

66% болезней лечит еда. Рецепт долголетия от известного генетика

Автор: Administrator

28.03.2017 10:27 - Обновлено 04.05.2019 01:12

Профессор Христо Мемерски – болгарский генетик и целитель, автор десятка книг, читает лекции по всему миру, преподавал свой курс в 200 университетах 63 стран. Профессор утверждает, что мы сами заколачиваем гвозди в крышку своего гроба, когда неверно выбираем продукты.

Старость не является естественным состоянием. По мнению многих ученых, это болезнь и мы сами ее вызываем своим неразумным пищевым поведением.

70% людей в мире умирают из-за преступного отношения к питанию. Подагра, диабет, язвы, инфаркт, инсульт, различные виды рака являются бичом цивилизации.



Продукты, замедляющие старение

Достаточно соблюдать простые правила питания, чтобы старость отступила. **Главное – никаких излишеств и все понемногу.**

Вашему вниманию предлагаются несколько продуктов для замедления старения.

Вот основные из них: овощи, фрукты, йогурт, молоко, вино. Да, [вино, но настоящее и в небольших количествах](#)

! Во Франции есть традиция поливать мясо красным вином. И их Жан живет на 10 лет дольше, чем Джон из туманного Альбиона.

На первом месте находится [натуральный йогурт, сделанный с помощью натуральных бифидо- и лактобактерий.](#)

Йогурты из сухого молока с дрожжами не обладают лечебным эффектом.

[Этот йогурт](#)

— это наиболее усваиваемая пища. Он предотвращает рак желудка и толстой кишки, останавливает развитие остеопороза.

Самый действенный способ очищения и похудения очень прост

В 500 г [натурального йогурта](#) добавить 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку яблочного уксуса, 1 чайную ложку корицы и 40 капель 30%-ной настойки прополиса. Десерт можно разнообразить полезными наполнителями. В него можно добавить чернику, голубику, грецкие орехи, бананы. Ягоды и орехи по одной горсти, банан – не больше четвертинки.

Этот приятный на вкус десерт можно есть на завтрак и ужин. Если съедать по 2 ложки десерта каждые 2 часа в течение 20 дней, вы заметите, что талия стала более тонкой,

волосы блестящими, появилась бодрость и организм в целом оздоровился.

Натуральные витамины для красоты

Самые лучшие витамины красоты содержатся в салате из **моркови и чеснока**. В Азербайджане провели эксперимент, доказывающий магические свойства чеснока. В один стакан налили воду с 80 болезнетворными микробами, в другой положили чеснок и поставили стаканы рядом. После нескольких часов микробов не было и в помине. Чеснок убил их дистанционно!

Похожими свойствами обладает прополис. Он убивает вирусы гриппа, борется с гастритом, колитом, дисбактериозом, является отличной противораковой профилактикой. Достаточно добавить 20-30 капель прополиса в 50 мл воды и пить 2 раза в день.

Милые дамы могут приготовить средство для красивых волос, ногтей, кожи: смешать в стеклянной посуде в равных частях мед, грецкие орехи, курагу, изюм, лимон и принимать по 3 л. в день.

Яды в пище

Во всем мире было создано более 200 химических веществ, придающих продуктам приятный запах и товарный вид. Установлено уже, что эти вещества в концентрированном виде могут привести к смерти. Когда покупаете продукты, внимательно читайте на этикетках самый мелкий текст, потому что именно там перечислены вредные составляющие. Синтетические добавки нитрат натрия и нитрит натрия являются одними из самых распространенных убийц молодости и здоровья. Их используют для продления свежести мяса и предотвращения развития ботулизма в консервах. Эти вещества изобилуют в колбасе, сосисках, беконе, ветчине, в рыбных консервах, ими смазывают охлажденное мясо и рыбу.

К очень опасным консервантам относятся бутилат гидрокситолуол и бутилат

гидроксианизол. Их используют против прогорклости масел для жарки чипсов и при изготовлении салатов. Добавляют в готовые торты, жевательную резинку, макароны, чтобы сохранить свежесть и срок годности. Заметьте, это те продукты, которые больше всего любят дети. И при этом они вызывают рак и аллергию.

Не менее опасными для детей являются готовые соки. В них используется бромное растительное масло. Оно защищает цитрусовые напитки от выпадения осадка и расслоения воды и концентрата сока. Однако это масло ядовито для человека. Пейте свежавыжатые соки.

Солено-сладкий гвоздь в крышку гроба

В начале XX века люди поглощали в 5 раз меньше сахара, чем сейчас. Сахар – это белое проклятие человека. Он наносит вред сердцу, легким, почкам и желудку. Забудьте про газированные напитки и лимонады.

Люди, страдающие от высокого давления, даже не подозревают, что главная причина их недуга в большом количестве съедаемой соли. Особенно опасно перекусывать на голодный желудок чипсами, попкорном из микроволновки или солеными орехами. Это просто самоубийство.

Рецепт долголетия:

- Ежедневно употребляйте вышеописанные продукты, замедляющие старение.
- Не потребляйте больше калорий, чем те, которые потратите.
- Ешьте каждый день по яблоку.
- Пейте замороженную воду и травяные настои.
- Работайте активно.
- Ежедневно принимайте душ.
- Спите в прохладной комнате.
- В выходные проходите пешком или проезжайте на велосипеде по 10-15 км.
- Окружите себя друзьями, радуйтесь, смейтесь, не отказывайтесь от секса.
- Никогда не думайте и не говорите, что вы стареете.

Ещё материалы на эту тему:

[Наука естественного иммунитета. Ферментированная пища как проверенный способ восстановления иммунитета.](#)

[Дисбактериоз. Роль микрофлоры в кишечнике. Как восстановить здоровую микрофлору](#)

[Молочная закваска для повышения иммунитета у детей и взрослых](#)

[Низший разум, или Как кишечные бактерии управляют нашим мозгом](#)

[Нобелевский лауреат 2016 года доказал, что поститься полезно](#)

[А не стать ли вегетарианцем?](#)

- Возникли вопросы?

- Мы знаем, как вам помочь!

Связаться с нами для консультации:

Тел/Viber/WhatsApp +38 067 50 11 500

Скайп: mironyuk_iv

Сайты: <http://nsp.kiev.ua/> или <https://mironyuk.uansp.com/>

Фейсбук: Исцели Себя Сам – Людмила Миронюк

Здоровья вам и вашим семьям!