

***Здоровое питание. Типы питания.  
(Мой путь к сыроедению)***

# ОБЪЕКТИВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ

КОТОРЫМ ПОДЧИНЕНА ЖИЗНЬ КАЖДОГО ИЗ ЛЮДЕЙ, ЛЮБОЙ СЕМЬИ, СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП, ОБЩЕСТВ И ЧЕЛОВЕЧЕСТВА В ЦЕЛОМ

✓ **ОБЩЕБИОСФЕРНЫЕ** РЕГУЛИРУЮТ ФОРМИРОВАНИЕ БИОЦЕНОЗОВ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ ВИДОВ ДРУГ С ДРУГОМ И БИОСФЕРЫ В ЦЕЛОМ С ПРИРОДНОЙ СРЕДОЙ

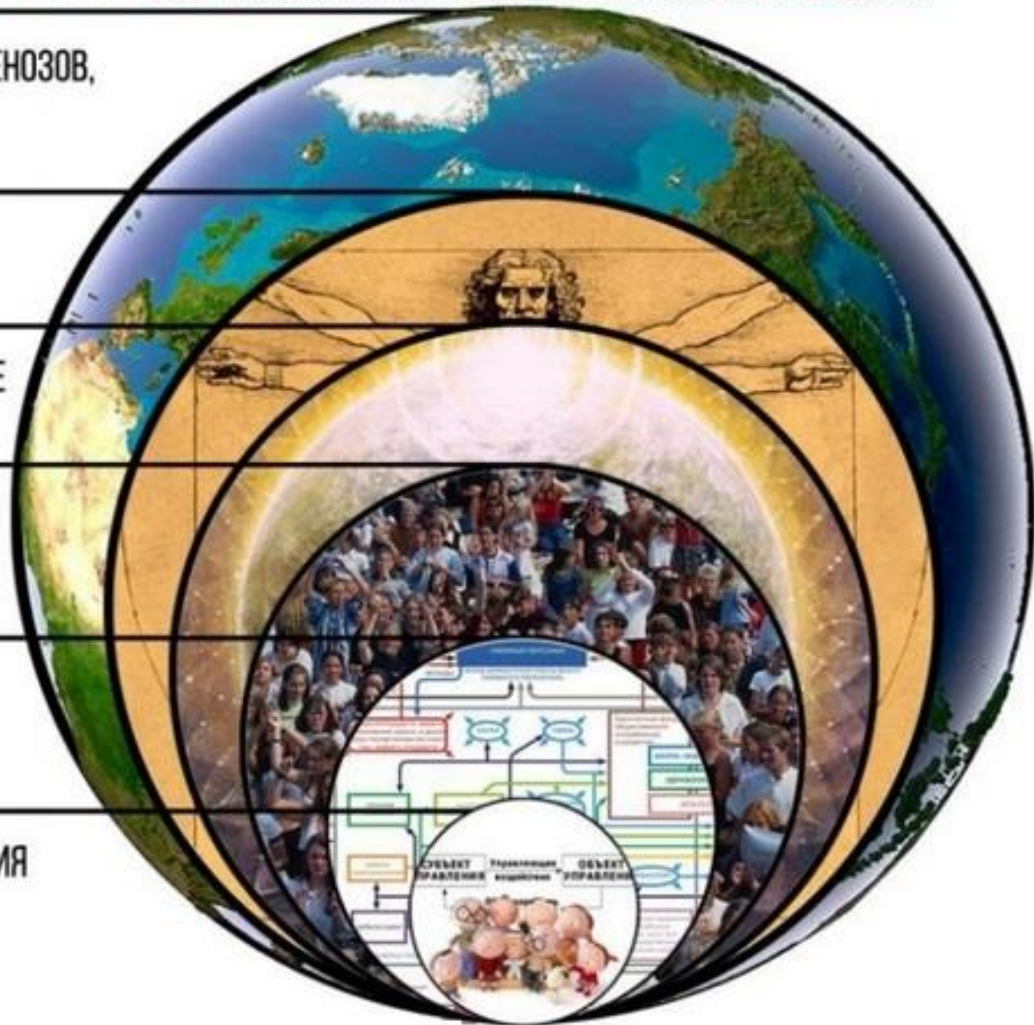
✓ **ВИДОВЫЕ** ОТЛИЧАЮТ ВИД «ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ» ОТ ПРОЧИХ БИОЛОГИЧЕСКИХ ВИДОВ

**НООСФЕРНО-РЕЛИГИОЗНЫЕ** НРАВСТВЕННО-ЭТИЧЕСКИЕ РЕГУЛИРУЮТ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ОБЛАДАТЕЛЕЙ РАЗУМА

**СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ** РЕГУЛИРУЮТ ПОСТРОЕНИЕ КУЛЬТУРЫ И ОПРЕДЕЛЯЮТ ПОСЛЕДСТВИЯ ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛЮДЕЙ, ОБЩЕСТВА, ЧЕЛОВЕЧЕСТВА И ПРИРОДНУЮ СРЕДУ

**ЭКОНОМИЧЕСКИЕ** РЕГУЛИРУЮТ ХОЗЯЙСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЮДЕЙ И ПРЕДОПРЕДЕЛЯЮТ ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ХОЗЯЙСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ КАК ТАКОВОЙ И ДЛЯ ОБЩЕСТВА

**УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ** ВЫРАЖАЮТСЯ ВО ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ ПРОЦЕССАХ УПРАВЛЕНИЯ И САМОУПРАВЛЕНИЯ



# Приоритеты обобщённых средств управления обществом



## 1. Мировоззрение

Мировоззрение, методология, культура мышления, концепция и полнота управленческой деятельности



## 2. История

История и хронология, направленность течения процессов



## 3. Идеология

Описание частных процессов и их взаимосвязей, вероучения, идеологии, технологии, фактология наук



## 4. Мировые деньги

Деньги и все экономические процессы



## 5. Генное оружие

Алкоголь, табак, другие наркотики, некоторые виды пищи и медикаментов, экологические загрязнители



## 6. Военное оружие

Оружие в традиционном понимании этого слова, уничтожающее и калечащее людей, объекты техносферы, памятники культуры



Необратимость приоритета

Быстродействие приоритета



# Ошибки

- 1-го рода – ошибочное отвержение (не употребление полезной еды)
- 2-го рода – ошибочное принятие (поедание вредной пищи)
- Цель: Грубо и абстрактно – минимизация ошибок (или максимизация правильных дел)

# Как улучшить здоровье

## ● Быть в ладу с Промыслом!

- **Материальный**
  - Здоровое питание
  - Физические упражнения
  - Закаливающие процедуры
  - Уменьшение негативного антропогенного влияния (Wi-Fi, выбросы в атмосферу, воду, грунт и др.)
- **Информационно-алгоритмический**
  - Умеренное потребление
  - Полезный созидательный труд, направленный на развитие
  - Быть в ладу с природой, космосом

# Питание

- **Видовое питание** – идеальный вариант питания для человека задуманный природой (рекомендуемая цель в векторе целей в длительной перспективе).
- **Здоровое питание** – питание, в котором процессы очищения преобладают над процессами загрязнения (рекомендуется для ближайшей перспективы).
- **Традиционное питание** – питание, которого придерживается большинство населения западной культуры (возможно, вектор текущего состояния для некоторых)

# Идеальный вариант питания (текущее состояние)

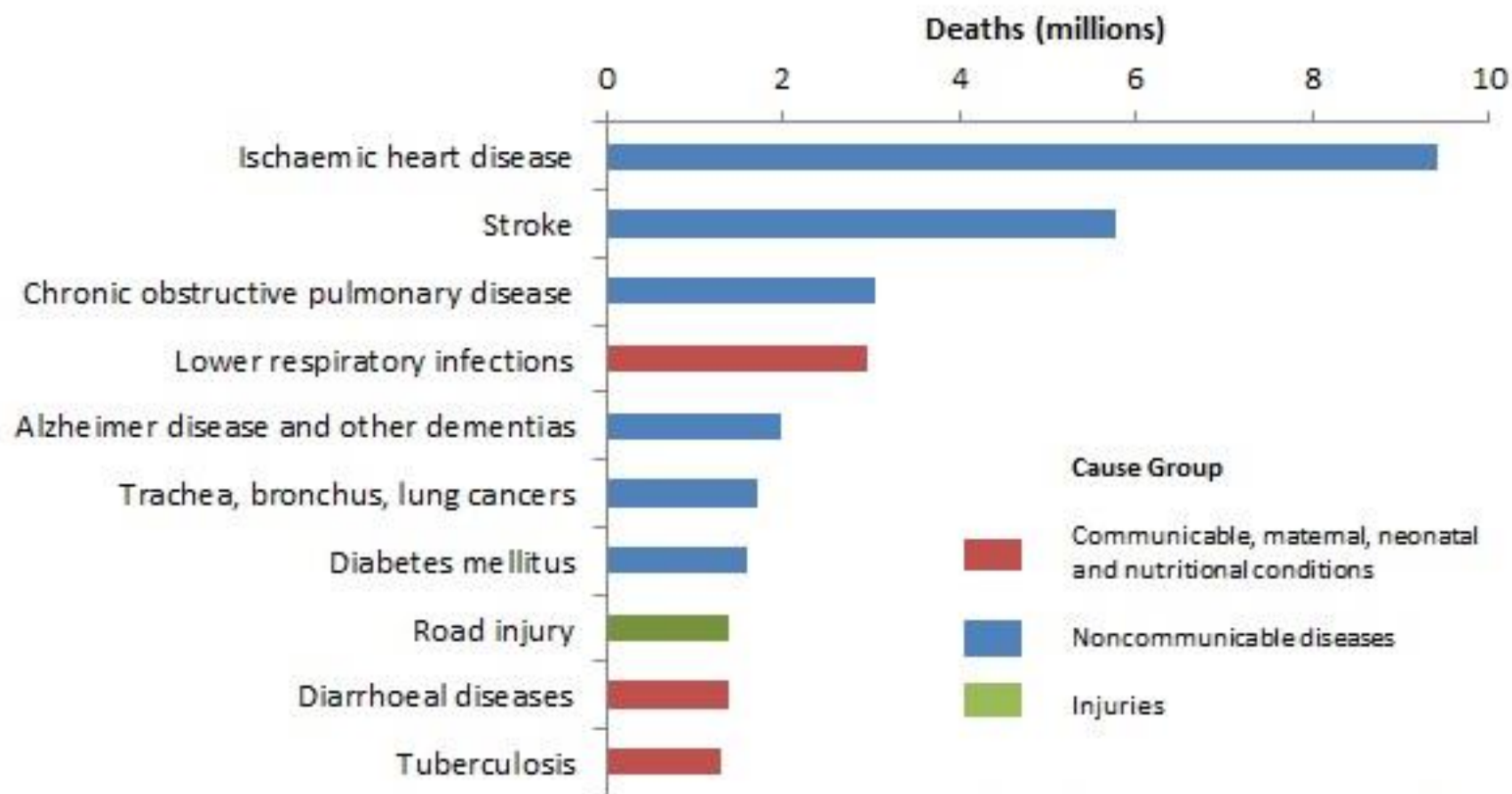
- Фрукты – плоды (“обёртка” над семечком)  
(яблоки, груши, сливы, огурец, помидор, виноград, клубника, малина (ягоды тоже рассматриваются, как фрукты), арбуз, дыня, тыква)
- Овощи – часть растения – (зачастую) грубая растительная клетчатка  
(морковь, свекла, картошка, укроп)
- Семена – половой метод размножения (в самом широком смысле: орехи, семечки, злаки, бобовые в пророщенном или замоченом виде)

# Идеальный вариант питания (будущее)

- Только фрукты – преобразование окружающей среды с помощью природоподобных технологий (например, пермакультура) (или переезд в более тёплые страны, где фрукты покрывают все потребности в макро и микроэлементах)



# Top 10 global causes of deaths, 2016



Source: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

# Виды болезней

- Нарушение функционирования органов и систем
- Интенсивный процесс очищения от накопленных ранее загрязнений (шлаки и токсины)

\*(различие между пониманием болезней в традиционной медицине и натуропатии)

# Виды загрязнений

- **Токсины** – микроскопические вещества, которые уничтожают клетки при соприкосновении с ними.
- **Шлаки** – вещества, которые занимают место и мешают нормальному функционированию органов и систем. (Зачастую это слизь)

\*(закисление крови, [роль металлов](#) в организме человека)

# Откуда берутся загрязнения

- Химия и синтетика
- Животные продукты
- Термообработанные растительные продукты (жаренные > варенные > паренные)
- Растительные продукты выращенные по традиционной агро технологии

# Рекомендации

- Научить тело усваивать продукты – кушать отдельным приёмом пищи
- При потреблении неестественной еды — закусывать овощами для ускорения выведения
- Белки (аминокислоты) — заменять разнообразными видами злаков

- Убрать химию
- Физические упражнения
- Закаливания (или контрастные процедуры)

**Здоровый баланс чувств и научных знаний**

# Секрет Полишинеля

- Почему люди употребляют вредную пищу?
- Соль
- Специи
- Химические продукты вызывающие зависимость (пример: глутамат натрия)





# МИНИ-ВЫВОД

- Без фанатизма: не умирать во имя идеи, а научиться жить и реализовать эту идею в конкретных для каждого условиях. Особенно, если организм длительный период не знал видовой пищи. (Логика намерений и логика обстоятельств, умение соизмерять и понимать текущее состояние и направление движения)

# Опасности

- Тщеславие (гордыня)

# ИСТОЧНИКИ

- Школа здоровья Михаила Советова  
(хронометраж)
- Юрий Андреевич Фролов
- Евангелие от ессеев
- ВОЗ (статистика)

# Пожелания

- Благоразумия, здоровья, жизни в ладу и гармонии с природой, космосом и Вседержителем! Будьте счастливы! :)

Вопросы?