

https://www.youtube.com/watch?v=_hi1P2hQjV0&ab_channel

#189 Причины лишнего веса. Научная конференция с врачом-диетологом о здоровом питании. Психосоматика, причины лишнего веса.

Прямой эфир 29 декабря 2020 года

Участники:

Ирина Подзорова - контактёр с внеземными цивилизациями;

Максим Русан - руководитель Международного Центра Духовного развития «Кассиопея»;

МидгасКаус - представитель планеты Эслер, биолог, психолог и специалист по инопланетным цивилизациям;

Татьяна Цвиленко – врач-диетолог медицинского центра (Днепр, Украина).

00:22 Приветствие, представление участников встречи.

Ирина: Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Ирина Подзорова, я являюсь контактером с внеземными цивилизациями, со мной присутствует мой куратор - представитель планеты Эслер МидгасКаус, биолог, психолог и специалист по инопланетным формам жизни. Сегодня вопросы ему задает Татьяна, которая является врачом-диетологом. Здравствуйте, Татьяна!

Татьяна: Добрый вечер! Я врач-диетолог, занимаюсь диетологией уже более десяти лет. Было бы очень интересно пообщаться, понять, разобраться в некоторых вопросах относительно питания и особенно причин и механизмов лишнего веса, поэтому буду искренне благодарна и рада общению и взаимодействию.

Ирина: МидгасКаус передает приветствие Вам, Татьяна, и вам, дорогие зрители нашего канала! Мы готовы отвечать на вопросы по этим проблемам.

01:47 Причины образования лишней жировой ткани в организме человека. Психосоматика – одна из причин лишнего веса.

Татьяна: Относительно лишнего количества жировой ткани, т.е. тот сбой, который происходит в организме, начинается накопление жировой ткани – это мультифакторные причины, либо все-таки есть какая-то единственная первопричина, которая лежит в основе, а за ним уже идет, как цепочка, например, генетика, пищевые привычки, нарушение метаболизма, гормональные нарушения, т.е. как вычлени-

первопричину для того, чтобы возможно было на нее воздействовать и работать уже с лишним количеством жировой ткани? И важно ли вычленять причину, либо мы уже имеем лишнее количество жировой ткани и поэтому работаем с как бы механизмом, не выделяя первопричину.

Ирина: МидгасКаус говорит. То, что вы называете лишней жировой тканью, сам организм человека, у которого она присутствует, как биологический объект не считает эту ткань лишней для себя, так как он считает ее запасом на те времена, когда ему понадобится энергия, а также те вещества, которые растворены в обычных жирах. Вещества, из которых состоит жировая ткань, довольно разнообразны, и в них растворены различные микроэлементы (вы называете это витаминами), т.е. они включены в жировые клетки в тех или иных количествах. Все это называется «депо». Причина лишнего веса в тех или иных количествах – это мультифакторные причины. Хочу сказать, что очень часто, более чем в 60% случаев, которые исследованы мною и другими специалистами Межзвездного Союза, набор лишнего веса был генетически обусловлен. Но генетика только лишь создает предпосылки для быстрого набора веса, в любом случае, это может корректироваться с помощью образа жизни. Очень часто в наборе лишнего веса является духовная причина, т.е. то, что вы называете психосоматикой. Это разнообразные страхи, нежелание что-то отпустить из своей жизни в психологическом смысле. Страх потерять что-то даже не материальное приводит к тому, что организм перестраивается таким образом, чтобы накапливать материальные элементы. Т.е. Дух, любое тело – это лишь часть Духовной сущности, но она более плотноматериальная. Каждая молекула, каждый атом вашего тела включен в него не случайно, он подстраивается под ваши энергии, адаптируется под ваши энергии. Ваше Высшее Я и воплощенная часть Духа разделены лишь условно. Воплощенная часть – это сознание и восприятие, невоплощенную часть вы называете Высшее Я, потому что при контакте с ней вы начинаете чувствовать более высокие вибрации, чувства более высокие, чем в обыденной жизни. На самом деле, все это ваше Высшее Я. И те вещества, которые поступают из материального мира в ваш организм, в вашу материальную часть, если Высшее Я считает, что они не должны оставаться в вашем теле в этом количестве, в любом случае, из него выведутся. Т.е. Дух управляет телом, но он может это делать как осознанно для человека, так и неосознанно, т.е. человек может не осознавать своих страхов, своих забот, проблем, но он может наблюдать последствия этих энергетических блоков на своем физическом теле и не только в форме набора лишнего веса, но и других проблем со здоровьем.

07:35 Выявление духовных причин появления лишней жировой ткани.

Татьяна: А можно ли тогда рассматривать то, что когда есть большое количество лишней жировой ткани, которая уже обуславливает нарушение состояния здоровья, приводит к заболеваниям, и достаточно иногда это уже смертельное или предсмертное состояние, выбором души и Духа в том плане, что Дух не хочет в физическом теле находиться, и это один из путей, когда происходит такая реализация, т.е. вопрос в следующем: где есть грань, когда все же нужна помощь, когда это уже вред для организма, и когда нужно, а когда не нужно вмешиваться, когда человек приходит за помощью, когда есть жалобы, нужно помогать снижению веса или все-таки говорить «нет»?

Ирина: В любом случае, если человек обратился за помощью, естественно, нужно ему помочь, но нужно понять, чем именно можно помочь реально. Реально можно помочь выявлением истинных причин такого состояния тела, т.е. я как биолог и психолог советую в этих случаях все же Духу, у которого такое тело, войти в контакт со своей невоплощенной частью, со своим Высшим Я и спросить, по какой причине тело приняло такие формы. Он может назвать, например, генетическую причину или, как Вы сказали, причину нарушения обмена веществ. В любом случае, нужно спросить духовную причину такого состояния, т.е. что обуславливает эти особые условия протекания реакций в теле. Что такое обмен веществ? Это цепь анаболических и катаболических реакций, т.е. реакции биосинтеза и распада веществ. И я хочу подчеркнуть, то, что называет человек лишним весом, его инстинктивная часть, которая управляет как раз метаболизмом, не считает лишними эти вещества. Она, наоборот, считает их ценными, что они могут пригодиться в будущем. Я знаю несколько основных причин такого состояния. Бывает, что в прошлом у такого человека в глубоком детстве или в подростковом возрасте был недостаток пищи, либо он был ограничен в пище или в каких-то веществах, либо он сильно болел, например, у него был снижен иммунитет. И когда человек попадает в условия, при которых пищи становится достаточно, его организм включает инстинкт самосохранения, он ощущает повышенное чувство голода и одновременно нежелание двигаться в достаточном объеме. Все это для того, чтобы накопить полезные вещества на случай, если подобная ситуация повторится. Хочу сказать, что это реакция как раз не разума, а инстинктивной части вашей души. И такое тоже может быть. Также подобное состояние может быть обусловлено приемом разных лекарств, препаратов, которые

меняют биохимию головного мозга, печени, надпочечников, нарушают изначальную гормональную настройку. В этом случае, например, выделяется большое количество пролактина или недостаточное количество норадреналина и т.д. При этом пища, поступившая в обычных количествах и правильных пропорциях, проходит неправильную цепь биохимических реакций и вместо того, чтобы превратиться в одни вещества, превращается в жировые клетки. Здесь нужно смотреть более тонко по гормональной системе, что происходит с гормонами гипофиза и особенно с гормонами надпочечников.

12:36 Гормональные нарушения – одна из причин набора веса. Причины возникновения гормонального сбоя в организме.

Татьяна: То есть когда мы видим, что есть гормональные нарушения, которые являются одной из причин набора веса, коррекция, которая у нас происходит в традиционной медицине либо заместительной терапии, когда есть пониженная функция работы щитовидной железы либо повышенный пролактин - это пока единственный путь, который поможет скорректировать работу организма для того, чтобы получалось расщепление жировой ткани. Есть ли другие способы, кроме заместительной гормональной терапии, которая возможна либо с режимом питания, либо с определенным соотношением и набором продуктов, которое могло бы это регулировать? От чего зависят гормональные сбои, которые происходят на уровне гипоталамуса и гипофиза, т.е. что является ключевым образом жизни: стресс, какие-то другие факторы, как это можно все вместе учесть и помочь человеку?

Ирина: Он говорит, что это в основном духовные причины, так как гормоны – это основные средства управления телом через вещества. Но также возможно вмешательство в гормональный уровень каких-то препаратов, лекарств, которые ломают эту систему. Особенно часто это происходит в случае приема так называемых гиполипидемических лекарств, т.е. тех, что вы считаете, снижают некоторую часть холестерина. Также это происходит в случае приема нейрорептиков, антидепрессантов, некоторых форм наркотических препаратов, т.е. тех, которые влияют и на мозг. Некоторые люди, даже врачи, считают, что если человек принимает таблетки, и изменяется его поведение, в этом нет ничего страшного. Но на самом деле, это может поломать систему настройки как раз через гормоны, гипофиз и гипоталамус. Эти железы будут неадекватно реагировать даже на самые простые эмоции, исходящие из Духа. Чтобы потом все это восстановить, нужно через Высшее Я искать причину и

обращаться к своему телу, наполнять его Светом. Есть такие методики, и если интересно, я их, конечно, предоставлю. Но это должен делать сам человек, если он понимает, что такое Высшее Я, что такое Свет, верит в это, и, естественно, рядом с ним должен быть проводник, который в это верит, т.е. он ему поможет пройти это правильно. А когда уже изменятся вибрации Духа, тело будет подстраиваться, у человека сами по себе изменятся, например, пищевые привычки. Ему может стать неприятна та еда, которую он ел до сих пор, ему может понравиться что-то другое, которое, наоборот, будет растворять и выводить эти жировые отложения. Бывает, что меняются вкусовые рецепторы.

16:10 Влияние качества продуктов, пищевых добавок на уровень гормонов в организме. Процентное соотношение животных и растительных продуктов в ежедневном рационе.

Татьяна: А может быть такое: продукты и их качество, добавки, которые сейчас используются, генетически измененные продукты влияют и изменяют метаболизм и уровень гормонов в организме на уровне гипофиза, т.е. от периферии к центру, от обратного, т.е. не от Высшего Я и Духа – первопричины и путь к ожирению?

Ирина: Бывает, да, конечно. Если человек более-менее придерживается сбалансированного питания, но все равно при этом имеет проблемы с лишним весом или другие проблемы со здоровьем, которые не относятся к лишнему весу. Таких людей тоже достаточно много. Есть проблема, когда человек потребляет действительно что-то не сбалансировано. Здесь важно соблюдать правила, но для эсслеровцев и для осознанных землян основное правило: кушать то, что приятно, что хочется скушать из того, что у вас есть, но в целом придерживаться опять же схемы, где 70% растительных продуктов. Сюда входят: то, что вы называете злаковые, орехи, фрукты и овощи. И 30% животных продуктов, но словами «животные продукты» нельзя сказать, что это только мясо. К животным продуктам также у вас относятся молочные продукты, яйца и рыба. Так вот для полноценного разнообразного питания из 30% животных продуктов 15% должны составлять молочные продукты, а остальные 15% процентов: по 5% на яйца, рыбу и мясо. Значит, в рационе процент мяса и мясных продуктов составляет не более 5%, имеется в виду мясо птицы, животных и т.д. – это для тех, кто придерживается всеядной диеты. Если вы увеличите процент, а у вас очень много едят мяса, т.е. гораздо больше нормы, той, которая предусмотрена, то от этого

тоже могут возникнуть проблемы со здоровьем, но не потому что само мясо вредно в этих количествах, просто оно содержит белки в концентрированной форме и часто достаточно много жира, что дает энергию, т.е. то, что вы называете «калории». Если вместо 5% человек съест 30% мяса, то у него просто отключится центр в мозге, который отвечает за чувство голода. Проще говоря, он наестся этим количеством мяса и не потребит то количество овощей и фруктов, которые ему требуются, он просто не захочет это есть.

Татьяна: Получается 5% мяса, 5% рыбы, 5% яиц. Это 15%. А еще 15% из животных продуктов – это молочное. Да?

Ирина: Ну, да, разнообразные молочные продукты тоже полезны. Кисломолочных должно быть больше в рационе.

Татьяна: Может быть такое, что все 30% - это, например, только кисломолочные, без яиц, рыбы и мяса?

Ирина: Я сейчас говорю про людей, которые придерживаются всеядной диеты, которых у вас на планете большинство.

Татьяна: Да, а если вегетарианцы, лактовегетарианцы?

Ирина: Если лактовегетарианство, нужно смотреть рацион, необходимо увеличивать количество белка. Если это просто лактовегетарианцы, без яиц, например, те, кто вообще не употребляют никакие яйца, то растительный белок добавляем в форме тех же бобовых, но не сою, лучше употреблять чечевицу.

Татьяна: Но это тоже 30% белка? В сумме животного и растительного?

Ирина: Здесь 30% оставляем молочные белки, но сделать их более разнообразными, т.е., например, молоко не только от коровы, а от козы, есть у вас овечий сыр и т.д., чтобы были разнообразные вещества, не от одного животного. И в доле, где 70% растительные белки, увеличить их количество по сравнению с теми, кто получает белок из мяса.

Татьяна: Когда мы сбалансированно питаемся, доля жиров в этих продуктах сколько должна ориентировочно составлять для поддержания и при снижении веса?

Ирина: 70 на 30 – это основная идея, на которую стоит ориентироваться. Жиры, углеводы, белки они так не учитывают, как мы, они считают: животные - растительные. И если соблюдать 70 на 30, то у вас все сбалансируется именно для поддержания веса. Если человек перейдет на эту диету, то при двигательном режиме и при отсутствии духовных факторов и достаточном потреблении жидкости, полноценном сне, отсутствии тревоги, внутренней раздражительности, при

обязательном принятии своего тела таким, каким оно есть, вес начнёт уменьшаться. Если имеющиеся жировые отложения не любить и не посылать им любовь, человек создаст очередной блок, у него еще больше повысится аппетит, и, соответственно, масса тела его начнет расти. В любом случае, любить и принимать тело таким, каким оно есть, но постепенно создавать в уме другой образ, то, что вы называете идеалом. К чему я стремлюсь? Я люблю себя таким, какой я есть, и я стремлюсь к этому идеалу не потому, что я себя не люблю, а потому, что это мне принесет больше счастья, больше наслаждения, т.е. стремиться к этому образу, а сейчас я нахожусь в состоянии, когда я люблю себя, но хочу большего, совершенства. Это работает. Когда я не люблю себя таким, и если я останусь с лишним весом, меня никто не полюбит, - это для снижения веса не сработает.

24:20 Допустимое количество углеводов в рационе.

Татьяна: А правильно ли тогда, что наша теория относительно калорийности и соотношения макронутриентов - это не столь важно?

Ирина: Он говорит, что необходимо соблюдать баланс 70 на 30. Но есть еще углеводы: сахар, мед, сладости, рафинированный сахар, который вы получаете из свеклы, тростника, - этого взрослому человеку желательно не более 30, ну, максимум 40 граммов в сутки, то, что вы называете глюкозой, а это две столовые ложки. И сюда входят все сладости, т.е. если вы съели пару конфет, то уже чай пьете без сахара - этого достаточно, потому что когда человек кушает много сахара, во-первых, он этим отбивает аппетит на полезные продукты, он уже их не съест в тех количествах, которые требуются организму, и, соответственно говоря, он просто получит калории, энергию, но не получит тех витаминов, белков и углеводов, которые нужны ему для правильного обмена веществ. Этим он уже будет нарушать свой гормональный баланс, иммунитет и все остальное.

25:46 Инсулинорезистентность – одна из причин чрезмерного потребления сахара. Влияние повышенного уровня сахара в крови на организм человека.

Татьяна: Вопрос относительно инсулинорезистентности. Это состояние, которое появляется уже как следствие пищевых привычек и питания, или это изначальное нарушение, которое также идет от Высшего Я, т.е. это метаболическое нарушение следствие или первопричина?

Ирина: Инсулинорезистентность - это когда человек постоянно не то что

кушает сладкое, а он может его скушать, а потом долго воздерживаться, потом опять много поступит углеводов, и от этого поджелудочная железа начинает вырабатывать много инсулина, чтобы перевести глюкозу, которая вырабатывается из сахара, в клетки и, таким образом, дать им энергию. От этого рецепторы клеток меняются, как следствие, им нужно больше инсулина. Такое состояние - одна из причин употребления сладкого в чрезмерных количествах. Еще есть причина - духовная, обусловленная тем, что человек себя не принимает, он не наслаждается жизнью не только от еды, а от того, что он живет, видит, слышит, что-то его расстраивает, и от этого у него происходит компенсаторный механизм: растет количество глюкозы в крови, и, наоборот, падает количество инсулина, либо клетки становятся невосприимчивы: раз ты не наслаждаешься жизнью в Духе, то тело компенсирует избыточным сахаром, потому что тело само по себе не понимает, что повышенный сахар в крови начинает разрушать органы.

Татьяна: Повышенный сахар в крови в первую очередь разрушает внутреннюю стенку сосудов, или это действие не через сосуды идет, а через другие механизмы?

Ирина: Сахар действует и на нервную систему, и на клетки крови, он становится питательной средой для микрофлоры, которая живет в организме, т.е. для различного типа гельминтов, грибков, простейших микроорганизмов. Они тоже нуждаются в энергии, и при избыточном поступлении сахара растут и развиваются более активно, и выделяют больше ферментов для борьбы с вашими лейкоцитами, т.е. у них на это появляется больше энергии.

29:06 Здоровая микрофлора кишечника – защита организма от микробов и вирусов.

Татьяна: Влияет микробиота в кишечнике на больший синтез жировой ткани и то, что она хуже у нас расщепляется или это не взаимозависимые факторы?

Ирина: Вообще микробиологический баланс в кишечнике важен для синтеза различных витаминов, для работы иммунитета и защиты организма от вредных микробов, которые поступают извне с пищей и водой. Здоровая микрофлора кишечника сама антисептик, она уничтожает небольшое количество попавших и прошедших сквозь барьер хлористоводородной кислоты в желудке и барьер желчных кислот в тонком кишечнике. Микробы, вирусы, в том числе, ротавирусы, кишечная палочка и другие патогенные микроорганизмы и вирусы, которые прошли сквозь барьеры пищеварительных ферментов, уже ослаблены их воздействием, они просто не

могут там размножаться в больших количествах, т.е. человек даже может не то что не заболеть, но даже не заметить, что они в него попали. К тому же здоровая микрофлора является естественным конкурентом за пищу этих вредных микробов.

31:10 Устранение духовных причин для нормализации веса. Пищевые предпочтения.

Татьяна: Когда человек не может набрать достаточное количество веса, и это касается не только жировой, но и мышечной ткани, в этом случае, как можно помочь? Люди обращаются, рекомендуешь больший рацион питания, а положительной динамики при этом нет, при этом гормональный фон абсолютно нормальный. Какие, в этом случае, могут быть причины, что смотреть, как помогать? Возможно, там какой-то другой баланс расчета питания или каким-то другим моментам нужно уделить внимание?

Ирина: При повышенной белковой диете просто увеличить количество белка в рационе, увеличение растительного и животного жиров не даст ничего, может быть, человек подсознательно боится что-то употреблять, и от этого его организм отторгает нужные вещества. Но в любом случае, при лишнем или недостаточном весе я советую поговорить со своим Высшим Я и спросить причину такого состояния - первый вопрос. Второй вопрос: возможно ли устранить эту причину, как это сделать и после устранения духовной причины, если человек готов это сделать, то 21 день примерно дается на адаптацию, т.е. если причина убрана, блок в определенном энергоцентре или чакре убран, то в течение 21 дня уже будет меняться поведение, человек просто будет сам балансировать себя в том, чтобы потреблять больше полезных и не употреблять вредных именно для его организма продуктов. Просто он их не захочет. И еще я хочу сказать, что пищевые предпочтения тоже много говорят о проблемах, в том числе духовных, либо каких-то качествах его души. Если человек часто желает какого-то определенного продукта, какой-то определенной еды, при том, что у него есть доступ ко многим видам, то это часто говорит либо о недостатке какого-то определенного элемента в теле, либо есть переизбыток каких-то качеств в душе, т.к. любой продукт, любое растение, любое животное, что потребляете в пищу, имеет свою вибрацию, например, шоколад состоит в основном из какао-бобов с добавками сахара и т.д. Не рассматриваем его химический состав, а вот энергетические вибрации какао-бобов вызывают чувство приподнятого настроения, легкого восторга, поэтому в вашей среде, в вашей культуре он ассоциируется с детством. Ребенку часто покупают шоколад, от

этого он радуется, радуется и сладости, и вниманию, которое ему уделил взрослый человек: папа, мама или кто-то, кто пришел к ним в гости, он радуется энергии и этому веществу. И эта ассоциация «шоколад – радость» остается в памяти на всю жизнь, при этом она может не осознаваться. Поэтому если часто хочется шоколада, значит, человек хочет себя радовать искусственным путем, ему не хватает беспричинной радости. А если ему хочется часто соленого, например? Что такое соль? Какую она имеет вибрацию? Мы не берем химические и биохимические свойства соли, хлорид натрия - это кристаллическое вещество, т.е. которое хорошо сохраняет энергию. Соль имеет вибрацию очищения. Значит, человек либо организм хочет очиститься от каких-то ненужных микробов, либо его Дух чувствует себя в чем-то грязным, негативным, при этом включается реакция на очищение. А если хочется сахара? Какую вибрацию имеет сахар? Сахар, в отличие от шоколада, который несет бодрящую радость, то просто сахар как вещество белое имеет спокойную радость, несет человеку расслабление, покой. Если человеку часто хочется употребить повышенное количество сахара, в том числе в каких-то продуктах, то это говорит о том, что у него нехватка покоя, он, возможно, сильно устает физически, психологически, духовно, ему хочется отдохнуть, он чувствует себя дискомфортно, но сам себе, не то, что другим, не хочет в этом признаться, потому что, во-первых, он не приучен обращать внимание на свое состояние, его внимание обращено во внешний мир, он чувствует, что ему стало легче, когда он съел какой-то определенный продукт, он не анализирует, почему это именно так. Ваша задача как диетолога составить его пищевую карту, чтобы он, например, записывал за неделю, что он ест, и вы увидите повторяющиеся продукты, здесь уже можно начать разговор: почему это тебе нравится? Например, если ему нравится копченая колбаса, спросить: «А вареная колбаса тебе нравится или просто мясо?» Он скажет, что нравится только копченая. У Вас возникает вопрос: если ему больше нравится копченая колбаса, а вареная не очень, что он в ней находит? Вкус дыма. Что такое вкус дыма? Вкус, запах его сейчас – это добавки подобных ароматизаторов, которые добавляются практически в любую еду, т.е. не только в мясо, добавляются в растительные продукты, например, в то, что у вас называется чипсами, есть у нас копченый сыр. Запах дыма вам приятен, потому что это заложено в ваших инстинктах, т.к. ваши древние люди, ваши предки ели пищу с костра. Также этот запах ассоциируется с домашним очагом, т.е., когда все собрались вместе, значит, ему не хватает общения с близкими, родными, его тело выражает это таким образом, потому что оно не умеет выражать эмоции словами. Через тело получает приятные ощущения,

эмоции.

40:52 Показатели анализа крови и состава волос для коррекции организма.

Татьяна: Такой момент: есть анализ крови на витамины, на микро- и макроэлементы. Что более достоверно делать для нутритивной коррекции человека, на что ориентироваться?

Ирина: На анализ витаминов или микроэлементов?

Татьяна: Да, в крови или все-таки в волосах?

Ирина: В волосах – это накопленные сведения за более длительный период.

Татьяна: Это более достоверные данные?

Ирина: Это может быть достоверным. Дело в том, что уже сейчас, в настоящий момент микроэлементный состав мог измениться. На волосы еще влияют элементы из окружающей среды, где он живет непосредственно, т.е. состав атмосферы, может быть, рядом какой-то завод. Т.е. это тоже влияет на то, что, например, несколько месяцев назад он получал в достаточном количестве еду, то в волосах этот элемент из еды так и отложится нормой, а в настоящий момент показатель может быть не нормой.

Татьяна: Т.е. если мы говорим о здесь и сейчас, то более показательными являются анализы крови, а если говорить, как это было, то более показателен анализ состава волос.

Ирина: Но состав волос может меняться от различных внешних каких-то факторов, не связанных с пищей, например, купание в определенной воде, даже от использования ваших моющих средств, тем более, сейчас вы используете в своих мыльных средствах очень много различных веществ, которые влияют на состав волос или кожи. Это может исказить результат.

42:56 О норме содержания витамина Д в крови. Причины недостатка витамина Д в организме, способы его восполнения.

Татьяна: Относительно витамина Д: его уровень, дефицит и профилактика, сейчас очень разные рекомендации по его компенсации, по дозировке, которую нужно назначать. На что ориентироваться? Мы рекомендуем сдавать анализ крови, и в зависимости от его уровня назначается профилактическая или лечебная дозировка. И все же, что принимать за норму в крови витамина Д? Какие дозировки профилактические, какие лечебные, такие, чтобы были не токсичными, и возможна ли коррекция уровня витамина Д только лишь с питанием без использования препаратов?

Ирина: Определенное количество витамина Д вырабатывается в вашем организме биохимическим путем. Если его недостаточно в организме, то проблема глубже, это не недостаток поступления с пищей, обычно это проблемы с печенью, в ее биохимических процессах, когда он не синтезируется должным образом или быстро выводится, возможно наличие паразитов: большое количество витаминов В12 и Д потребляют некоторые виды паразитов, например, цепни, начиная от лентецов, заканчивая карликовыми цепнями, для своего роста и развития. А насчет корректировки, то в принципе употребление разнообразной пищи и полноценное питание должны быть, в любом случае, если у человека нет проблем с печенью или с паразитами, то оно должно скорректировать эти вещества.

45:29 Оптимальный режим питания человека. Причины и последствия интоксикации организма.

Татьяна: А какой оптимальный режим питания человека для поддержания хороших обменных процессов, здоровья, т.е. сколько раз в день нормально для человека кушать?

Ирина: Вообще полезнее кушать часто, но понемногу.

Татьяна: А часто – это 5-6, 4, 3?

Ирина: Да, 5-6 раз в сутки, но такое количество, чтобы уместилось в горсти человека. Чтобы пищеварительные ферменты работали более эффективно, их обычно выделяет пектино-хлористо-водородная железа, а также панкреатические ферменты, желчные кислоты и кишечные ферменты выделяются для пищеварения не в безграничных количествах, на каждый прием пищи. Если пищи поступило больше, чем может быть обработано, остальная пища не подвергается перевариванию и всасыванию, т.е. она поступает в толстый кишечник в необработанном виде, а в толстом кишечнике живет микрофлора, в том числе грибковая микрофлора и даже ваша нормальная микрофлора, которая питается остатками вашей пищи, которая выводится. Но если попадают необработанные цепочки этих молекул, то начинаются такие процессы, как интоксикация организма. Если это белки хоть животные, хоть растительные, в любом случае, практически будет один и тот же процесс, потому что все белки состоят из аминокислот. При том, что микробы начинают разлагать белки на различные аминокислоты, появляются различные вещества, которые повышают, во-первых, кислотность в крови, начинается ацидоз, с ацидоза начинается склеивание эритроцитов и т.д., как следствие, начинается кислородное голодание крови, от чего

возникает ряд нарушений, вплоть до повышения давления и т.д.

48:28 Режим питания при инсулинорезистентности.

Татьяна: Режим питания при инсулинорезистентности тоже остается 5-6 раз в сутки, или нужно реже для того, чтобы исправлять эту ситуацию?

Ирина: Он говорит, что если кушать много, но редко, например, утром и вечером съесть много, потом, конечно, не захочется есть, но дело в том, что это перегружает органы пищеварения, не позволяет усвоиться всем веществам и т.д., а если кушать мало, но редко, то получится так, что голодный человек будет находиться в состоянии хронического раздражения. Потом он может съесть больше или перейти на более калорийный продукт, организм будет подсказывать ему, как-то компенсировать чувство голода, т.е. он не должен быть голодным, но и не переедать.

Татьяна: Просто одна из последних рекомендаций в диетологии – это то, что если есть нарушения инсулинорезистентности, нужно реже кушать, чтобы увеличивать промежуток, и увеличилась чувствительность инсулина к клеткам, и поступала глюкоза к клетке. Это все-таки значимо или вообще не значимо относительно изменения инсулинорезистентности?

Ирина: Он говорит, что изменять чувствительность клеток к глюкозе, именно миоцитов и нейронов, способны вещества в пище, например, куркума, имбирь, то, что находится, например, в капусте, т.е. вещества, способные уменьшать резистентность, т.е. увеличивать приток глюкозы в клетки.

50:48 Расчет необходимого потребления воды для организма.

Татьяна: Понятно. Как рассчитывать ориентиры и цифры относительно потребления количества воды для организма, т.е. мы сейчас используем различные цифры: миллилитры на килограммы, т.е. нужно все-таки рассчитывать на целый вес или без учета жировой ткани, и какая это цифра? В каких интервалах?

Ирина: Вообще рассчитывается от общей массы, потому что жир, жировая масса содержит, во-первых, воду, во-вторых, между жировыми клетками тоже течет кровь, т.е. кровеносные сосуды ее пронизывают. На это тоже требуется жидкость, и жировые клетки являются частью организма, это говорит о том, что в них идет синтез и метаболизм, т.е. обмен веществ. Но это не значит, что в них нет белков, там идет синтез белков и жиров, а также распад не нужных для клетки веществ, которые должны выводиться через почки и печень, а для этого нужна жидкость, иначе будет

самоотравление, т.е. интоксикация, а затем гибель. Ориентироваться стоит в районе 30 мл на кг массы, где-то от 25 до 35 мл в зависимости от самочувствия. Но лучше, чтобы это было не в составе каких-то сладких напитков, а...

Татьяна: Чистая вода. Это вода не связанная, не та, которая в фруктах, овощах, а просто чистый объем воды, который должен выпиваться. Правильно?

Ирина: Он говорит, что на Эслере учитывается жидкость, которая попала в организм. Если выпили чай или сладкую воду, то эта жидкость все равно поступила в организм, просто она с примесью, поэтому полезнее пить чай без сахара, можно добавить лимон, имбирь или какие-либо настои трав и т.д.

53:38 О раздельном питании.

Татьяна: Еще такой момент: раздельное питание, насколько это помогает или мешает усвоению и перевариванию продуктов?

Ирина: Здоровый организм способен выделять и расщеплять продукты в разнообразных сочетаниях, так как выделяется одновременно и в достаточном количестве для распада и не для распада, для переваривания, т.е. потери структуры жировых, белковых молекул и молекул того, что вы называете углеводами. Но если у человека есть заболевания, например, сложные формы панкреатита, когда и так недостаточно той же липазы, конечно, нужно более щадящее питание, т.е. человек будет себя легче чувствовать, когда будет белки есть отдельно от углеводов. Но при отсутствии нарушения пищеварительной системы он может переварить их сочетание. Вы, может быть, видели, как дети могут съесть те продукты, которые вместе у взрослого вызовут расстройство пищеварения, например, многие дети могут спокойно употреблять рыбу с молоком и после мяса сразу могут съесть конфету. Это говорит о том, что у них как раз эти механизмы еще целы, они не нарушены.

55:20 Пищевые предпочтения детей.

Татьяна: Вот еще вопрос по детям: пищевые предпочтения, которые сейчас у большинства детей, отсутствие в питании, и при этом они не хотят с раннего детства в прикормах овощи и фрукты. Каким образом поступать, когда родители обращаются за помощью, как научить их, если дети реально этого не едят, и в рационе у них это вообще минимально. Что делать?

Ирина: Он сказал: смотреть, что он кушает на настоящий момент, если уберете сладости и вместо них введете овощи и фрукты, но в такой форме, чтобы они были

легко усвояемы, например, не просто какую-то картошку, капусту, а в форме пюре, смеси.

Татьяна: Интересные и вкусные ребенку. Да?

Ирина: Да, которые могут быть легко усвояемы или, например, яйца не просто в форме яичницы и вареных яиц, которые действительно сложно усвоить, а в форме легко усвояемой пищи, например, омлета. Главное – кормление правильно преподнести. Во-первых, нужно смотреть на характер самого ребенка. Например, многие дети рассказывают родителям, с кем они дружат или начинают рассказывать про героев своих книг или фильмов, которые они смотрели, как про реальных людей, с которыми они общаются. В этом случае, можно сказать ребенку, что эта пища, которую вы даете, любимая пища его любимого героя. От этого он стал таким сильным.

Татьяна: Понятно.

Ирина: Пример подавать.

57:43 Важность завтрака и оптимальное для него время.

Татьяна: Да, т.е. игровая форма, интерес плюс еще... Понятно, хорошо. Это все поможет. У меня единственный вопрос остался: все-таки завтрак важен именно утром, или первый прием пищи может быть отсрочен ближе к 12 часам?

Ирина: Как комфортно для человека, но полезнее будет, если он все-таки употребил завтрак хотя бы часа через два после пробуждения, получил энергии, и он уже не переест лишних продуктов, не даст большой нагрузки на свою систему пищеварения именно в обед и ужин или еще когда-либо.

Татьяна: Понятно.

Ирина: И он съест менее калорийные и сладкие продукты в течение дня.

58:36 Голодание – лечебный процесс. Длительное и кратковременное голодание.

Татьяна: И все же наводящий вопрос относительно длительного или кратковременного голодания. Решение принимает опять-таки Дух, Душа по чувствованию. Не вредит ли это организму?

Ирина: Голодание – это четкий лечебный процесс, который должен иметь показания, т.е. если у человека, например, какое-то инфекционное заболевание, высокая температура, интоксикация, то, в любом случае, сам человек не захочет есть в

этом состоянии, даже если будет себя заставлять. Что касается разнообразных нарушений, когда требуется лечебное голодание, то оно должно быть непосредственно под присмотром медицинских работников, которые разбираются в диетологии. Если голодание длится более суток, оно обязательно должно сопровождаться употреблением жидкости.

Татьяна: Понятно.

Ирина: Иначе могут возникнуть нарушения мозговой, сердечной деятельности и т.д. из-за того, что при голодании организм переходит на аутолиз собственных клеток в большом количестве, что неизбежно влечет сдвиг в отделениях кетонных тел, сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза, и, соответственно говоря, все нарушения, которые ведут к кислородному голоданию, тромбозам. Чтобы этого не было, необходимо употреблять достаточное количество жидкости. Конечно же, есть люди, которые занимаются так называемым сухим голоданием, но он считает, что это не приносит пользу.

1:00:58 Рекомендации по питанию при раковом заболевании. Продукты, которые можно есть перед сном.

Татьяна: А вот все-таки, когда есть рак в организме, по питанию больше придерживаться другого соотношения между растительной и животной пищей или такое же, и имеет ли такое же соотношение для женщин в менопаузе?

Ирина: По раку я бы советовал практически полностью исключить сладости, поскольку раковые клетки от этого растут, по животным и растительным продуктам – соотношение может остаться прежним, в любом случае, проводить работу с собственным иммунитетом и выявлять духовную причину раковой болезни: почему собственный организм, иммунитет позволили вырастить внутри себя как бы мини-врага, т.е. какая есть часть в Духе, которая своей энергией способствует его появлению.

Татьяна: Фрукты в этом случае идут как сладость, нужно ограничить их употребление? Зернобобовые и овощи либо фрукты оставляем?

Ирина: Сладкие фрукты тоже ограничить, не полностью убрать. И еще: желательно не кушать позже, чем за два часа до сна.

Татьяна: Понятно.

Ирина: Последний прием пищи должен быть за два часа до сна, тогда вы будете больше высыпаться, потому что ваша энергия больше будет восстанавливаться,

чем тратиться на переваривание. Но если вам сложно заснуть без пищи, а такие люди тоже есть: привыкли спать только на сытый желудок, им сложно будет. Не нужно терпеть дискомфорт и как-то заставлять себя заснуть голодным, этим можно вызвать только стресс. Но есть определенные продукты, которые можно съесть перед сном, например: небольшое количество нежирного кисломолочного продукта, либо морковного пюре, также можно яблоко в измельченном виде прямо перед самым сном, либо выпить теплого молока с очень небольшим количеством меда - примерно 1/2 чайной ложечки. Хочу отметить, что яблоко, морковь и морковный сок способствуют осознанности в астральных путешествиях, вы будете лучше запоминать сны и осознавать себя вне тела.

Татьяна: Спасибо.