



# ПИТАНИЕ, ПРОДЛЕВАЮЩЕЕ ЖИЗНЬ

**Рецепты читателей  
с комментариями  
специалистов**

© Profit Medien GmbH

# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ 1. ПИТАНИЕ, ПРОДЛЕВАЮЩЕЕ ЖИЗНЬ

Возрастные особенности пищеварительной системы .....	4
Белок в питании пожилых .....	6
Жиры полезные и вредные .....	11
Липотропные вещества .....	13
Потребление углеводов .....	24
Пищевые волокна .....	29
Минеральный обмен у пожилых .....	32
Образ жизни .....	45
Геропротекторы: тормозим старение .....	50
Минеральные вещества и микроэлементы .....	56
Продукты, нормализующие микрофлору кишечника .....	58
Разгрузочные диеты при избыточном весе, рекомендуемые в пожилом и старческом возрасте .....	61
Состояние иммунной системы в пожилом возрасте .....	63

## ЧАСТЬ 2. ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Еда, поднимающая настроение .....	67
Рыба для здорового питания .....	70
Пряности в домашней аптечке .....	73
Антиоксическое питание предотвратит опухоли .....	79
Кисели и морсы помогут организму .....	81
Плоды разные, но все — полезные! .....	86
Доктор картофель .....	89
Если хочешь быть здоров, ешь полезную морковь! .....	92
Что сможет сравниться с тыквой целебной? .....	95
Целебные свойства «золотых яблок» .....	99
Яблоко родное и очень полезное .....	101
Свекла: скромная, но такая незаменимая .....	104
Авокадо, или масло гардемаринов .....	107
Апельсины — королевские фрукты .....	108
Оливки — пища богов .....	110
Морская капуста — целебный дар Нептуна .....	111
Молочные продукты .....	113
Сыворотка — уникальный «бросовый» продукт .....	116
Творог — древнейший кисломолочный продукт .....	117
Козье молоко — лекарство от многих недугов .....	118
Сыр полезен всем .....	119

Тофу — универсальный белковый продукт .....	120
Мед — целебный дар природы.....	121

### ЧАСТЬ 3. ПИТАНИЕ ПРОТИВ РАКА

Чтобы победить опухоль .....	130
Фрукты в питании онкологического больного.....	132
Помните об антиоксидантах!.....	139
Выбираем зерновые .....	147
Откуда брать белок? .....	150
Мясо — друг или враг? .....	150
Молочные продукты незаменимы .....	158
Какие жиры полезны? .....	161
Повышаем гемоглобин .....	162
Пряности в питании онкобольных .....	166
Грибы: еда или лекарство?.....	173
Кофе из чаги .....	178
Витамин D против рака.....	181
Пейте на здоровье! .....	182
Здоровье в чашке чая .....	183
При опухолях почек полезен цинк.....	184
Лечебные проростки .....	185
Профилактика по Кацудзо Ниши.....	188

### ЧАСТЬ 4. ЦЕЛЕБНЫЕ НАПИТКИ

Напиток должен быть натуральным!.....	192
Рецепты домашних лимонадов .....	193
Компоты без сахара .....	196
Кисели, взвары, морсы .....	199
Рецепты разные, но все полезные .....	201
Грибные напитки .....	210
Чайный гриб — вкусный и целебный.....	211
Морской рис — чудо гриб .....	217
Тибетский целитель — молочный гриб.....	219
Напитки трутовичные .....	224
Чайные секреты.....	226
Когда алкоголь целебен .....	232
Старинные русские напитки.....	237
Жизнью правит вода .....	249

### ЧАСТЬ 5. ОЧИЩАЮЩЕЕ ПИТАНИЕ

Очищение питанием от холестерина .....	256
--	-----

Общее очищение для здоровья и похудения .....	269
Французская очищающая диета .....	269
Очищение суставов .....	284
Чистимся от камней .....	296
Очищение от паразитов .....	302
Очищение от радиации .....	309

## ЧАСТЬ 6. ВЕЛИКИЙ ПОСТ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Великий пост: день за днем .....	318
Первая седмица Великого поста .....	322
Вторая седмица Великого поста .....	332
Третья седмица Великого поста .....	339
Четвертая седмица Великого поста .....	348
Пятая седмица Великого поста .....	357
Шестая седмица Великого поста .....	364
Страстная седмица .....	374

## ЧАСТЬ 7. ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Лечебное голодание .....	382
Период подготовки к голоданию .....	387
Сроки голодания .....	387
Методики очистительного голодания .....	387
Рецепты для подготовительного периода .....	388
Очищающие салаты .....	389
Горячие блюда из овощей .....	400
Каши .....	407
Методики различных видов голодания .....	417
Кратковременное голодание по И. Самойловой .....	417
Методика проведения полного голодания длительной и средней продолжительности .....	419
Периоды воздержания от пищи .....	420
Выход из голодания и восстановительный период после курса голодания .....	422
Основные принципы восстановления после курса голодания .....	425
Голодание по П. Брэггу .....	427
Голодание по И. Неумывакину .....	428
Голодание по Порфирию Иванову .....	428
Голодание по Ю. Андрееву .....	429
Голодание по А. Микулину .....	429
Голодание по Е. К. Фролову .....	430
Варианты восстановительного питания .....	431