктів, овочів, горіхів та насіння. Спробуйте включити до свого раціону сирі продукти, наприклад, додати проростки в салат або приготувати коктейль з свіжих фруктів та овочів. Ви також можете проекспериментувати з веганськими рецепта-ми та замінити ваші улюблені страви, наприклад, використовувати тофу або темпе замість м'яса.

Також важливо переконатися, що Ви отримуєте достатню кількість поживних речовин, таких як білок, залізо та вітамін B12, що може бути складніше при сироїдінні або веганській дієті. Проконсультуйтеся з фаховим дієтологом або постачальником медичних послуг, щоб впевнитися, що Ви задовольняєте свої потреби в поживних речовинах.

***Висновок:***

Сироїдіння та веганство можуть дати багато користі для здоров'я шлунково-кишкового тракту, в тому числі покращити травлення, зменшити запалення та зміцнити імунну систему. Включаючи до свого раціону більше цілісних, необроблених продуктів та поступово переходячи на сироїдіння або веганську дієту, Ви можете зробити кроки для покращення загального стану здоров'я та самопочуття. Обов'язково проконсультуйтесь зі спеціалістом або зареєстрованим дієтологом, щоб упевнитися, що Ви задовольняєте свої потреби в поживних речовинах.

**Зміна способу життя для оптимального здоров'я шлунково-кишкового тракту: вправи, дихання та вода.**

Підтримка оптимального здоров'я шлунково-кишкового тракту має важливе значення для спільного стану здоров'я та благополуччя. На додаток до здорового харчування фактори способу життя, такі як фізичні вправи, дихання та споживання води, можуть мати значний вплив на здоров'я. В цій главі ми розглянемо важливість фізичних вправ для здоров'я, а також дихальних вправ і вправ у воді, які можуть покращити травлення та підтримати здоров'я кишківника.

# Розділ 8: Зміна способу життя для оптимального

# здоров'я

**Важливість фізичних вправ для здоров'я шлунково-кишкового тракту**

**Дихальні вправи для покращення травлення**

**Водні вправи для здоров'я шлунково-кишкового тракту**

***Важливість вправ для здоров'я***.

Було доведено, що регулярні фізичні вправи мають численні переваги для здоров'я шлунково-кишкового тракту.

Вправи можуть допомогти стимулювати дефекацію та запобігти запорам, що важливо для підтримки регулярності випорожнень та запобігання накопиченню шкідливих токсинів у кишечнику. Вправи також можуть зменшити запалення в кишечнику та сприяти зростанню корисних бактерій, які можуть покращити загальний стан травлення.

Крім того, було доведено, що фізичні вправи покращують настрій та зменшують стрес, що також може мати позитивний вплив на здоров'я шлунково-кишкового тракту.

Хронічний стрес може порушити роботу кишечника і призвести до низки проблем з травленням, включаючи синдром подразненого кишечника (СРК) та запальне захворювання кишечника (ЗЗК).

## Сила вправ у важкі часи

Коли життя стає важким, наше фізичне здоров'я часто відходить на другий план. Ми можемо відчувати себе втомленими, невмотивованими або просто пригніченими.

Тим не менш, підтримка регулярних фізичних вправ навіть у важкі часи може дати значну користь як нашому фізичному, так і психічному благополуччю. В цій главі ми досліджуємо силу вправ у важкі часи і дамо практичні поради, як залишатися активними та мотивованими.

***Переваги вправ.***

Вправи мають безліч переваг для фізичного та психічного здоров'я, в тому числі:

зниження стресу та занепокоєння;

підвищення настрої та рівня енергії;

покращення здоров'я серцево- судинної системи;

зміцнення м'язів та кісток;

зниження ризику хронічних захворю-

вань.

Вправи також можуть покращити нашу імунну функцію, що особливо важливо в періоди, коли наше здоров'я може бути в небезпеці.

***Починаючи.***

Почати тренування у важкі часи може бути непросто, але важливо починати з малого і бути послідовним. Візьміть до уваги наступні поради:

Виберіть заняття, яке вам подобається і відповідає вашому способу життя (танці, походи, плавання тощо);

ставте реалістичні цілі: почніть з невеликих досяжних цілей та поступово збільшуйте інтенсивність та тривалість тренувань;

складіть розклад: виділяйте час для фізичних вправ кожен день або тиждень і ставтеся до них, як до зустрічі з самим собою, яку не можна обговорювати;

знайдіть партнера з тренувань: заняття з другом або членом сім'ї можуть забезпечити відповідальність та мотивацію.

***Залишатися мотивованим.***

Підтримка мотивації до занять спортом може бути складним завданням, особливо у важкі часи. Зважайте на наступні поради:

ставте чіткі цілі;

плануйте свій час (фізична активність у пріоритеті);

скоротіть тривалість тренувань;

перетворіть заняття в гру (розважайтеся);

займайтеся під музику (оптимальними для занять є мелодії з темпом від 125 до 140 ударів за хвилину);

тренуйтеся в компанії з друзями (існує явище, яке називається "ефект Колера": тренування з тими, хто здатний на більше, ніж ми, спонукає нас тренуватися сильніше;

укласти парі (побийтесь з кимось об заклад: винагорода робить людей більше мотивованими). Якщо цілі не досягнете, ті гроші можна віддати на благодійність або інші важливі для вас види діяльності;

міксуйте: включайте в свою рутину різноманітні заняття, щоб було цікаво і не було нудно;

відзначайте маленькі перемоги: помічайте кожне досягнення та нагороджуйте себе (купіть собі маленький презент або що-небудь смачненьке);

якщо не виходить, почніть із ранкової зарядки.

## Дихальні вправи для покращення травлення:

Дихальні вправи також можуть надати значний вплив на здоров'я травної системи. Вправи на глибоке дихання можуть допомогти стимулювати блукаючий нерв, який грає ключову роль у регуляції травлення. Активуючи парасимпатичну нервову систему, глибоке дихання може допомогти зменшити стрес і сприяти розслабленню, що важливо для оптимальної функції травлення.

Однією з простих дихальних вправ, яка може покращити травлення, є ***діафрагмальне дихання***. Для виконання цієї вправи ляжте на спину і покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди.

Зробіть глибокий вдих через ніс, дозволяючи животу розширюватися при вдиху. Повільно видихніть через рот, дозволяючи животу скорочуватися при видиху. Повторюйте цю вправу протягом кількох хвилин, зосередившись на повільному глибокому диханні.

##  Дихальний метод Віма Хофа

Дихальний метод Віма Хофа -- це проста, але потужна техніка, що поєднує спеціальні дихальні вправи з впливом холоду та медитацією.

Він був розроблений Вімом Хофом, також відомим як "Крижана людина", якому належать численні світові рекорди з витримування екстремально низьких температур.

Цей метод включає в себе серію дихальних вправ, які призначені для оптимізації споживання кисню, збільшення кровотоку та зміцнення імунної системи. Вправи зазвичай виконуються сидячи або лежачи і включають глибокі вдихи та видихи у швидкому темпі.

Хоча дихальні вправи є основою методу Віма Хофа, їх часто поєднують із впливом холоду та медитацією, щоб створити повноцінну практику розуму та тіла. Вплив холоду допомагає покращити кровообіг та зменшити запалення, а медитація може допомогти покращити концентрацію та зменшити стрес.

Завдяки методу дихання Віма Хофа практикуючі лікарі повідомляють про численні переваги, у тому числі про підвищення рівня енергії, покращення настрою, зниження занепокоєння та депресії та покращення загального стану здоров'я. Деякі дослідження навіть показали, що цей метод може допомогти зменшити запалення та зміцнити імунну систему.

У наступних розділах ми більш докладно розглянемо різні аспекти методу дихання Віма Хофа, в тому числі, і дихальні вправи, переваги впливу холоду та те, як включити медитацію у практику. Незалежно від того, чи Ви є новачком у цьому методі або досвідченим практикуючим, ця книга надасть Вам інструменти, необхідні для того, щоб взяти під контроль своє дихання та покращити загальний стан здоров'я та самопочуття.

## Як практикувати дихальні вправи

***Крок 1:*** Влаштуйтеся зручніше.

Знайдіть зручне місце, щоб сісти або лягти, де Вас ніхто не потурбує. Перш ніж приступити до дихальних вправ, важливо переконатися, що Ви розслаблені та почуваєте себе комфортно.

***Крок 2***: Почніть дихальні вправи.

Почніть дихальні вправи, зробивши 30-40 глибоких вдихів, глибоко вдихаючи через ніс та видихаючи через рот. Зосередьтеся на глибокому диханні животом, а не тільки грудьми.

Після останнього видиху затримайте дихання настільки, наскільки зможете. Це буде ваш час "утримання". Не напружуйтесь занадто сильно і видихніть, якщо відчуєте дискомфорт.

***Крок 3***: Повторіть вправу.

Повторіть вправу протягом 3-4 раундів. Між підходами робіть невелику перерву, щоб дати організму можливість відновитися.

***Крок 4***: розмірковуйте та спостерігайте.

Після виконання вправ знайдіть хвилинку, щоб подумати про те, як ви себе відчуваєте. Спостерігайте за будь-якими змінами у своєму тілі, розумі та емоціях.

Метод дихання Віма Хофа може бути інтенсивним, і нерідко виникають відчуття поколювання або запаморочення. Якщо ви відчуєте дискомфорт у будь-який момент виконання вправ, зупиніться та зробіть перерва.

Увімкнення методу дихання Віма Хофа у Ваше повсякденне життя може допомогти Вам покращити загальне стан здоров'я та самопочуття. Регулярно виконуючи ці дихальні вправи, Ви можете підвищити рівень своєї енергії, зменшити стрес і занепокоєння та зміцнити свою імунну систему. Так що знайдіть зручне місце для практики, зробіть глибокий вдих і почніть свій шлях до кращого здоров'я та життєвої сили.

## Водна гімнастика для здоров'я

## шлунково-кишкового тракту

Водні вправи також можуть бути корисні для здоров'я шлунково-кишкового тракту. Плавання та аквааеробіка можуть допомогти покращити перистальтику кишечника та зменшити запори, а також зменшити запалення в кишечнику.

Водні вправи також можуть бути менше травмонебезпечними, що робить їх ідеальним варіантом для людей з болями у суглобах або проблемами з рухливістю.

**Як прийняти холодний душ**

Холодний душ може бути лякаючою перспективою для багатьох людей, але це невід'ємна частина методу Віма Хофа. В цій главі ми розглянемо основні етапи прийняття холодного душу Віма Хофа.

***Крок 1***: Почніть з теплої води.

Почніть із того, що увімкніть душ і дайте воді стекти, поки вона не стане теплою. Це допоможе вашому тілу звикнути до холодної води, яка з'явиться пізніше.

***Крок2***: Поступово знижуйте температу-ру.

Як тільки Ви освоєте теплу воду, поступово зменшуйте температуру, поки вона не стане холодною. Ви можете зробити це, повільно повертаючи ручку або використовуючи насадку для душу з контролем температури.

***Крок 3***: Зосередьтеся на своєму дихан-

ні.

Коли ви входите в холодну воду, важливо зосередитися на своєму диханні. Зробіть повільний, глибокий вдих через ніс і видих через рот. Це допоможе заспокоїти ваш розум і зменшити шок від холодної води.

***Крок 4***: Почніть із коротких витримок. Приступаючи до занять, краще всього починати з короткочасного перебування в холодній воді. Спробуйте залишатися під холодною водою від 30 секунд до хвилини, а потім поступово збільшуйте час, коли вам стане легше переносити холод.

***Крок 5:*** Поступово збільшуйте інтенсив-ність.

Коли ви звикнете до холодної води, ви можете поступово збільшувати інтенсивність, знижуючи температуру або збільшуючи час, який ви проводите під холодною водою.

***Крок 6***: Закінчіть теплою водою.

Коли Ви припинятимете приймати холодний душ, закінчіть його теплою водою, щоб допомогти вашому тілу відновитися. Це допоможе збільшити кровообіг та зменшити будь-які затяжні відчуття холоду.

Включення холодного душу до Вашого розпорядку дня може допомогти покращити кровообіг, зменшити запалення та зміцнити Вашу імунну систему. Дотримуючись цих основних кроків, Ви зможете почати користуватися перевагами холодного душу та взяти під контроль своє здоров'я та самопочуття.

Крім того, для оптимального здоров'я травної системи необхідно пити багато води. Вода допомагає вимивати токсини та відходи з кишечника, а також підтримує ріст корисних бактерій. Прагніть випивати не менше восьми склянок води в день і більше, якщо Ви займаєтеся спортом або перебуваєте у спекотному кліматі.

***Висновок:***

Вправи, дихання та споживання води є важливими факторами способу життя і можуть мати суттєвий вплив на здоров'я шлунково-кишкового тракту.

Регулярні фізичні вправи можуть покращити роботу кишечника, зменшити запалення та сприяти зростанню корисних бактерій.

Дихальні вправи можуть допомогти зменшити стрес і сприяти розслабленню, що важливо для оптимальної функції травлення.

Водні вправи можуть сприяти дефекації та зменшувати запалення, а пиття великої кількості води необхідне для вимивання токсинів з кишечника та підтримки його здорової мікробіоти.

Включивши ці зміни способу життя у свій розпорядок дня, Ви зможете вжити заходів для підтримки оптимального здоров'я шлунково-кишкового тракту та поліпшення загального самопочуття.

# Розділ 9: Відновлення функції мозку та нейронів

**Як вісь "кишечник- мозок " впливає на загальне стан здоров'я**

**Стратегії відновлення функції мозку та стимулювання росту нейронів**

**Роль здоров'я кишечника у психічному здоров'ї**

***Відновлення функції мозку та нейронів.***

Людський мозок -- це складний та динамічний орган, який відповідає за контроль усіх функцій організму, включаючи те, як ми думаємо, відчуваємо і поводимося.

Однак, через різні фактори, такі як старіння, стрес, травми та захворювання, мозок може втрачати здатність правильно функціонувати, що призводить до різних когнітивних порушеннь.

На щастя, недавні дослідження показали, що мозок має чудовою здатністю відновлювати і регенерувати себе за допомогою процесу, відомого як нейропластичність.

Нейропластичність відноситься до здатності мозку змінювати свою структуру та функції у відповідь на новий досвід та навчання.

В цій главі ми обговоримо різні стратегії відновлення функцій мозку та стимуляції росту нейронів.

***Вправи.***

Вправи є важливою стратегією підтримки здоров'я та функціонування мозку.

Дослідження показали, що регулярна фізична активність може збільшити вироблення факторів зростання, таких як нейротрофічний фактор головного мозку (BDNF), який сприяє зростанню нових нейронів та синапсів.

Крім того, було показано, що фізичні вправи покращують когнітивні функції, пам'ять та увагу, а також знижують ризик вікового зниження когнітивних функцій.

### *Харчування.*

Харчування відіграє вирішальну роль у підтримці здоров'я та функціонування мозку. Для правильної роботи мозку потрібно постійне надходження поживних речовин, таких як омега-3 жирні кислоти, вітаміни та мінерали.

Дослідження показали, що дієта, багата цими поживними речовинами, може покращити когнітивні функції та знизити ризик зниження когнітивних функцій.

З іншого сторони, дієта з високим вмістом оброблених харчових продуктів, цукру та насичених жирів може погіршити роботу мозку та збільшити ризик зниження когнітивних функцій.

### *Мрія.*

Сон необхідний для здоров'я та функціонування мозку. Під час сну мозок об'єднує спогади, обробляє емоції та вимиває токсини, які можуть пошкодити нейрони. Хронічне недосипання пов'язано з когнітивними порушеннями, такими як втрата пам'яті та дефіцит уваги.

Тому дуже важливо висипатися кожну ніч, щоб забезпечити оптимальну роботу мозку.

***Зниження стресу.***

Хронічний стрес може мати згубний вплив на функцію мозку та зростання нейронів.

Гормони стресу, такі як кортизол, можуть пошкодити нейрони в гіпокампі – області мозку, яка необхідна для пам'яті та навчання.

Тому дуже важливо знайти ефективні стратегії управління стресом, такі як медитація усвідомленості, йога або вправи на глибоке дихання.

***Тренування мозку.***

Вправи для тренування мозку, такі як головоломки, ігри на пам'ять та математичні вправи, можуть покращити когнітивні функції та стимулювати ріст нейронів.

Ці дії кидають виклик мозку та сприяють формуванню нових нейронних зв'язків, які можуть покращити когнітивну здатність та знизити ризик зниження когнітивних функцій.

Таким чином, існує кілька стратегій відновлення функції мозку та стимуляції росту нейронів, включаючи фізичні вправи, харчування, сон, зниження стресу та тренування мозку. Впроваджуючи ці стратегії в наше повсякденне життя, ми можемо покращити здоров'я нашого мозку та знизити ризик зниження когнітивних функцій.

# Розділ 10: Ведична енергетична система

# харчування

**Введення у ведичну енергетичну систему харчування**

**Як ведична енергетична система може спрямовувати вибір дієти для оптимального здоров'я шлунково-кишкового тракту**

**Включення принципів Аюрведи до свого раціону та способу життя**

***Введення у ведичну енергетичну систему харчування.***

Ведична енергетична система -- давня система медицини та цілительства, що зародилася в Індії понад 5000 років тому. Ця система також відома як Аюрведа, заснована на вірі в те, що оптимального здоров'я можна досягти, врівноважуючи тіло, розум і дух.

Аюрведа принципово відрізняється від будь-якої сучасної медичної системи тим, що в її основі лежить не боротьба з хворобами, а цілісний підхід до здоров'я людини, правила його підтримання протягом всього життя. Згідно з аюрведичними канонами, головним складником здоров'я тіла є здоров'я духу. Перший крок на шляху до нього – ахімса. Це санскритське слово означає незавдавання зла нікому і ніколи: ні думкою, ні словом, ні дією. У слов'янській традиції цьому відповідає принцип внутрішньої добро-зичливості та дружелюбності. Це дуже важливий момент у філософії здоров'я: зла, агресивна і заздрісна людина не може похвалитися відмінним самопочуттям.

Згідно з Аюрведою, людське тіло складається з трьох основних енергій або дош -- Вата, Пітта і Капха, кожна з яких формується внаслідок взаємодії стихій: Води, Землі, Вогню, Вітру, Повітря. Ці доші представляють різні елементи та функції в організмі, та їх баланс необхідний для оптимального здоров'я.

В кожному з нас присутні всі три конститутивні принципи. Їх співвідношення визначається під час зачаття людини, хоча може змінюватися протягом життя під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Але зазвичай якийсь один тип переважає, залишаючись незмінним.

Вата представляє повітря і ефір і відповідає за рух. Пітта представляє вогонь та воду і відповідає за обмін речовин, а Капха представляє землю і воду і відповідає за стабільність та змазку.

В цій главі ми обговоримо, як Ведична енергетична система може спрямовувати вибір дієти для оптимального здоров'я шлунково-кишкового тракту.

Як ведична енергетична система може спрямовувати вибір дієти для оптимального здоров'я шлунково-кишкового тракту.

Згідно з Аюрведою, їжа вважається ліками, а дієта є найважливішим компонентом підтримки оптимального здоров'я. Розуміючи наш унікальний склад дош, ми можемо зробити вибір на користь дієти, яка підтримує здоров'я нашого шлунково-кишкового тракту та загальне самопочуття.

### *Вата Доша*

### *(стихії Повітря та Вітру).*

Ваті шкодить переохолодження, безсоння, стресс, нерегулярний режим дня, неповноцінне харчування, різке зниження ваги. Це, у свою чергу, призводить до висушення слизової оболонки кишечника, порушення процесу травлення, хронічних запорів, швидкої стомлюваності.

**Харчування.**

Люди з домінуючою Вата-дошею, як правило, мають ніжну травну систему і схильні до здуття живота, запорів та газоутворення. Щоб підтримувати оптимальне здоров'я шлунково-кишкового тракту, люди з переважанням Вати повинні зосередитися на теплій, м'якій, достатньо калорійній, маслянистій їжі, яка легко засвоюється.

Мерзлячці Ваті протипоказана холодна, сира, груба, нерозігріта їжа з гірким, терпким і гострим смаком.

Продукти, корисні для Вати-доші, включають теплі супи, тушковані страви та запіканки, варені злаки, такі як рис і кіноа, варені овочі, такі як солодка картопля і гарбуз, і теплі трав'яні чаї.

В раціоні повинні переважати: м'ясо птиці, річкова риба, легкі овочі, соковиті фрукти, оливкова, соєва, кукурудзяна та топлена вершкова олія, вівсяна, пшенична, рисова, гречана каші, м'які сири, овочеві відвари, натуральні солодощі. Влітку – молоко, жирний сир . Салат зі сметаною, кава -- з вершками і не натще серце.

Сухій Ваті під час їжі напої корисні – вони будуть сприяти якнайшвидшому перетравленню їжі. Пітта повинна прислухатися до себе: вона може як пити, так і не пити воду в процесі їжі . А ось Капі не слід запивати їжу, інакше це згасить і так слабкий травний вогонь, та з'їдене буде досить довго перетравлюватися.

### *Пітта Доша*

### *(стихії Води та Вогню).*

Люди з домінуючою Пітта-дошею, як правило, мають сильну травну систему, але схильні до запалення та кислотного рефлюксу. Щоб підтримувати оптимальне здоров'я шлунково-кишкового тракту, люди з переважанням Пітти повинні зосередитися на охолоджуючих, лужних продуктах, які заспокоюють запалення.

Дисбаланс проявляється почервонін-ням шкіри, слизових оболонок, очей, може з'явиться печія, запальні гнійні процеси. В стані дискомфорту (стресу, втоми) стає дратівливою, гнівною, агресивною. Вміння вчасно скинути внутрішню напругу, розслаблятися та керувати своїми емоціями – запорука здоров'я людей із типом конституції Пітта.

**Харчування.**

Їжа для цього типу повинна бути рясною, не гарячою, а влітку – прохолодною або з охолоджуючим ефектом, м'якою, маслянистою.

Протипоказано: нерегулярне харчуван-ня, гаряча, груба, смажена їжа з кислим, пекучим, гострим смаками. У раціоні повинні бути різноманітні супи (влітку краще вживати окрошки, буряки), телятина, баранина, птиця, топлене масло, олії, солодкі фрукти, бісквіти, натуральні солодощі, молочні та кисломолочні продукти. Влітку підійдуть прохолодні напої з м'ятою, мелісою, лавандою, можна квас.

Продукти, корисні для Пітта-доші, включають свіжі охолоджені фрукти, такі як кавун та огірок, листову зелень, таку як капуста та шпинат, що охолоджують спеції, такі як коріандр і фенхель, і прохолодні трав'яні чаї, такі як м'ята та ромашка.

### *Капха Доша*

### *(стихії Води та Землі).*

Люди з домінуючою Капха-дошей, як правило, мають мляву травну систему та схильні до збільшення ваги та млявості. Щоб підтримувати оптимальне здоров'я шлунково-кишкового тракту, люди з домінантою Капхи повинні зосередитися на легкій зігріваючій їжі, яка стимулює травлення.

Для Капхи шкодять надлишковий відпочинок та сон (особливо денний або після їжі), відсутність фізичних та розумових навантажень, дефіцит спілкування, свіжих вражень, лінь.

Люди цього типу спокійно ставляться до їжі – можуть легко обійтися без сніданку або обіду. Головне правило для них – не їсти після 18.00 та багато рухатися.

Рекомендована тепла, легка, низькока-лорійна, переважно рослинна їжа з гірким, в'язким, гострим смаком. Для Капхи протипоказана висококалорійна, холодна, слизова, ситна їжа зі солодким, солоним, кислим смаком.

У раціоні повинні бути: морська риба, птиця, овочі, ячна, гречана, пшоняна, пшенична каші, кукурудза. У спеку -- пити напої з трав (конюшина, люцерна), що покращують лімфо- та кровообіг.

Продукти, корисні для Капха-доші, включають теплі легені супи, приготовлені на пару овочі, такі як броколі та цвітна капуста, що зігрівають спеції, такі як імбир і кориця, і стимулюючі трав'яні чаї, такі як імбир та корінь солодки.

**Правила для всіх:**

1)Бажано їсти тільки натуральну їжу, виключити зі свого раціону копченості, продукти, що містять стабілізатори, барвники, а також підсилювачі смаку.

2) Відмовитися від консервованих продуктів з оцтом, віддати перевагу квашеним (капусті, помідорам). Хліб корисний бездріжджовий, висівковий. Овочі та фрукти за сезоном.

3)Їжте тільки тоді, коли зголодніли, намагайтеся не переїдати і пам'ятайте про сумісність продуктів.

4) Організуйте свій раціон так, щоб обід був основним, більш ситним прийомом їжі, а ось вечеря -- легкою. Їжте не пізніше, ніж за дві години до сну).

***Включіть принципи Аюрведи до свого раціону та способу життя.***

Включення принципів Аюрведи до свого раціону та способу життя може мати значний вплив на здоров'я шлунково-кишкового тракту та загальне самопочуття.

Ось кілька порад, які допоможуть Вам розпочати роботу:

визначте склад своєї доші. Є кілька доступних онлайн-тестів на дошу, які допоможуть вам визначити свій унікальний склад доші;

зосередьтеся на цілісних, необробле-них продуктах. В Аюрведі цілісні, необроблені продукти вважаються найбільш корисними для оптимального здоров'я;

готуйте з травними спеціями. Травні спеції, такі як імбир, кмин і коріандр, можуть допомогти покращити травлення та запобігти здуттю живота та газоутворенню;

практикуйте усвідомлене харчування. Аюрведа підкреслює важливість усвідомленого харчування, яке включає в себе увагу до їжі та прийом їжі повільно і з наміром справлятися зі стресом. Стрес може мати суттєвий вплив на здоров'я шлунково-кишкового тракту. Такі практики, як йога, медитація та глибокі дихальні вправи можуть зіграти ключову роль у пом'якшенні впливу стресу на здоров'я шлунково-кишкового тракту. Стрес може призвести до різних проблем, таких як зниження захисних функцій слизової оболонки шлунка, погіршення перистальтики, а також посилення запальних процесів.

Йога надає унікальне поєднання фізичних вправ, дихальних технік та медитації. Практика йоги сприяє розслаблення м'язів кровообігу та зниження рівня стресу. Це може допомогти у відновленні здоров'я шлунково-кишкового тракту та зниження ризику розвитку різних шлунково- кишкових розладів.

Медитація є потужним інструментом для керування стресом та поліпшення психічного благополуччя. Регулярна медитативна практика сприяє зниження рівня стресу, поліпшення фокусування уваги та збалансованості емоційного стану. Ці зміни можуть позначатися на загальному стані організму, включаючи шлунково-кишковий тракт.

Глибокі дихальні вправи допомагають активувати вегетативну нервову систему, знижуючи активність стресорних реакцій. Заспокоєння нервової системи може сприяти зниження напруги в області живота, покращення травлення та пом'якшення впливу стресу на шлунково-кишковий тракт.

Систематичне використання цих практик у повсякденному житті може мати позитивний вплив на здоров'я шлунково-кишкового тракту, сприяючи не тільки фізичному, а й емоційному благополуччю.

**Аюрведична система**

##  енергетичного харчування

Аюрведична система енергетичного харчування -- це покроковий підхід до відновлення та оздоровлення організму відповідно до принципів Аюрведи.

Включивши цю систему до свого розпорядку дня, Ви можете відчути приплив енергії, покращити травлення та зміцнити імунну систему. Ось список продуктів та рецептів приготування на кожен день тижня, щоб допомогти вам почати роботу.

## Понеділок

**Система життєзабезпечення: центральна і периферична нервова система**



Наведений нижче список продуктів призначений для вживання у певний день тижня.

***Понеділок.***

Ви можете використовувати наведені нижче інгредієнти для складання будь - яких страв для сніданку, обіду, полуденку та вечері на ваш розсуд.

Список містить продукти харчування для всіх країн та регіонів світу. Деякі види продуктів можуть опинитися недоступними до покупки у Вашому регіоні або неприйнятні за вартістю щодо Вашого бюджету.

Вибирайте з нижченаведеного списку продукти, прийнятні для Вас за вартістю та наявністю у торгових мережах. Якщо ви берете тільки один вид продукту – цього цілком достатньо.

***Примітка****:* корисніше всього для біологічного організму моноживлення – тобто, споживання за один прийом їжі одного виду продукту.

Необхідною умовою є спосіб приготування, при якому рослинна їжа, включаючи злакові культури готується за температури не вище 75-80 градусів Цельсія.

***Нагадування!*** Випити на голодний шлунок шафранової води (настояти з вечора 7 рилець у 150 мл. води).

***Дозволено!*** У всі дні тижня можна використовувати деякі продукти понеділка: у тому числі шафран, кокосова вода, натуральне молоко та кисломолочні продукти без будь -яких добавок у тому числі і трави в сирах -- тільки для тих, хто пройшов курс аюрведичної терапії або не має хронічних захворювань.

***Увага!*** Тим, хто проходить курси аюрведичної терапії хронічних захворювань **заборонено** споживання **будь-якої** тваринної їжі та її похідних протягом всього курсу терапії. В тому числі яйце, риба морепродукти, тваринні жири, будь-які види молочної продукції та виробничих консервів з використанням консервантів та або мінеральних олій. Також **заборонено** споживання смаженої їжі.

***Овочі та фрукти***

Бамбук

Брюссельська капуста

Капуста болотна ( Пекінська капуста)

Ламінарія ( Морська капуста)

Гуава

Капуста

Кокос

Лимон

Молоко

Огірок

Нут

Пак кхом ( Таїланд )

Салат айсберг

Сантол

Цукрове яблуко ( Анно́на луската )

Світі (гібрид помело і білого грейпфрута)

Слива

Томат

Турнепс

Гарбуз

Ряска болотна (лат. Lémna )

Шпинат

Алое

Насіння, горіхи, олії

Рис червоний

Дикий чорний рис

Фундук

Кокос

Олія рисова зародків

***Тваринні продукти***

Риба

Раки

Молоко та похідні

Напої, спеції

Чай

Арніка

Алое сухий

Липа лист

Звіробій

М'ята

Шафран

Іван чай

Алое

Арніка

Дудник

Верба біла

Рута запашна

Лист берези

Аїр болотний

Мати й мачуха

***Сорти меду на понеділок :***

мед лісових бджіл (універсальний, на кожен день підходить); липовий мед (універсальний, на кожен день підходить);

***Сніданок та вечеря (як прикладу).***

Для нервової системи, керуючої всіма органами, -- ***рисова каша***. З цілісних зерен червоного або чорного (дикого) нешліфованого рису. Друга назва рису -- сарацинське зерно.

***Увага!*** Рис не повинен бути пропареним. Купуючи червоний рис у магазині, зверніть увагу на колір. Насичений червоний відтінок говорить про те, що рис підфарбований. Такий рис купувати не доцільно. Органічний червоний та чорний рис можна замовити в інтернеті.

***Розрахунок продуктів у грамах на одну порцію каші:***

90 грам червоного рису або чорного рису;

20-40 грам горіх "фундук";

1 столова ложка липового меду або меду лісових бджіл (за бажанням);

1 столова ложка олії гарбузового насіння, олії фундука або рисових зародків.

Фрукти або сухофрукти (кількість за бажанням).

***Дикий рис.*** Яскравий колір злаку пояснюється великим кількістю пігменту, що міститься в оболонці. Саме в ній і містяться всі корисні речовини. Червоний та чорний рис є особливо цінним лікарськими рослинами серед інших сортів цієї культури. Нешліфований рис зберігає велику кількість клітковини, мінералів, амінокислот та вітамінів групи В (йод, фосфор, калій, магній, мідь, кальцій та залізо). Магній надає терапевтичний ефект при головних болях, бронхіальній астмі, утримує м'язи в тонусі та зміцнює нервову систему. Знижує ймовірність серцевих нападі, регулює артеріальний тиск. Калій допомагає виводити з суглобів сіль та знижує запалення. Залізо у рисі -- додаткове джерело заліза, необхідного для запобігання анемії. Червоний та чорний рис є антиоксидантами. При періодичному, але регулярному його споживанні в організмі знижується рівень вільних радикалів, що зменшує ризик онкологічних захворювань.

***Водяника сибірська***.

Давній засіб для відновлення нервової системи. Шикша (друга назва трави) входить до раціону саамів та мануалів. Ягоди, листя та коріння рослини застосовуються для лікування мігрені, хронічної втоми, епілепсії, судом, нетримання сечі, паралічів, тремору (нервові тики), шизофренії та катаракти.

***Пустирник сибірський***.

Застосовується в європейській медицині як препарат проти панічних атак, тривожності, спонтанних страхів, невралгії, істеричних станів. Рослина має спазмолітичну та протисудомну дію. Уповільнює ритм та збільшує силу серцевих скорочень. Має виражену гіпотензивну та кардіологічну дію. Пустирник регулює вуглеводний та жировий обмін. Знижує рівень глюкози, молочної та піровиноградної кислот, холестерину. Нормалізує показник білкового обміну.

***Синюха блакитна.***

В аюрведичній медицині застосовуєть-ся як заспокійливий засіб, проти безсоння. Знижує нервову рефлекторну збудливість, рухову активність, нервовий тик. Використовується при епілепсії, депресії, мігрені, переляку та істерії. Входить до складу зборів для псоріазів.

***Дудник лікарський.***

Застосовується при безсонні, виснаженні нервової системи, гострій та хронічній невралгії, при бронхіальній астмі. Додавати Дудник для профілактичних цілей більше однієї ложки не можна. Передозування тягне нудоту та алергічні реакції.

***М'ята болотна.***

На крайній випадок можна взяти м'яту перцеву. Використовують для зняття спонтанних страхів та тривожності. Має сприятливий вплив загалом на нервову систему.

Знаючими людьми використовується для досягнення ясності розуму та розуміння аспектів земного існування.

***Способи приготування.***

 ***Увага!*** Для повного збереження цілющих мікроелементів приготування повинно проводитися за температури не більше 88 градусів. Кашу не солити!

Свіжі або розморожені фрукти додаються безпосередньо перед їжею разом з медом (якщо до нього немає протипоказань).

Приготування на водяній бані: злегка крупу промити (щоб не вимити цінні речовини). Замочити у холодній воді на 7-10 годин. Готувати на водяній бані 30 хвилин. Після варіння рису додати масло, горіх, сухофрукти і дати настоятися під кришкою 10-15 хвилин.

Приготування в мультиварці: крупу злегка промити. Закласти в чашу мультиварки. Додати воду чи молоко підходящої жирності. Встановити температуру на 80-90 градусів. Таймер виставити на 9-10 годин. Зручніше всього кашу закласти на ніч, щоб вранці вона була вже готова.

***Рослини для настою*** (застосовується у профілактичних та лікувальних цілях).

***Іван-чай (Кіпрей вузьколистий) --*** базова основа настою (Рослина Понеділка).

Рослина надає цілеспрямоване вплив на нервову систему людини. З давніх часів використовується для лікування неврозів, алкогольних психозів, істерії, депресії, епілепсії.

4 чайні ложки Іван-чаю на літр води.

Усі системи життєдіяльності управляються нервової системою, саме тому необхідно в першу чергу займатися лікуванням та профілактикою захворювань центральної та периферійної нервової системи.

Нижченаведені рослини можуть застосовуватися як перорально у вигляді профілактичного настою, і з метою інтенсивною терапії.

***Важливо!*** Рослини використовуються в мінімальному кількості у профілактичних цілях. Усі перелічені вище рослини можна додавати по 1 чайній ложці на 1 літр настою, за винятком тих рослин, які позначені як "Отруйно".

Якщо Ви маєте неприємність хворіти хронічним захворюванням і не впевнені, які саме рослини та як застосовувати для лікування недуг тіла, як окремо, так і в сукупності -- рекомендуємо Вам записатися на прийом до натуропата. Якщо є якісь з перерахованих захворювань, то необхідно збільшити дозу відповідної рослини до 2-3 чайних ложок у загальний термос з настоєм.

Трав'яний чай готують з вечора попереднього дня та настоюють не менше 6 годин. Він повинен бути вжитий до настання світанку Вівторка .

## *Вівторок*

**Система життєзабезпечення:**

**травна і видільна системи**

Наведений нижче список продуктів призначений для вживання у день тижня Вівторок. Ви можете використовувати наведені нижче інгредієнти для складання будь -- яких страв для сніданку, обіду, полуденку та вечері на ваш розсуд. Список містить продукти харчування для всіх країн та регіонів світу. Деякі види продуктів можуть опинитися недоступними до покупки у Вашому регіоні або неприйнятні за вартістю щодо Вашого бюджету. Вибирайте з нижченаведеного списку продукти, прийнятні для Вас за вартістю та наявності у торгових мережах. Якщо ви берете тільки один вид продукту – цього цілком достатньо.

***Примітка:*** корисніше всього для біологічного організму моноживлення – тобто, споживання за один прийом їжі одного виду продукту.

Необхідною умовою є спосіб приготування, при якому рослинна їжа, включаючи злакові культури готується за температури не вище 75-80 градусів Цельсія.

***Нагадування!*** Випити на голодний шлунок шафранової води (настояти з вечора 7 рилець у 150 мл. води)

***Дозволено!*** У всі дні тижня можна використовувати деякі продукти Понеділка: у тому числі шафран, кокосова вода, натуральне молоко та кисломолочні продукти без будь -яких добавок у тому числі і трави в сирах -- тільки для тих, хто пройшов курс аюрведичної терапії або не має хронічних захворювань.

***Овочі та фрукти***

Малина

Вишня

Барбарис

Грейпфрут червоний

Мандарин червоний

Гранат

Пітахайя

Саподілла

Агава

Какао

Імбир

Салат Дублистий

Салат Рукола

Редиска

Усі види цибулі

Кропива

Перці

Годжі

Черешня

Гранаділла

Патісон

Хрін

Рожеве яблуко (Chom-poo)

Часник

Насіння, горіхи, олії

Пекан

Сочевиця

Квасоля

Гречка

Олія гірчична насіння

Рижик посівний

Троянда

***Тваринні продукти***

Восьминіг

Напої, спеції

Кероб

Кава

Какао

Глід

Кумін кминовий

Гірчиця

Піжма

Аркуш малини

Всі види перцю

Рижик посівний

Чортополох

Фенхель

Полин гірка

Сорти меду на вівторок:

Барбарисовий мед

Гречаний мед

Помаранчевий мед

Сосновий мед

Мед лісових бджіл (універсальний, на кожен день підходить).

Липовий мед (універсальний, на кожен день підходить).

***Сніданок та вечеря (як приклад)***

У вівторок вживається гречана каша, або пророщена крупа гречки зеленої. Оптимально для ШКТ використовувати "зелену" гречку.

Розрахунок продуктів у грамах на одну порцію каші:

90 грам гречки зеленої;

20-40 грам горіх "пекан";

1 столова ложка "Рижикової" олії, "Гірчичної" або "Часникової" олії;

1 столова ложка меду вівторка або меду "лісових" бджіл (за бажанням);

сухофрукти або свіжі фрукти (кількість за бажанням);

імбир (за бажанням).

***Способи приготування***.

***Увага!***

Для повного збереження цілющих мікроелементів приготування повинно проводитися за температури не більше 88 градусів. Кашу не солити! Свіжі або розморожені фрукти додаються безпосередньо перед їжею разом з медом (якщо до нього немає протипоказань).

Приготування стандартним способом: крупу промити до чистої води. У холодній воді замочити на одну годину і воду злити. Свіжу воду чи молоко, залежно від особистих уподобань, довести до закипання (близько 90 градусів). Закласти крупу так, щоб рідина була вище зерен на 1 см. Варити до готовності.

По закінченню варіння додати масло, горіхи, сухофрукти і дати настоятися під кришкою 10-15 хвилин. Свіжі фрукти додають перед їжею. Перед їжею додати мед. Пам'ятайте! Мед не можна нагрівати.

Приготування в мультиварці: крупу промити до чистої води, закласти в чашу мультиварки. Додати воду чи молоко. Встановити температуру на 80 градусів, а таймер на 3 години.

Гречка особливо ефективно впливає на шлунково-кишковий тракт при виразці шлунка, гастриті, захворюваннях печінки (цироз, жировий або токсичний гепатоз). З давніх часів вона рекомендувалася лікарями людям із самими різними захворюваннями, у тому числі і при великих втрати крові.

В даний час вона включена в дієту для людей, які перенесли важкі захворювання, літніх людей, які страждають діабетом. Це повноцінна заміна хлібу та картоплі.

Рослини для настою застосовується в профілактичних та лікувальних цілях):

***Іван-чай (Кіпрей вузьколистий) --*** базова основа настою (Рослина Понеділка).

Рослина надає цілеспрямоване вплив на нервову систему людини. З давніх часів використовується для лікування неврозів, алкогольних психозів, істерії, депресії, епілепсії.

4 чайні ложки Іван-чаю на літр води.

Усі системи життєдіяльності управляються нервової системою, саме тому необхідно в першу чергу займатися зціленням та профілактикою захворювань центральної та периферичної нервової системи. Нижченаведені рослини можуть застосовуватися як перорально у вигляді профілактичного настою, і з метою інтенсивною терапії.

***Важливо!*** Рослини використовуються в мінімальній кількості у профілактичних цілях.

Усі перелічені вище рослини можна додавати по 1 чайній ложці на 1 літр настою, за винятком тих рослин, які позначені як "Отруйне".

***Барбарис звичайний.***

Відомий лікувальним впливом з глибокої давнини. Згадується як засіб, що очищує кров. Настоянки з барбарису застосовуються при найрізноманітніших кровотечах. В якості жовчогінного засобу, при гепатиті, холециститі, жовчнокам'яній хворобі, дискінезії жовчовивідних шляхів, загостренні хронічних холециститів.

***Імбир лікарський.***

В аюрведичній медицині використову-ється для лікування метеоризму.

У народній медицині багатьох країн кореневище імбиру застосовують при розладах травлення, анорексії, поганому апетиті, затримці сечовиділення, хронічному ентериті, набряках тіла. При ангінах та тонзилітах імбиром полощуть горло.

Горло теж відноситься до системи травлення. Це верхня її частина. Імбир входить до складу препаратів бронхолегеневих захворювань, як додатковий елемент.

***Полин гіркий.***

Застосовується для підвищення апетиту та покращення роботи ШКТ, особливо при: хронічному холециститі, різних гастритах, запорах, діареї, дискінезії жовчовивідних шляхів. Зовнішньо застосовується для видалення "поганого" запаху з рота. На Русі полин використовували під час свят та обрядів, як приворотний засіб.

Дівчина, хвиснувши обранця полином, давала знати, що має на нього види. Полином обкурювали будинки від нечистої сили та чаклунів.

***Пижмо звичайне.***

У народній медицині настій квіток пижма дуже популярний як протиглистий засіб.

Його застосовують при круглих глистах -- аскаридах і гостриках, а також при лямбліозі та ентеробіозі.

В якості жовчогінного засобу застосову-ють при хронічному некалькульозному холециститі, гіпомоторній дискінезії жовчовивідних шляхів.

У дерматології пижмо застосовують при екземі та псоріазі. У німецькій медицині настій квіток вживають за різних захворюваннях травних органів (дизентерії, кишкових коліках, метеоризмі, запорах).

Якщо є якісь з перерахованих захворювань, то необхідно збільшити дозу відповідної рослини до 2-3 чайних ложок у загальний термос з настоєм.

Трав'яний чай готують із вечора попереднього дня і настоюють не менше 6 годин і повинен бути вжитий до настання світанку Середи.

## *Середа*

**Система життєзабезпечення: серцево- судинна система, включаючи дихальну**

Наведений нижче список продуктів призначений для вживання у день тижня Середа. Ви можете використовувати наведені нижче інгредієнти для складання будь - яких страв для сніданку, обіду, полуденку та вечері на ваш розсуд.

Список містить продукти харчування для всіх країн та регіонів світу. Деякі види продуктів можуть опинитися недоступними до покупки у Вашому регіоні або неприйнятні за вартістю щодо Вашого бюджету. Вибирайте з нижченаведеного списку продукти, прийнятні для Вас за вартістю та наявності у торгових мережах.

Якщо ви берете тільки один вид продукту – цього цілком достатньо.

Примітка: корисніше за все для біологічного організму моноживлення – тобто, споживання за один прийом їжі одного виду продукту.

Необхідною умовою є спосіб приготування, при якому рослинна їжа, включаючи злакові культури, готується за температури не вище 75-80 градусів Цельсія.

***Нагадування!*** Випити на голодний шлунок шафранової води (настояти з вечора 7 рилець у 150 мл води).

***Дозволено!*** У всі дні тижня можна використовувати деякі продукти Понеділка: у тому числі шафран, кокосову воду, натуральне молоко та кисломолочні продукти без будь -яких добавок, у тому числі і трави в сирах -- тільки для тих, хто пройшов курс аюрведичної терапії або не має хронічних захворювань.

***Увага!*** Тим, хто проходить курси Аюрведичної терапії хронічних захворювань, ***заборонено*** споживання ***будь-якої*** тваринної їжі та її похідних протягом всього курсу терапії.

В тому числі яйце, рибу, морепродукти, тваринні жири, будь-які види молочної продукції та виробничих консервів із використанням консервантів та мінеральних олій. Також ***заборонено*** споживання смаженої їжі.

***Овочі та фрукти***

Авокадо

Ананас

Базилік

Бамія

Лимонна трава

Брокколі

Виноград

Аґрус

Горох посівний

Груша

Калина

Коріандр

Фейхоа

Лонгконг

Люфа

Мангостин

Петрушка

Салат Латук

Топінамбур

Тамарило

Черемша

Щавель

Ламінарія пальчаторасічена

Насіння, горіхи, олії

Пшоно

Розторопша

Кунжут чорний

Кунжут білий

Мускатний горіх

Орегано

Пажитник (Хельба)

Чорний кмин

***Тваринні продукти***

Креветки

Напої, спеції

Базилік

Галангал

Ірис різнокольоровий

Кленовий лист

Коріандр

Сорти меду на середу: мед лісових бджіл (універсальний, на кожен день підходить); лугове різнотрав'я, мед з квіток розторопші.

***Сніданок та вечеря (як приклад)***

Для серцево-судинної системи -- пшоняна каша. Пшоно слід вибирати свіже, бо зберігається не дуже довго. Друга назва пшона -- просо.

Розрахунок продуктів у грамах на одну порцію каші:

90 грам пшона;

20-40 грам сирого очищеного горіха "фісташка";

1 столова ложка меду розторопші або меду лісових бджіл (за бажанням);

1 столова ложка олії розторопші, кунжутної олії або олії авокадо;

фрукти або сухофрукти (кількість за бажанням).

***Просо.***

Рослина широко використовується в народній медицині, у тому числі в гомеопатії. За вмістом рослинного білка пшоно поступається тільки кіноа. На Європейському континенті це безумовний лідер.

Другу позицію займає рис та ячмінь. Термічно необроблене зерно є цілющим продуктом при артеріальній гіпертензії, атеросклерозі та безлічі серцево-судинних захворювань.

Пшоно виводить токсини, антибіотики (наслідки після прийому антибіотиків) і солі важких металів. Нормалізує функціонування нирок. Оскільки пшоно є лужною крупою і багате калієм, його рекомендують хворим псоріазом.

Підігрітим зерном прогрівають гайморові пазухи при гаймориті.

***Аніс звичайний.***

Має протизапальні, спазмолітичні, бактерицидні та відхаркувальні властивості.

Прискорює виведення мокротиння та продуктів запалення слизової оболонки з верхніх дихальних шляхів. Ефективний у разі порушення бактеріальної флори в дихальній системі. Стародавні єгиптяни та греки використовували аніс як цінну лікарську та харчову рослину від нічних кошмарів і при укусах змій.

***Груша звичайна.***

Ефективне застосування варених та печених плодів при сильному та задушливому кашлі (сухоти та пневмонія). Відвар з сушених груш корисний при захворюванні верхніх дихальних шляхів застудного типу. Лист та нарізані плоди застосовують при бронхолегеневих захворюваннях і ГРЗ.

***Лимонник (Cymbopogon).***

Стимулює кровообіг лімфотоку. Містить безліч цінних речовин для організму і має знеболюючу, в'яжучу, бактерицидну, вітрогонну, седативну та протизапальну дію.

Лікарі використовують його при м'язових болях, слабкості, запамороченні, нежиті та гаймориті.

***Мускатний горіх (Міристика Запашна).***

Використовується при варикозному розширення вен, захворюванні органів кровотворення (зокрема -- селезінки). Корисний для хворих із серцевою недостатністю, ішемічною хворобою серця, при стенокардії, іпохондрії, неврозах.

***Увага!***

Застосовувати з обережністю, оскільки у високих дозах мускатний горіх токсичний.

***Орегано (Материнка).***

Всередину настій трави.

Материнку застосовують як відхаркуючий засіб при захворюваннях верхніх дихальних шляхів (бронхіти, ГРЗ).

***Хміль звичайний.***

При кардіоневрозі, тахікардії, аритмії, хворобливій ерекції, серцевої слабкості, грипі, кашлюку, кашлі, туберкульозі легень, гострих респіраторних захворюваннях. Супліддя хмелю мають заспокійливу, протизапальну, сечогінну, спазмолітичну, бактерицидну дію. Основними речовинами, що зумовлюють лікувальний ефект, є гіркоти, унікальні сполуки та ефірні олії.

***Способи приготування.***

 ***Увага!*** Для повного збереження цілющих мікроелементів приготування повинно проводитися за нормальної температури трохи більше 88 градусів.

Кашу не солити! Свіжі або розморожені фрукти додаються безпосередньо перед їжею разом з медом (якщо до нього немає протипоказань).

Приготування на водяній бані: крупу промити в чистій воді та замочити на 20 хвилин. Воду злити. Залити молоко (або свіжу воду) на 2 см вище набряклої крупи. Довести кашу до температури трохи більше 88 градусів.

Приготування в мультиварці: крупу промити та покласти в чашу мультиварки;

залити молоком або водою;

виставити температуру на 80 градусів, а таймер на 2 години;

рослини для настою (застосовується в профілактичних та цілющих цілях).

Іван-чай (Кіпрей вузьколистий) -- базова основа настою (Рослина Понеділка).

Рослина чинить цілеспрямований вплив на нервову систему людини. З давніх часів використовується для лікування неврозів, алкогольних психозів, істерії, депресії, епілепсії.

4 чайні ложки Іван-чаю на літр води.

Усі системи життєдіяльності управля-ються нервової системою, саме тому необхідно в першу чергу займатися зціленням та профілактикою захворювань центральної та периферичної нервової системи.

Нижченаведені рослини можуть застосовуватися як перорально у вигляді профілактичного настою, так і з метою інтенсивною терапії.

***Важливо!*** Рослини використовуються в мінімальній кількості з профілактичною метою. Усі перераховані вище рослини можна додавати по 1 чайній ложці на 1 літр настою, за винятком тих рослин, які позначені як "Отруйне".

Якщо Ви маєте неприємність хворіти хронічним захворюванням і не впевнені, які саме рослини та як застосовувати для лікування недуг тіла, як окремо, так і в сукупності -- рекомендуємо Вам записатися на прийом до натуропата.

Якщо є якісь з перерахованих вище захворювань, то необхідно збільшити дозу відповідної рослини до 2-3 чайних ложок у загальний термос з настоєм.

Трав'яний чай готують із вечора попереднього дня і настоюють не менше 6 годин і повинен бути вжитий до настання світанку Вівторка.

## Четвер

**Система життєзабезпечення:**

#### **ендокринна система, включаючи імунну**

Наведений нижче список продуктів призначений для вживання у день тижня Четвер. Ви можете використовувати наведені нижче інгредієнти для складання будь-яких страв для сніданку, обіду, полуденку та вечері на ваш розсуд.

Список містить продукти харчування для всіх країн та регіонів світу. Деякі види продуктів можуть опинитися недоступними до покупки у Вашому регіоні або неприйнятні за вартістю щодо Вашого бюджету. Вибирайте з нижченаведеного списку продукти, прийнятні для Вас за вартістю та наявності в торгових мережа. Якщо Ви берете тільки один вид продукту – цього цілком достатньо.

Примітка: корисніше всього для біологічного організму моноживлення – тобто, споживання за один прийом їжі одного виду продукту.

Необхідною умовою є спосіб приготування, при якому рослинна їжа, включаючи злакові культури, готується при температурі не вище 75-80 градусів Цельсія.

Нагадування! Випити на голодний шлунок шафранової води (настояти з вечора 7 рилець у 150 мл. води).

***Дозволено!*** У всі дні тижня можна використовувати деякі продукти Понеділка: у тому числі шафран, кокосову воду, натуральне молоко та кисломолочні продукти без будь-яких добавок у тому числі і трави в сирах -- тільки для тих, хто пройшов курс аюрведичної терапії або не має хронічних захворювань.

***Увага!*** Тим, хто проходить курси Аюрведичної терапії хронічних захворювань ***заборонено*** споживання ***будь-якої*** тваринної їжі та її похідних протягом всього курсу терапії. В тому числі яйце, риба, морепродукти, тваринні жири, будь-які види молочної продукції та виробничих консервів із використанням консервантів та мінеральних олій.

Також ***заборонено*** споживання смаженої їжі.

***Овочі та фрукти***

Артишок

Дайкон

Джекфрут

Китайська капуста (Пак Чой)

Карамбола

Крес -салат

Оливки

Салат Кейн

Смородина

Тамарінд

Пшениця

Кус-Кус

Селера

Таро коренеплід

Кольорова капуста

Якон

Китайський Лимонник

Насіння, горіхи , олії

Полба

Пшениця

Бразильський горіх

Кедровий горіх

Макадамія

Оливкова олія

Насіння Чіа

Аніс

Бадьян

Меліса

Лопух

Очанка

Подорожник

Чебрець (Чабрець)

Васильки

***Тваринні продукти***

Молюски будь-які

Морський Їжак

Трепанг

Устриці

Напої, спеції

Сорти меду на четвер:

Лопуховий мед (реп'яховий)

Шавлієвий мед

Сопний мед

мед лісових бджіл (універсальний, на кожен день підходить); липовий мед (універсальний, на кожен день підходить).

***Сніданок та вечеря (як приклад)***

Каша з дикою пшениці (полба)

Розрахунок продуктів у грамах на одну порцію каші :

30-70 грам крупи полби;

20-40 грам горіхів (макадамія, бразильський, кедровий);

1 столова ложка оливкової або авокадо або кедрової олії;

1 столова ложка меду;

фрукти або сухофрукти (кількість за бажанням).

Корисні властивості полби: клінічно підтверджено, що вживання полби вирівнюють глікемічну криву. Це особливо ефективно при ендокринних захворюваннях, включаючи цукровий діабет та ожиріння. Полба нормалізує гормональний фон, прискорює метаболізм обмінних процесів.

Прямий вплив виявляється на імунну систему, що виражається відчуттям повноти енергії, опірності стресам, більш стабільному функціонуванні нервової системи. Речовини у плівковій оболонці зерна стабілізують роботу шлунково-кишкового тракту та знижують рівень холестерину у крові.

Способи приготування:

приготування звичайним способом: промити крупу до чистої води. Замочити на 30 годин. Свіжу воду чи молоко нагріти до 70 градусів та гарячою рідиною залити набряклі зерна. Заправити кашу олією, додати горіхи та сухофрукти. Дати настоятися протягом 15-20 хвилин під кришкою каструлі.

Приготування в мультиварці: промити крупу до чистої води. Закласти в чашу мультиварки. Залити чистою водою чи молоком. Виставити температуру на 80 градусів. Таймер поставити на 7 годин. Після готування закласти масло, горіхи та сухофрукти і дати настоятися каші в режимі "підігрів" 15-20 хвилин .

Увага! Для повного збереження цілющих мікроелементів приготування повинно проводитися за температури не більше 88 градусів. Кашу не солити! Свіжі або розморожені фрукти додаються безпосеред-ньо перед їжею разом з медом (якщо до нього немає протипоказань).

Рослини для настою (застосовується в профілактичних та цілющих цілях).

Іван-чай (Кіпрей вузьколистий) -- базова основа настою (Рослина Понеділка). Рослина має цілеспрямований вплив на нервову систему людини. З давніх часів використовується для лікування неврозів, алкогольних психозів, істерії, депресії, епілепсії.

4 чайні ложки Іван-чаю на літр води.

Усі системи життєдіяльності управля-ються нервової системою, саме тому необхідно в першу чергу займатися зціленням та профілактикою захворювань центральної та периферичної нервової системи. Нижченаведені рослини можуть застосовуватися як перорально у вигляді профілактичного настою, так і з метою інтенсивною терапії.

***Важливо!*** Рослини використовуються в мінімальній кількості у профілактичних цілях. Усі перераховані вище рослини можна додавати по 1 чайній ложці на 1 літр настою, за винятком тих рослин, які позначені як "Отруйне". Якщо Ви маєте неприємність хворіти хронічним захворюванням і не впевнені, які саме рослини та як застосовувати для лікування недуг тіла, як окремо, так і в сукупності -- рекомендуємо Вам записатися на прийом до натуропата.

***Ісоп.***

Використовувався давніми медиками як препарат широкої дії на всі системи організму через імунну систему. У книгах царя Соломона займала місце як священна рослина, і до цього дня її використовують для очищення тіла та духу.

***Волошка синя.***

Впливає на лімфатичну систему людини. З давніх часів використовується перорально та зовнішньо для порушення функцій лімфатичної системи, у тому числі: екзема, вугрі, висип, фурункульоз.

***Меліса лікарська.***

Застосовувалася давніми лікарями при алергіях, нейродермітах, шкірному свербінні.

Стимулює функції надниркових залоз. Володіє заспокійливими нервову систему властивостями.

***Шавлія.***

Використовується для лікування себорейної та мікробної екземи, еритродермії, дифузного токсичного зобу та багатьох інших ендокринних патологіях.

Так само при незагоєних ранах, причиною яких є порушення у лімфатичній системі.

***Чебрець повзучий - Чабрець.***

Використовують як кровоочисний препарат при недокрів'ї, раку шлунка та дванадцятипалої кишки, кишечника.

Чебрець за допомогою стимуляції лімфатичної системи посилює вироблення секрету бронхіальних залоз та шлункового секрету, впливаючи на мікрофлору кишечника.

Настояний настій необхідно вжити протягом четверга в будь-який час доби до ранку п'ятниці.

Пити за півгодини до їжі або через дві години після їжі.

## П'ятниця

**Система життєзабезпечення: репродуктивна система**

Наведений нижче список продуктів призначений для вживання у день тижня П'ятниця. Ви можете використовувати наведені нижче інгредієнти для складання будь-яких страв для сніданку, обіду, полуденку та вечері на ваш розсуд.

Список містить продукти харчування для всіх країн та регіонів світу. Деякі види продуктів можуть опинитися недоступними до покупки у Вашому регіоні або неприйнятні за вартістю щодо Вашого бюджету . Вибирайте з нижченаведеного списку продукти, прийнятні для Вас за вартістю та наявністю у торгових мережах. Якщо ви берете тільки один вид продукту – цього цілком достатньо.

***Примітка:*** корисніше всього для біологічного організму моноживлення – тобто, споживання за один прийом їжі одного виду продукту.

Необхідною умовою є спосіб приготування, при якому рослинна їжа, включаючи злакові культури готується за температури не вище 75-80 градусів Цельсія.

***Нагадування!*** Випити на голодний шлунок шафранової води (настояти з вечора 7 рилець у 150 мл води).

***Дозволено!*** У всі дні тижня можна використовувати деякі продукти Понеділка: у тому числі шафран, кокосову воду, натуральне молоко та кисломолочні продукти без будь-яких добавок, у тому числі і трави в сирах -- тільки для тих, хто пройшов курс аюрведичної терапії або не має хронічних захворювань.

***Овочі та фрукти***

Абрикос

Кавун

Банан

Вишня

Диня

Жимолість

Зелене яблуко

Суниця

Кабачок

Полуниця

Каштан

Журавлина

Кукурудза

Манго

Морква

Персик

Горобина

Салак

Салат Фрілліс

Хурма

Папайя

Насіння, горіхи, олії

Кеш'ю

Мигдаль

Льон

Бавовняна олія

Кукурудзяна олія

Олія абрикосова кісточок

***Тваринні продукти***

Кальмар

Напої, спеції

Вербена

Кардамон

Копієчник простий

Фіалка

Еспарцет

Сорти меду на П'ятницю:

Каштановий мед

Дев'ясиловий мед

Еспарцетовий мед

мед лісових бджіл (універсальний, на кожен день підходить); липовий мед (універсальний, на кожен день підходить);

***Сніданок та вечеря (як приклад).***

В п'ятницю готують кашу з насіння льону звичайного. У 2007 році група вчених опублікувала результати, що свідчать про те, що лляне насіння може допомогти зменшити частоту або тяжкість припливів жару в жінок, які не використовують естрогенну терапію в період менопаузи.

Розрахунок продуктів у грамах на одну порцію каші:

90 грам насіння льону;

20-40 грам горіха "кеш'ю" або "мигдаль";

1 столова ложка каштанового, еспарцетового, оманового меду або меду лісових бджіл (за бажанням);

1 столова ложка олії абрикосової кісточок або бавовняної олії;

фрукти або сухофрукти (кількість за бажанням).

***Способи приготування***

***Увага!*** Для повного збереження цілющих мікроелементів приготування повинно проводитися за нормальної температури трохи більше 88 градусів. Кашу не солити!

Свіжі або розморожені фрукти додаються безпосередньо перед їжею разом з медом (якщо до нього немає протипоказань).

Приготування на водяній бані: насіння льону промити до чистої води та замочити на 12 годин. Пересипати в чашу блендера і збити. Можна підігріти кашу на водяній бані 10 хвилин.

Найскладнішим буде проконтролювати температуру підігріву. Збита каша не повинна закипіти! Інакше цінність продукту буде втрачена більш ніж на 80 %. За готовністю додати горіх, олію, сухофрукти. Безпосередньо перед їжею кашу можна підсолодити медом.

Приготування в мультиварці: насіння промити і замочити на 15 хвилин. Ще раз промити і закласти в чашу мультиварки. Залити свіжою водою чи молоком. Встановити температуру приготування на 80 градусів. Таймер на 1 год. Готове насіння перемолоти в блендері.

Як приготується, покласти горіх, олію, сухофрукти та дати настоятися каші. Перед їжею в кашу додають мед.

Мед не можна піддавати тепловій обробці понад 40 градусів.

Рослини для настою (застосовуються в профілактичних та цілющих цілях).

Іван-чай (Кіпрей вузьколистий) -- базова основа настою (Рослина Понеділка).

Рослина має цілеспрямований вплив на нервову систему людини. З давніх часів використовується для лікування неврозів, алкогольних психозів, істерії, депресії, епілепсії.

4 чайні ложки Іван-чаю на літр води.

Усі системи життєдіяльності управляються нервової системою, саме тому необхідно в першу чергу займатися лікуванням та профілактикою захворювань центральної та периферичної нервової системи.

Наведені вище рослини можуть застосовуватися як перорально у вигляді профілактичного настою, так і з метою інтенсивною терапії.

***Важливо!*** Рослини використовуються в мінімальній кількості у профілактичних цілях. Усі перелічені вище рослини можна додавати по 1 чайній ложці на 1 літр настою, за винятком тих рослин, які позначені як "Отруйно".

Якщо Ви маєте неприємність хворіти хронічним захворюванням і не впевнені, які саме рослини та як застосовувати для лікування недуг тіла, як окремо, так і в сукупності -- рекомендуємо Вам записатися на прийом до натуропата.

***Вербена аптечна.***

У китайській та корейській медицині застосовується як протипухлинне статевих органів. В Індії ця рослина використовується як контрацептив.

Вербену призначають за різних захворюваннях репродуктивної системи організму, в тому числі у період клімаксу, мізерних менструаціях і свербіння в піхві у жінок астенічної статури, а також -- для стимуляції лактацій та скорочень матки та нормалізації статевих функцій у чоловіків.

***Оман високий.***

Призначається при жіночих нездужаннях: хворобливих менструаціях, їх відсутності та опущення матки. При захворюваннях нирок, сечового міхура, нирковокам'яної хвороби.

Оман використовують при імпотенції, простатиті, аденомі простати, зниженні ерекції та лікуванні безпліддя у чоловіків.

***Кардамон.***

У Тибетській медицині використовують за будь-яких ниркових захворюваннях. Це найсильніший афродизіак для чоловічої статі, саме тому його рекомендують додавати в їжу тим, хто закоханий або збирається спарюватися, і багато чоловіків з Азії жують насіння кардамону як жуйку.

***Кислиця, або Заяча капуста.*** Болгарські натуропати застосовують як сечогінний, жовчогінний, регулюючий та зміцнюючий засіб. Російські знахарі використовували кислицю при маткових кровотечах.

***Еспарцет піщаний, Донський.***

Додають у препарати, що покращують вироблення тестостерону та ерекцію у чоловіків. У народній медицині застосовують відвар трави еспарцету або настоянку під час лікування імпотенції та різних чоловічих захворюваннях, у тому числі передміхурової залози.

Якщо є якісь з перерахованих вище захворювань, то необхідно збільшити дозу відповідної рослини до 2-3 чайних ложок у загальний термос з настоєм.

Трав'яний чай готують із вечора попереднього дня і настоюють не менше 6 годин і повинен бути вжитий до настання світанку Суботи.

## Субота

**Система життєзабезпечення: скелетно-м'язова система**

Наведений нижче список продуктів призначений для вживання у день тижня Субота. Ви можете використовувати наведені нижче інгредієнти для складання будь-яких страв для сніданку, обіду, полуденку та вечері на ваш розсуд.

Список містить продукти харчування для всіх країн та регіонів світу. Деякі види продуктів можуть опинитися недоступними до покупки у Вашому регіоні або неприйнятні за вартістю щодо Вашого бюджету. Вибирайте з нижченаведеного списку продукти, прийнятні для Вас за вартістю та наявністю у торгових мережах.

Якщо ви оберете тільки один вид продукту – цього цілком достатньо.

***Примітка:*** найкорисніше для біологічного організму моноживлення – тобто, споживання за один прийом їжі одного виду продукту.

Необхідним умовою є спосіб приготування, при якому рослинна їжа, включаючи злакові культури, готується за температури не вище 75-80 градусів Цельсія.

***Нагадування!*** Випити на голодний шлунок шафранової води (настояти з вечора 7 рилець у 150 мл. води )

***Дозволено!*** У всі дні тижня можна використовувати деякі продукти Понеділка: у тому числі шафран, кокосову воду, натуральне молоко та кисломолочні продукти без будь -яких добавок, у тому числі і трави в сирах -- тільки для тих, хто пройшов курс аюрведичної терапії або не має хронічних захворювань.

***Увага!*** Тим, хто проходить курси Аюрведичної терапії хронічних захворювань ***заборонено*** споживання ***будь-якої*** тваринної їжі та її похідних протягом усього курсу терапії.

В тому числі яйце, риба, морепродукти, тваринні жири, будь-які види молочної продукції та виробничих консервів з використанням консервантів та мінеральних олій. Також ***заборонено*** споживання смаженої їжі.

***Овочі та фрукти***

Айва

Баклажан

Батат

Брюква

Воскова диня

Чорниця

Гриби

Дуріан

Каперс

Редька

Буряк

Спаржа

Тамариск

Чорноплідна горобина

Чорниця

Шовковиця

Ожина

Соя

Ожина

Насіння, горіхи, олії

Амарант

Арахіс

Мак

Перлівка

Ячна крупа

Олія насіння Коноплі

Олія насіння Амаранта

Масло шипшини

***Тваринні продукти***

Краби

Напої, спеції

Верес

Чорнобривці

Момордика харанція

Осика

Шипшина

Лабазник

Живокіст

Пирій

Репішок

Сорти меду на суботу:

Чорничний мед

Вересковий мед

Евкаліптовий мед

мед лісових бджіл (універсальний, на кожен день підходить).

***Сніданок та вечеря (як приклад).***

В суботу готують ячну кашу. З ячмінного зерна виробляють два види крупи -- перлову та ячну. Рекомендується до вживання ячна, оскільки вона не піддається шліфуванню, зберігаючи всі свої цінні якості та найбільший вміст клітковини.

Розрахунок продуктів у грамах на одну порцію каші:

70-90 грам ячної або перлової крупи;

20-40 грам горіхів "арахіс";

1 столова ложка олії "амаранта" або олії насіння "коноплі посівної";

сухофрукти або свіжі фрукти;

1 столова ложка верескового, чорничного меду або меду диких бджіл.

***Способи приготування.***

***Увага!*** Для повного збереження цілющих мікроелементів приготування повинно проводитися за нормальної температури трохи більше 88 градусів. Кашу не солити! Свіжі або розморожені фрукти додаються безпосередньо перед їжею разом з медом (якщо до нього немає протипоказань).

Приготування звичайним способом: крупу промити і замочити в чистій воді на 48 годин! Готуємо на водяній бані 30 хвилин. Найскладніше в цьому способі -- контроль температури. Не нагрівайте кашу вище 100 градусів, інакше всі цінні речовини ячменю будуть втрачені. Як буде готова, в кашу додати горіхи, олію та сухофрукти.

Безпосередньо перед їжею кашу підсолодити медом, якщо немає протипоказань до цього продукту.

Приготування в мультиварці: крупу промити та замочити на 30 хвилин. Ще раз промити і закласти в чашу мультиварки. Температура готування -- 80 градусів. Таймер виставити на 5 годин. За готовністю закласти горіхи, олію, сухофрукти і дати настоятися під кришкою 10-15 хвилин. Перед їжею додати мед.

Цілющі властивості ячменю: завдяки лізину, що входить до складу ячної крупи, продукт уповільнює процес старіння та запобігає появі зморшок. Сприяє виробленню колагену.

Ретинол у поєднанні з аскорбіновою кислотою позитивно позначається на стані волосяних фолікул, нігтьових пластин, епідермісу. Прийом каші усуває випадання волосся, роблячи їх більше шовковистими і запобігає появі лупи.

Так само перешкоджає розшаруванню нігтів. Білок цієї крупи дуже доречний для тих, хто веде активний спосіб життя, оскільки швидко засвоюється, нарощуючи м'язову масу.

Після прийому каші людина надовго зберігає почуття ситості, покращується загальне стан організму і підвищується енергетичний потенціал, працездатність.

Рослини для настою (застосовується в профілактичних та цілющих цілях).

Іван-чай (Кіпрей вузьколистий) -- базова основа настою (Рослина Понеділка).

Рослина має цілеспрямований вплив на нервову систему людини. З давніх часів використовується для лікування неврозів, алкогольних психозів, істерії, депресії, епілепсії.

4 чайні ложки Іван-чаю на літр води.

Усі системи життєдіяльності управляються нервової системою, саме тому необхідно, в першу чергу, займатися зціленням та профілактикою захворювань центральної та периферичної нервової системи.

Наведені вище рослини можуть застосовуватися як перорально у вигляді профілактичного настою, так і з метою інтенсивною терапії.

***Важливо!*** Рослини використовуються в мінімальній кількості у профілактичних цілях. Усі перераховані вище рослини можна додавати по 1 чайній ложці на 1 літр настою, за винятком тих рослин, які позначені як "Отруйне".

Якщо Ви маєте неприємність хворіти хронічним захворюванням і не впевнені, які саме рослини та як застосовувати для лікування недуг тіла, як окремо, так і в сукупності -- рекомендуємо Вам записатися на прийом до натуропата.

***Лабазник в'язолистий (або Таволга).***

Застосовується для лікування суглобів, діабету (у тому числі і вагітним), захворюваннь щитовидки, онкологічних хвороб. Здавна траву додавали в салати, супи, окрошки, чаї.

***Живокіст лікарський.***

Широко використовується в народній медицині, особливо при кісткових захворюваннях, папіломах, ударах, вивихах, хворобливих ампутованих кінцівках. У Болгарії зварені коріння Живокосту і розтерті в кашку призначали як компреси та припарки при довго незагоєних ранах, фурункулах, переломах.

У старій німецькій медицині водний настій рослини застосовували при переломах кісток, вивихах, болях у суглобах, ампутаційному культі та остеомієліті.

***Осика (у тому числі кора та нирки).*** Тайгові мисливці використовують осинову кору в їжу, оскільки речовини, що містяться в осиковій корі, знижують втому, підвищують витривалість при тривалих та тяжких переходах. Молоді листя використовують при подагрі, ревматизмі, відкладенні солей у суглобах.

***Пирій повзучий.***

Відвар висушеного коріння пирію застосовують при ревматизмі та подагрі. Незамінна рослина при порушенні сольового обміну, метаболічних артритах та остеохондрозах.

***Реп'яшок звичайний.***

Ця рослина була добре відома у давні часи цілителям і по -різному іменували його: немовля, суничник, королівська трава, сороканедужник і так далі. Його сила, вважалося, здатна впоратися з багатьма захворюваннями. Настоями лікували забиті місця,рани, вивихи.

Ванни на основі відвару допомагають зняти втому. Застосовують при лікуванні дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Крім всього іншого, рослина діє на ВПЛ людини.

***Примітка!*** Для найбільшого ефекту в досягненні енергетичних сил всі перераховані рослини, крім Іван-чаю, можна використовувати для прийняття вечірньої ванни.

Якщо є якісь з перерахованих захворювань, то необхідно збільшити дозу відповідної рослини до 2-3 чайних ложок у загальний термос з настоєм.

Трав'яний чай готують із вечора попереднього дня і настоюють не менше 6 годин і повинен бути вжитий до настання світанку Неділі.

## Неділя

**Система життєзабезпечення:**

**лімфатична, включаючи шкірні та слизові покриви**

Наведений нижче список продуктів призначений для вживання у день тижня Неділя. Ви можете використовувати наведені нижче інгредієнти для складання будь-яких страв для сніданку, обіду, полуденку та вечері на ваш розсуд.

Список містить продукти харчування для всіх країн та регіонів світу. Деякі види продуктів можуть опинитися недоступними до покупки у Вашому регіоні або неприйнятні за вартістю щодо Вашого бюджету.

Вибирайте з нижченаведеного списку продукти, прийнятні для Вас за вартістю та наявністю у торгових мережах.

Якщо ви берете тільки один вид продукту – цього цілком достатньо.

***Примітка:*** корисніше всього для біологічного організму моноживлення – тобто, споживання за один прийом їжі одного виду продукту.

Необхідною умовою є спосіб приготування, при якому рослинна їжа, включаючи злакові культури, готується за температури не вище 75-80 градусів Цельсія.

***Нагадування!*** Випити на голодний шлунок шафранової води (настояти з вечора 7 рилець у 150 мл. води)

***Дозволено!*** У всі дні тижня можна використовувати деякі продукти Понеділка: у тому числі шафран, кокосову воду, натуральне молоко та кисломолочні продукти без будь -яких добавок у тому числі і трави в сирах -- тільки для тих, хто пройшов курс аюрведичної терапії або не має хронічних захворювань.

***Увага!*** Тим, хто проходить курси Аюрведичної терапії хронічних захворювань заборонено споживання будь-який тваринної їжі та її похідних протягом усього курсу терапії.

В тому числі яйце, риба, морепродукти, тваринні жири, будь-які види молочної продукції та виробничих консервів із використанням консервантів та мінеральних олій. Також заборонено споживання смаженої їжі.

***Овочі та фрукти***

Салат "Мізун"

Салат "Романо"

кріп

Ріпа

Апельсин

Фізаліс

Соняшник

Фініки

Інжир

Карамбола

Ківі

Лічі

Маракуя

Обліпиха

Жито

Рамбутан

Пак кеб (Таїланд)

Насіння, горіхи, олії

Овес цільний

Кіноа

Соняшник

Грецька горіх

Жожоба

Напої, спеції

Цикорій

Акація

Акурай

Календула

Кориця

Розмарин

Ромашка

Білокопитник

Конюшина

Дягіль

Каррі

Лавровий лист

Донник

Сорти меду на неділю:

дягілевий мед;

акураєвий мед;

мед квіток буркуну;

мед з конюшини;

молочайний мед;

акацієвий мед;

мед лісових бджіл (універсальний, на кожен день підходить).

***Сніданок та вечеря (як приклад).***

Розрахунок продуктів у грамах на одну порцію каші:

20-25 грамів горіхів, 20-25 грамів сухофруктів або від 50 до 100 грам свіжих фруктів, 7мл рослинної олії, що відповідає дню (приблизно 1 столова ложка), 1 столова ложка меду.

На 1 порцію необхідно:

60 грам крупи з цільного вівса;

30 грам насіння кіноа.

Для приготування каші змішати 2/3 частини вівса з 1/3 частиною насіння кіноа;

90 грам вівса, якщо кашу готувати без насіння;

100 грам грецьких горіхів;

1 столова ложка олії обліпихової кісточки.

В кінці приготування в кашу додати: фрукти свіжі, заморожені або сушені.

Під закритою кришкою дати каші настоятися 15-20 хвилин. Свіжі фрукти додають перед приготуванням.

20 грам меду. Мед додається безпосередньо перед вживанням.

Приготування на водяній бані: промиту крупу необхідно промити і замочити в холодній воді на 5 годин. Готувати на водяній бані 60 хвилин без солі.

У мультиварці: промиту крупу замочити на 10-15 хвилин. Злити воду. Закласти в мультиварку. Додати воду чи молоко. Встановити температуру на 70 градусів, а таймер на 3:00.

Температура води не повинна перевищувати 75 градусів (!) Краще всього використовувати мультиварку, де крім температури можна встановлювати таймер, готувати на пару та підігрівати кашу на вечерю.

Овес з давніх часів використовували в цілющих цілях офіційна та аюрведична медицина, для лікування себорейного дерматиту, алергічної висипки та безлічі інших шкірних захворювань, а також проблем шлунково-кишкового тракту.

За допомогою впливу на лімфатичну та імунну систему овес незамінний у косметиці, у післяопераційних дієтах, при важких захворюваннях.

Насіння кіноа містять високий відсоток легкозасвоюваного білка, що робить кашу більше енергоємною.

Кіноа з успіхом замінює будь-який м'ясний продукт, рибу та яйця. Не містить глютен і підходить для алергіків. Знижує рівень цукру та холестерину в крові. Нормалізує діяльність нервової системи.

З давніх часів насіння кіноа використовували для лікування ран, ударів, пошкодження шкірних покривів та слизових оболонок.

Плоди кіноа, хоч і схожі зовні на зерно, такими не є. Ботаніки відносять їх до... фруктів.

Рослини для настою (застосовується в профілактичних та цілющих цілях).

Іван-чай (Кіпрей вузьколистий) -- базова основа настою (Рослина Понеділка).

Рослина має цілеспрямований вплив на нервову систему людини. З давніх часів використовується для лікування неврозів, алкогольних психозів, істерії, депресії, епілепсії.

4 чайні ложки Іван-чаю на літр води.

Усі системи життєдіяльності управляються нервової системою, саме тому необхідно в першу чергу займатися зціленням та профілактикою захворювань центральної та периферичної нервової системи.

Наведені вище рослини можуть застосовуватися як перорально у вигляді профілактичного настою, і з метою інтенсивною терапії.

***Важливо!*** Рослини використовуються в мінімальній кількості у профілактичних цілях. Усі перелічені вище рослини можна додавати по 1 чайній ложці на 1 літр настою, за винятком тих рослин, які позначені як "Отруйно".

***Білокопитник лікарський.***

Використовують при алергічних дерматитах та шкірних запаленнях. Білокопитник відомий людству як лікарського засобу з найдавніших часів.

У середні віки рослиною намагалися лікувати чуму. Так як бубонні виразки, через наявні в рослині речовини, справді не так кровоточили, то білокопитник здавався дієвим засобом і навіть отримав назву "чумний корінь".

***Буркун лікарський.***

При абсцесах, фурункулах, запаленні молочних залоз, хворобливих менструаціях. Зовнішньо накладають компрес при гнійних ранах і виразках, фурункульозі, ревматизмі, приймають ванни при запаленні яєчників.

***Конюшина лугова.***

При опіках, кровотечах, у тому числі маткових. Але при варикозному розширення вен і схильності до інсультів він протипоказаний(!) Конюшина має відхаркува-льні, сечогінні, жовчогінні, потогінні, протизапальні, протисклеротичні, антитокси-

чні, кровоспинні, ранозагоювальні, болезаспокійливі, а також протипухлинні властивості.

***Розмарин звичайний.***

Засоби на основі розмарину (відвари та спиртові настої, ефірна олія) успішно застосовуються в народній медицині під час лікування недокрів'я, стоматитів і гінгівітів, фарингітів, виразок, що важко гояться.

З лікувальною метою використовують настої, відвари, ефірна олія рослини.

***Ромашка аптечна.***

При хронічних ангінах, тонзиліті, спазмах кишечника, метеоризмі, хронічному коліті, виразці шлунка, 12-ти палої кишки, надає протизапальну та дезодоруючу дію та застосовується для полоскань порожнини рота, промивань зовнішнього вуха, при уретритах, циститах, трофічних виразках.

***Календула.***

При стоматиті, неприємному запаху з рота, пародонтозі, ангіні, хронічному тонзиліті, виразці шлунка, коліті.

У Закарпатті настоянку квіток успішно застосовували для лікування ран та виразок. Трав'яний настій готують з вечора попереднього дня та настоюють не менше 6 годин. Профілактичний настій повинен бути вжито до настання світанку Понеділка. У настій можна додавати мед Неділі.

# Розділ 11: Роль регресології

**у подоланні психологічних**

**бар'єрів на шляху до здорового способу життя**

Регресологія - це форма терапії, яка фокусується на дослідженні минулих подій, спогадів та емоцій з метою розуміння та подолання сучасних емоційних труднощів. У рамках цього підходу регресолог використовує різні техніки, спрямовані на повернення до певних моментів у минулому, де можуть бути закладені початки негативних переживань та патернів поведінки.

Ця форма терапії прагне не тільки до виявлення причин поточних проблем, а й до звільнення від емоційних та психологічних блоків, можливо, сформованих у дитинстві або в інших ключових періодах життя. Регресологія має на меті занурення в глибинні шари підсвідомості, де закладені пам'ятні спогади, щоб створити розуміння та привнести цілющі зміни.

Важливим аспектом регресології є встановлення зв'язку між минулим і сьогодення, що може сприяти звільненню від негативних емоцій, а також допомогти клієнту краще дізнатися про самого себе. В процесі регресивної терапії регресолог працює у партнерстві з клієнтом, створюючи підтримуючу атмосферу для безпечного дослідження внутрішнього світу та досягнення психологічного та емоційного благополуччя.

Регресологія відіграє ключову роль у руйнуванні психологічних бар'єрів, які можуть заважати переходу до здорового способу життя та впровадженню здорового харчування. Цей метод терапії відкриває можливість усвідомлення та зміни застарілих переконань і звичок, які можуть стати перепоною на шляху до повноцінного здоров'я.

1. Зняття емоційних блоків:
регресивна терапія дозволяє клієнтам ідентифікувати та знімати емоційні блоки, пов'язані з їжею та харчовими звичками. Часто негативні емоції та спогади, приховані у підсвідомості, можуть впливати на харчові переваги та ставлення до їжі. Зняття цих емоційних конфліктів сприяє більш здоровому ставленню до харчування.

2. Розуміння джерел потреби в їжі: за допомогою регресивної терапії можна провести аналіз джерел психологічних потреб у їжі. Це важливо для розуміння, наприклад, чому людина може звертатися до їжі у стресових ситуаціях або які емоційні стани можуть впливати на вибір певних продуктів.

3.Формування позитивних уявлень про здорове харчування: регресологія може допомогти змінити негативні переконання про здорове харчування, які можуть гальмувати впровадження корисних змін до раціону. Минулий досвід та спогади про харчування можуть сформувати уявлення про те, що здорове харчування -- це нудно, незадовільно або важкодосяжно. Регресивна терапія сприяє зміні цих переконань на більш підтримуючі та здорові.

4.Створення емоційного комфорту у процесі змін: регресивна терапія може допомогти клієнтам створити емоційний комфорт у процесі впровадження змін у спосіб життя, включаючи здорове харчування. Це включає в себе усунення страхів та опору, пов'язаних з можливими змінами в раціоні та структурі повсякденного життя.

5.Виявлення минулих травм: регресологія спрямована на виявлення та усвідомлення минулих травматичних подій, які могли залишитися в підсвідомості та впливати на поведінку, мислення та відносини пацієнта. Шляхом пильного розгляду цих подій терапевт та пацієнт разом можуть почати процес зцілення та проробки емоційних слідів травм.

6. Зняття негативних переконань:
регресивна терапія допомагає виявити та зняти негативні переконання, які могли виникнути в результаті минулого негативного досвіду. Це можуть бути переконання про себе, про світ навколо, або про взаємини з іншими. Процес зняття цих переконань сприяє зміні внутрішнього діалогу та формуванню більш здорового ставлення до себе та навколишнього світу.

7.Дослідження джерел стресу:
регресологія також дозволяє досліджувати джерела стресу, які могли мати початок у минулому. Розуміння, які події та переживання можуть викликати негативні емоції, допомагає ефективніше управляти стресом у теперішньому.

8. Звільнення від психологічних блоків: шляхом роботи з регресологом, клієнт отримує можливість звільнитися від психологічних блоків, які могли уповільнювати його емоційний та особистісний розвиток. Процес проробки минулих травм та негативних переконань може сприяти кращому сприйняттю себе і більше гармонійним відносин з навколишнім світом.

Таким чином, регресологія є потужним інструментом для дослідження минулого, зняття емоційних травм та створення основи для психологічного здоров'я у теперішньому.

Загалом роль регресолога на шляху до здорового способу життя  полягає в тому, щоб допомогти Вам подолати психологічні та емоційні бар'єри, які можуть стати перепоною на шляху до здорового способу життя. Регресолог відіграє важливу роль, надаючи інструменти та техніки для дослідження минулого досвіду, травм та переконань, які могли сформувати небажані звички та стереотипи щодо здоров'я та способу життя.

Роз'яснення джерел поведінкових шаблонів: регресолог допомагає виявити та зрозуміти джерела поведінкових шаблонів, що впливають на здоров'я. Це може бути пов'язано з їжею, фізичною активністю, стресом або іншими аспектами здорового способу життя. Роз'яснення походження цих шаблонів стає першим кроком до їх зміни.

Зміна ставлення до харчування: регресивна терапія допомагає переглянути ставлення до харчування, виявивши можливі причини нездорових харчових звичок. Вирішення емоційних конфліктів, пов'язаних з їжею, може сприяти формуванню більш збалансованого та дбайливого підходу до харчування.

Робота з емоційними травмами:
регресологія дозволяє працювати з емоційними травмами, які можуть стати причиною небажаної поведінки, такої як компульсивне переїдання або інші звички, шкідливі здоров'ю. Використовуючи методи регресивної терапії, вдається ідентифікувати та ефективно пропрацьовувати ці травми.

Встановлення позитивних переконань:
регресолог допомагає замінити негативні переконання на позитивні, що стосуються турботи про себе. Це включає в себе зміну мислення про фізичну активність, здорове харчування та інші елементи здорового способу життя.

Створення емоційного комфорту у процесі змін: регресологічні методи сприяють створенню емоційного комфорту у процесі заровадження змін. Допомагаючи пацієнту подолати внутрішній опір і страхи, пов'язані зі змінами, регресолог підтримує більш успішну адаптацію до нового способу життя.

Таким чином, регресолог у своїй ролі є гідом і помічником, освітлюючи шлях до здорового способу життя через усвідомлення та подолання психологічних перешкод.

Наприкінці хочеться відзначити, що оптимальне здоров'я ШКТ необхідне для загального фізичного та психологічного благополуччя.

Система ведичного енергетичного харчування, система очищення ШКТ методом Тюбаж, система дихальних вправ Віма Хофа та система фізичних вправ пропонує цілісний підхід до досягнення та підтримки здоров'я. Оптимальне функціонування шлунково-кишкового тракту (ЖКТ) є наріжним каменем не тільки фізичного, але і психологічного благополуччя. У цьому контексті система ведичного енергетичного харчування, метод очищення ШКТ через тюбаж, дихальні вправи Віма Хофа та фізичні вправи не просто надають окремі підходи до піклування про ШКТ, а створюють цілісний, гармонійний комплекс.

Система ведичного енергетичного харчування: ведична традиція стверджує, що енергія, одержувана з їжі, прямо пов'язана з нашим фізичним та емоційним станом. Використання свіжих, необроблених продуктів харчування, багатих енергією, стає невід'ємною частиною підтримки здоров'я ШКТ та загального благополуччя.

Метод тюбаж: техніка тюбажу, спираючись на аюрведичні принципи, стала ефективним засобом очищення ШКТ. Цей метод сприяє не тільки фізичній чистці, але й енергетичній регенерації, що здійснює позитивний вплив на психологічний стан.

Дихальні вправи Віма Хофа:
дихальні техніки Віма Хофа, відомого також як "Крижана Людина", не тільки забезпечують організм киснем, але й збалансовано впливають на нервову систему і, отже, на ШКТ. Поліпшене дихання підтримує тонус кишечника та загальну енергетику організму.

Фізичні вправи: регулярні фізичні навантаження, включаючи помірні вправи, сприяють підтримці активності та здоров'я ШКТ. Вони стимулюють перистальтику та забезпечують кращу циркуляцію крові, що важливо для загального здоров'я органів шлунково-кишкового тракту.

Цілісний підхід, об'єднуючи ці системи, забезпечує збалансований енергетичний потенціал для ШКТ та організму в цілому. Важливо підкреслити, що індивідуальний підхід та консультація з професіоналами охорони здоров'я залишаються ключовими у створенні персоналізованого плану для досягнення та підтримки оптимального здоров'я ШКТ.

Таким чином, увага до життєвоважливої ланки, якою є ШКТ, не тільки підтримує фізичне здоров'я, але також має глибокий вплив на психічне благополуччя. Підтримуючи ШКТ, ми створюємо міцну основу для повноцінного та врівноваженого життя.

За допомогою різних методів, включаючи гіпноз та керовану медитацію, навчений регресолог може допомогти Вам отримати доступ до Вашої підсвідомості та прорацювати будь-яку негативну програму або емоції, які можуть стримувати Вас.

Коли справа доходить до здорового способу життя, регресолог може стати цінним інструментом, що допомагає виявити та подолати психологічні бар'єри. Наприклад, у багатьох людей можуть бути негативні асоціації зі здоровою їжею через минулий досвід або програми, закладені в дитинстві. Працюючи з регресологом, Ви можете досліджувати ці асоціації і працювати над тим, щоб переосмислити їх у більш позитивному світлі.

Так само зміна вашого способу життя може також викликати страхи та тривоги, пов'язані з невідомим або страхом невдачі.

Регресолог може допомогти Вам ідентифікувати ці емоції і працювати над їх виправленням, що дозволить Вам рухатися вперед з більшою впевненістю та ясністю.

Крім того, здоровий спосіб життя може також включати детоксикацію організму від шкідливих токсинів та паразитів. Хоча цей процес може бути корисний фізично, він також може викликати емоційні та психологічні проблеми, пов'язані з самооцінкою та турботою про себе. Регресолог може допомогти Вам вирішити ці проблеми та розвинути більш позитивні відносини з собою та своїм тілом.

Загалом роль регресолога на шляху до здорового способу життя полягає в тому, щоб допомогти Вам подолати психологічні бар'єри та розвинути більш позитивне мислення.

Працюючи з минулими травмами, негативною запрограмованістю та емоційним блокуванням, Ви можете рухатися вперед з більшою впевненістю та ясністю і досягати успіху у досягненні цілей здорового способу життя.

# *Глава:12 Висновок*

На закінчення варто відзначити, що оптимальне здоров'я шлунково-кишкового тракту, необхідне для загального благополуччя, і Система Ведичної Енергії пропонує цілісний підхід до досягнення та підтримання оптимального здоров'я. Розуміючи свій унікальний склад дош і вибираючи дієту і спосіб життя, які підтримують наші душі, ми можемо сприяти оптимальному здоров'ю шлунково-кишкового тракту і запобігати проблем з травленням, такі як здуття живота, запори та кислотний рефлюкс.

Очищення та зміна дієти та способу життя можуть мати значні переваги для нашого шлунково-кишкового тракту та загального самопочуття. Виключаючи оброблені харчові продукти -- штучні підсолоджувачі та інші шкідливі речовини з нашого раціону, ми можемо зменшити запалення та підтримати ріст корисних кишкових бактерій.

Включення принципів Аюрведи в нашу дієту та спосіб життя також може мати довгострокові переваги для нашого здоров'я та життєвої сили. Зосередившись на цілісних, необроблених продуктах, готуючи їжу з травними спеціями та практикуючи усвідомлене харчування, ми можемо покращити травлення та запобігти проблемам зі шлунково-кишковим трактом.

На додаток до змін у харчуванні та способі життя, управління стресом також має вирішальне значення для оптимального здоров'я ШКТ.

Стрес може надати значний вплив на здоров'я нашого кишечника, а такі практики, як йога, медитація та глибоке дихання, можуть допомогти зменшити стрес і сприяти оптимальній травній функції.

Отже, включивши принципи Ведичної Енергетичної Системи в нашу дієту та спосіб життя, ми можемо досягти оптимального здоров'я ШКТ та загального самопочуття.

Здійснюючи довгострокові зміни та дотримуючись цілісного підходу до здоров'я, ми можемо насолоджуватися життям, повним життєвих сил та благополуччя.

Більше інформації на нашому сайті: <https://novayarealnost.com>. На сайт можна перейти також з допомогою QR-коду: