14 принципов
очищения организма

1) Процессы очищения преобладают над процессами загрязнения в организме хотя бы на 1%, при ежедневном принятии пищи;

1.1) Воздействие на организм более активных, с ядовитыми испарениями, токсинов замещаем воздействием менее активными, с менее ядовитыми испарениями, токсинами;

2) Ключевым свойством продуктов принимаемых в пищу является способность забирать из недр тела шлаки, токсины и другой «мусор», растворять этот «мусор» в кровь и далее по системе фильтров для очищения крови *чистки* выводить «мусор» из организма;

2.1) Питательные свойства на предмет БЖУ в принимаемой пищи являются второстепенными;

2.2) При этом выдерживание достаточного уровня глюкозы в крови является необходимым, чтобы избегать дополнительных стрессовых стимуляций адреналином и кортизолом, и уберечь надпочечники от истощения;

3) Принимать жидкость до приёма пищи больше чем хочется хотя бы на 1% и не принимать жидкость после приёма пищи ни 1% (*в течении достаточно продолжительного количества времени*);

4) Не смешивать в один приём пищи белки с углеводами, а жиры с жидкостями;

4.1) Не сочетать в единицу времени текущего дня пищу, содержащую жиры со сладкой пищей или напитками;

4.2) Исключить на время или навсегда продукты с высоким содержанием жиров;

5) Заменить альтернативами принимаемые в пищу продукты, содержащие европейские пищевые добавки под условным обозначением «Е», которые направлены на: усиление вкуса; улучшение цвета; упругости; густоты; консервирование, то есть продолжительность хранения; и улучшение прочих свойств данных продуктов с точки зрения их реализации, а не положительного воздействия на организм;

6) Исключить на время или навсегда приём медицинских фармацевтических препаратов, таблеток, порошков синтетического (*не природного*) происхождения;

7) Заменить альтернативами потребление в пищу молочных и кисломолочных продуктов, а так же заменить альтернативами потребление в пищу продуктов, содержащих яйца наземных животных и птиц;

8) Заменить альтернативами потребление в пищу мяса наземных животных, а также птиц, кроме мяса рыб и мяса остальных морских животных, которые по развитию *условно* ниже рыб (*например: креветки, устрицы, морские ежи и прочие*);

9) Снизить долю потребления в пищу продуктов из злаков, зёрен, бобовых, кроме сырых или слабо прихваченных (*поджаренных без масла*) без соли и специй орехов (*арахис это не орехи, а бобовые*), а так

же кроме цельнозерновых сухарей (*например: сухие гречневые слайсы*);

9.1) С орехами хорошо сочетаются сухофрукты (*например: изюм, чернослив и другие*) — данная смесь является сбалансированным перекусом, только не смешивать сочные фрукты с орехами, помним про принцип «не смешивать жиры с жидкостями» и не потреблять данную смесь больше одной горсти в единицу времени;

10) Ввести в начале дня первым приёмом твёрдой пищи один вид фрукта в сочетании с одним видом зелёного лиственного овоща (*например: яблоко со шпинатом*);

11) Ввести вторым приёмом пищи сырой овощной салат «щётка» в неограниченном количестве, но из не более чем трёх видов овощей (*например: тёртая морковь, шинкованная кочанная капуста и тёртая свёкла*) по принципу — чем шире кусочки (*но без фанатизма бережём зубы*), тем эффективнее в плане выведения расщеплённых фруктом шлаков будет работать щётка «метлы» и выметать постепенно «мусор» из кишечника;

12) Ввести постепенно приём жидкой пищи свежевыжатый сок (*фреш*) самым первым приёмом (*соки и фрукты должны быть первыми в последовательности и всегда до основной обработанной пищи. Особенно крайне избегайте приёма соков после потребления мяса любых видов, включая рыбу и морепродукты, в единицу времени текущего дня!*);

12.1) Ввести постепенно приём в пищу диких ягод до потребления основной твёрдой *обработанной* пищи;

13) Сказать завтраку «нет»: взвесить количество основной твёрдой *обработанной* пищи в граммах точно или примерно, которую вы привыкли потреблять с учётом принципов изложенных выше и распределить данный вес на два приёма пищи «обед» и «ужин», но крайний приём пищи делать не позднее 18:00 или в крайнем случае не позднее 4-х часов до отхода ко сну;

13.1) Желательно принимать основную *обработанную* пищу в указанное время, но без перегруза желудка ужином, а в умеренном балансе и

через 2 часа делать перекус, и в течении двух последующих часов отходить ко сну;

13.2) Потреблять зелёные листовые овощи (*например: укроп, кинза, петрушка и прочие*) в неограниченном количестве в сочетании с основной *обработанной* пищей;

14) Постепенно вкатываться легко и играючи по внутренним ощущениям, но без самоистязаний в практику «интервальной пищевой паузы» на 24 часа, смыслом которой является приём твёрдой пищи один раз в сутки в период с 16:00 до 17:00, руководствуясь внутренними ощущениями в плане количества твёрдой пищи и принимать ровно столько, сколько организму именно нужно (*твёрдой обработанной пищи*). Развить навык «слышать» организм помогут предшествующие принципы, которые снимают информационный «шум», заглушающий каналы передачи **истинной** информации к вам от вашего организма.

VK: vk.com/arturtsukker