

<https://youtu.be/FJLFJ82mp5U>

<https://rutube.ru/video/1f8722c2ee05d87e15628cb1d09dfc81/>

#269 Причины переедания. Зависимость от еды, расстройства пищевого поведения, питание, психология.

Эфир 15 мая 2021 года.

Участники:

Ирина Подзорова - контактер с внеземными цивилизациями;

Мария Сокальская - модератор группы ВКонтакте, руководитель проекта онлайн-обучения и других проектов «Кассиопея».

00:21 Чувство голода. Чувство сытости. Причины переедания.

Ирина: Почему одни люди едят больше, чем другие?

Мария: Есть ли такой ген, конечно. Если такого нет, то как можно объяснить?

Ирина: Нет, такого гена нет. У всех на счет перерабатывания пищи существуют семейные и родовые отличия, но они незначительны. Количество пищи во многом зависит от семейных традиций, во-первых. Во-вторых, от характера самого человека, от психотипа его личности, от телосложения. Там много факторов, от которых зависит количество. Даже от качества пищи.

Если он, например, не получает каких-то необходимых ему витаминов или минеральных веществ из какого-то вида пищи, ему организм будет сигнализировать, что он голоден. Даже если он съел много другой пищи, он будет его поглощать, такое бывает. Нужно смотреть на микроэлементный состав, какой там дисбаланс идет.

Возможно, в нем есть паразитарные формы жизни, для роста и развития которых тоже необходимы витамины и микроэлементы. Например, витамин В12 используется различными гельминтами, и для его пополнения нужно очень много пищи.

Возможно, человек переживает стресс какой-то, и для того, чтобы заглушить свой инстинкт самосохранения, он кушает, потому что в подсознании чувство сытости связано со спокойствием, так как еще после рождения, сразу после того, как ребенок поел мамино молоко, его укладывают спать, и он любим и защищен. По-разному может быть.

Мария: Хорошо, спасибо.

Ирина: Чувство сытости обычно связано с чувством спокойствия. Это уже на подсознательном уровне с глубокого детства. Это абсолютно у всех людей, и, насколько я понимаю, у всех млекопитающих есть. Тестировать физическое тело, возможно, ему чего-то не хватает.

02:40 Дневник питания. Жажда как чувство голода. Сладости.

Ирина: Если вы чего-то слишком много едите, во-первых, нужно записывать. Ничего не меняя в своем питании, просто начните записывать не только еду, но и количество жидкости, например. Это нужно не забывать делать хотя бы на протяжении 14 дней. Если вы что-то попили или поели, что бы это ни было, не меняя своих пищевых привычек, просто наблюдайте. Вы многое забываете.

Мария: Да, так и есть.

Ирина: Потом, когда вы это прочитаете, вы увидите те продукты, которые повторяются или которых, наоборот, недостаточно или вообще нет. Вам их хочется, но вы почему-то один заменяете другим. Такое бывает, они не все заменяемы.

Бывает, что человек (я еще раз говорю про дефицит жидкости), который испытывает (жажду) много дней, он уже перестает чувствовать жажду как жажду, он ее чувствует как голод. Поэтому, когда человек чувствует, что ему нужно попить воды, и он кушает плотной пищи, отчего ему еще больше хочется пить, чтобы ее разбавить, чтобы она переварилась, и он опять это понимает как голод. Вот этот момент надо проанализировать еще.

Помощь грамотного врача здесь не помешает. Раз уже проигнорировать жажду и попить, то потом она превращается в чувство голода в мозгу человека, так он чувствует. Человек их путает, потому что если вы почувствовали, что вы хотите кушать, попейте сначала воды и через 15 минут спросите себя снова.

Мария: Хорошо, спасибо.

Ирина: Только несладкой воды. Сладкая вода вполне может заменить прием какой-либо пищи, но при этом она не будет содержать многих необходимых витаминов и микроэлементов. Многие люди кушают много сладкого, при этом они получают много энергии от этой пищи, но при этом не получают необходимых веществ, которые есть в другой пище. Организм, испытывая острый дефицит этих веществ, необходимых аминокислот, микроэлементов, вновь сигнализирует организму, что нужна пища, хотя энергии он получил много. Еще такой возможен дисбаланс.