

Марина Римарчук

# **БУДЬ ЗДОРОВЫМ СЕЙЧАС!**

**Полная система восстановления  
организма детей и взрослых  
за 1 месяц**

*Вся полная информация  
об оздоровлении, питании и витаминах*

Санкт-Петербург  
СУПЕР Издательство  
2023

Корректор: *А. Савченко*  
Оригинал-макет: *Я. Волкова*  
Дизайн обложки: *О. Там*

**Римарчук М.**

**P51** БУДЬ ЗДОРОВЫМ СЕЙЧАС! Полная система восстановления организма детей и взрослых за 1 месяц. Вся полная информация об оздоровлении, питании и витаминах / Марина Римарчук. — Санкт-Петербург : СУПЕР Издательство, 2023. — 232 с. : ил.

[www.superizdatelstvo.ru](http://www.superizdatelstvo.ru)

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателя.*

© Марина Римарчук, 2023  
© СУПЕР Издательство, 2023

# Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	7
-----------------------	---

<b>Глава 1. КАК ПИТАТЬСЯ РАЦИОНАЛЬНО И БЕЗ СТРЕССА. ВОДА — ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ В РАЦИОНЕ</b> .....	9
---	---

Что такое pH воды? .....	11
Функции живой отрицательной воды .....	12
Как мы делаем отрицательную воду дома? .....	14
Ты — то, что ты ешь. И это не просто такое выражение. ....	16
Какое должно быть питание? .....	16
А теперь поговорим о совместимости продуктов между собой. ....	20
Мы привыкли так питаться, но так не нужно: .....	20
Про белки, жиры, углеводы .....	21
Про углеводы и инсулинорезистентность .....	24
Про белки, их важность и употребление .....	25
Симптомы недостатка белка .....	25
Кто в группе риска. ....	26
Сколько нужно употреблять белка .....	27
Продукты должны быть фермерские. Без гормонов и антибиотиков .....	28
Важность жиров для организма .....	31
Если в организм попадает мало жиров, то .....	31
Какие жиры правильные? .....	35
На каких маслах можно жарить .....	36
Жир должен быть везде! .....	37
Для тех, кто боится холестерина .....	37
Почему клетчатка играет важную роль для организма .....	38
Соль и кислотно-щелочной баланс .....	40
Заряжаем свой организм. Сколько нам нужно энергии в сутки? .....	44
Здоровый режим питания .....	48
Немного об алкоголе .....	55
Эмоциональный и физический голод .....	60
Нужно ли носить еду с собой? .....	62
Уважайте свою еду. ....	64

<b>Глава 2. КАКИЕ ВИТАМИНЫ НАМ НУЖНЫ И ЗАЧЕМ? КАК ИХ ПРАВИЛЬНО ПИТЬ?</b>	
<b>ПОНЯТИЕ ВИТАМИНОВ И ИХ СВОЙСТВА.</b>	66
Химическая классификация витаминов	67
Что может произойти при дефицитах витаминов?	70
Минералы. Зачем они нужны	71
Как правильно принимать витамины.	72
А теперь о том, почему эти добавки нужно пить каждый день. Почему они так важны?	73
Когда пить витамины.	79
Где содержатся витамины и минералы?	81
<b>Глава 3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПО СИСТЕМНОЙ ПРОГРАММЕ ОЧИЩЕНИЯ. ЗАЧЕМ И КОМУ ЭТО НУЖНО?</b>	94
Водный режим	99
Первый этап очищения. Ощелачивание и подготовка к следующим этапам.	100
Почему мы сразу подключаем артишок или репейник для печени и желчного?	103
Второй этап программы. Антипаразитарно-противовоспалительный	103
Третий этап. Антигрибковый.	105
Четвертый этап. Восстановление функций печени	106
Пятый этап. Очищение и восстановление лимфосистемы	107
Шестой этап. Восстановление микрофлоры кишечника	108
Восстановление после очищения организма	109
Ощелачивание организма.	113
Первый этап. Антипаразитарный, противовоспалительный	114
Второй этап. Восстановление лимфатической системы.	115
Третий этап. Поддержка микрофлоры кишечника.	115
Четвертый этап. Восстановление добавками, дозировки по возрасту были выше в табличках.	115
<b>Глава 4. КАК ЛЕЧИТЬСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ОРВИ, КАШЛЯ, НАСМОРКА, ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.</b>	116
При кашле сухом, влажном и затяжном	117
При аденоидах, рабочая схема, для детей с трех лет	118

При отитах и других ушных воспалениях. ....	119
При хроническом тонзиллите. Схема лечения. ....	119
Как снижать температуру. ....	120
Антигрибковая программа. Пошаговая рабочая система избавления от любых грибков в организме. ....	121
Первый этап антигрибковой программы. ....	124
Второй этап. Антигрибковое очищение. ....	125
Третий этап. Восстановление функций печени. ....	126
Четвертый этап. Очищение и восстановление лимфосистемы. ....	127
Пятый этап. Восстановление микрофлоры кишечника. ....	128
Восстановление после очищения организма. ....	129

## **Глава 5. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРИ РАЗНЫХ ПРОБЛЕМАХ ПО ЗДОРОВЬЮ.**

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. .... 131**

Гипофункция щитовидки. ....	132
Оздоровление при геморрое. ....	136
Плохое зрение. Коррекция. ....	137
Коррекция работы почек. ....	138
Коррекция работы печени. ....	140
Сердце и сосуды. Главные компоненты для восстановления. ....	141

## **Глава 6. ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИНЫ К БЕРЕМЕННОСТИ. ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА**

### **ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ. .... 144**

Подготовка к беременности. Очищение по программе органов ЖКТ. ....	144
Применение витаминов и минералов в разных триместрах беременности при нормально протекающей беременности. ....	147
Для поддержания здоровья после беременности. ....	149
Подготовка к беременности. Витамины, добавки и питание. ....	155

## **ГЛАВА 7. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРАВ. И ЧТО ЗНАЧИТ «УВАЖАТЬ ЦИКЛИЧНОСТЬ СВОЕЙ ПРИРОДЫ»? .... 158**

Нарушения женского цикла. ....	162
--------------------------------	-----

Примеры рецептов при аменорее .....	164
Примеры рецептов при меноррагии .....	164
Гормональный дисбаланс .....	167
Инфекционные заболевания .....	168
Откуда ноги растут? .....	169
Оздоровление при инфекционных заболеваниях .....	170
Примеры рецептов для внутреннего применения при инфекционных заболеваниях .....	171
Наружное применение трав при инфекционных заболеваниях .....	172
Как справиться с климаксом и долго оставаться молодой? ...	174
Восстановление энергии и женской силы .....	175

**Глава 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАБОЧИЕ СХЕМЫ  
ЛЕЧЕНИЯ ПРИ РАЗНЫХ СИМПТОМАХ,  
ПРОВЕРЕННЫЕ ГОДАМИ. .... 179**

**Глава 9. ПРИМЕРЫ РАЦИОНА НЕ ДЕНЬ.  
И НЕМНОГО РЕЦЕПТОВ. .... 184**

Томатный крем-суп .....	210
Свекольный крем-суп .....	211
Крем-суп из цветной капусты .....	212
Картофельный крем-суп .....	213
Грибной крем-суп .....	214
Сырный крем-суп .....	215
Гороховый крем-суп .....	216
Полезный хлеб для бутербродов — это белково-жировой хлеб .....	218
Льняной хлеб .....	218
Хлеб с семенами подсолнечника и кунжутом .....	219
Хлеб на кокосовой и миндальной муке с семенами чиа .....	220
Кето-грэнки .....	221
Кето-бутерброды .....	222
Творожная паста для бутербродов .....	222
Паста из авокадо для бутербродов .....	222
10 самых полезных овощей в питании ребёнка .....	224
Самые полезные крупы в питании ребёнка .....	226
Самая полезная зелень в питании ребёнка .....	227
Мясо в питании ребёнка .....	227
Бобовые в питании ребёнка .....	227
От всего сердца .....	228

## **ВВЕДЕНИЕ**

Эта книга о том, как современному человеку слезть с лекарств, перестать ходить по больницам и водить туда своих детей и близких. О том, как сохранить тело здоровым и как вернуть здоровье через восстановление кислотно-щелочного баланса и органов пищеварения. Эта книга о том, как прекратить разрушение организма при любом заболевании.

Вы найдете не просто рекомендации, а системы лечения с использованием натуральных растительных и высокоэффективных средств при самых разных недомоганиях.

С помощью этой книги вы научитесь грамотно смешивать продукты, экологично и вкусно их готовить и оздоравливать себя через питание и воду.

Каждый человек просто обязан обладать этими знаниями. Кто, если не мы сами, поможет нам быть действительно здоровым и, соответственно, счастливым человеком!

В книге представлены также рецепты здоровых блюд и информация о том, как самостоятельно составить для себя индивидуальный сбалансированный рацион питания.

Вы найдете информацию о витаминах. О том, какие нам нужны витамины, в каких формах и как их правильно употреблять и смешивать между собой. Знания сможете применить как для детей, так и для взрослых.

Также книга содержит систему очищения организма детей. Антипаразитарно-антигрибковая программа, которая способна убрать проблемы с кожей, кишечником, нервной системой, улучшить аппетит ребёнка и укрепить иммунитет.

Немного мы поговорим о психосоматике и обязательно о режиме дня. О том, как выстраивать свой день, чтобы быть полным энергии и сил.

Надеюсь, эти знания откроют дверь в мир крепкого здоровья и долгой счастливой жизни!

В добрый путь!

## ГЛАВА 1

# **КАК ПИТАТЬСЯ РАЦИОНАЛЬНО И БЕЗ СТРЕССА. ВОДА — ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ В РАЦИОНЕ**

Мы состоим на 70–80 % из воды. И не пить воду или пить её мало — это недопустимый пробел для здоровья.

Вода в организме человека помогает преобразовать пищу в энергию, помогает организму усваивать питательные вещества, увлажняет кислород для дыхания, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ, защищает жизненно важные органы, смазывает суставы, выводит различные отходы из организма.

**НО ВСЁ ЭТО ДЕЛАЕТ ТОЛЬКО  
ЖИВАЯ ВОДА.**

**А ЖИВАЯ ВОДА — ЭТО ОТРИЦАТЕЛЬНО  
ЗАРЯЖЕННАЯ ВОДА.**

Ни один живой организм не может обеспечить свою жизнедеятельность (гомеостаз) и регенерацию повреждённых клеток без энергетической подпитки. Энергия выделяется в результате окислительно-восстановительных реакций, то есть реакций присоединения или передачи электронов.

В окружающем мире мы этого не видим, но происходит непрерывный обмен электронами между веществами в воздухе, на земле, в воде и в наших телах. Это явление известно как ионный обмен.

Окислительно-восстановительный потенциал (или ОВП) — это измерение, которое показывает степень, в которой вещество способно окислять или восстанавливать другое вещество. Ещё можно встретить определение: «ОВП является мерой чистоты воды и её способности разрушать загрязняющие вещества». Диапазон значений от  $-2000$  до  $+2000$ , а единицы измерения — «мВ» (милливольт).

Положительное значение ОВП указывает на то, что вещество является окислителем. Чем выше значение, тем больше оно окисляется. Таким образом, вещество с показаниями ОВП  $+400$  мВ окисляет в 4 раза больше, чем вещество с показаниями ОВП  $+100$  мВ.

Отрицательное значение ОВП указывает, что вещество является восстановителем. Чем ниже значение, тем больше антиоксидантов. Таким образом, вещество с показаниями ОВП  $-400$  мВ в 4 раза больше антиокислительных, чем вещество с показаниями ОВП  $-100$  мВ.

Почти вся вода, которая нам доступна, включая водопроводную воду и бутилированную воду, являются окислителями, поскольку их значение ОВП является положительным. Для сравнения можно привести значения ОВП питьевой воды, он колеблется от  $+200$  до  $+300$  мВ, а иногда доходит и до  $+550$  мВ.

Нарушение баланса процессов окисления и восстановления, по данным научных исследований, приводит к появлению и дальнейшему развитию болезней. Вода с положительным ОВП проникает в организм и подвергает его ткани окислительному разрушению. Это

происходит, когда молекулы воды отнимают электроны у клеток, которые имеют отрицательный заряд. Деструкция клеточных мембран, нуклеиновых кислот, органоидов клеток приводит к тому, что органы и ткани теряют жизненно-важные функции, а человеческий организм стареет и изнашивается.

Этот негативный процесс можно замедлить и даже остановить, если пить воду (и готовить на ней пищу) с отрицательным ОВП. Такая жидкость имеет защитные и восстановительные свойства, что подтверждено научными исследованиями российских и зарубежных ученых. Если жидкость, поступающая в организм, имеет положительный заряд, её приходится преобразовывать посредством электрического потенциала клеточных мембран.

Ещё лучше, если у поступающей в организм жидкости ОВП ниже, чем ОВП человека. Тогда разность потенциалов становится своеобразным резервом для подпитки организма и его защиты от неблагоприятной внешней среды.

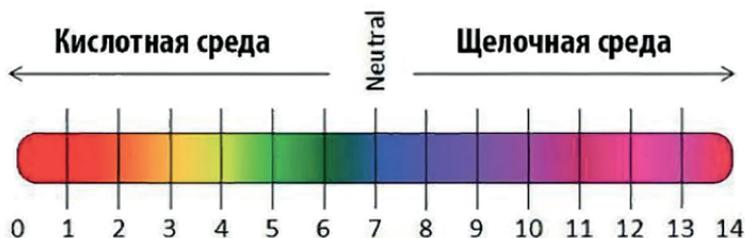
## **Что такое рН воды?**

рН — это измерение кислотности или щелочности раствора. Он имеет значение по шкале от 0 до 14, где 7 нейтрально, менее 7 — кислее, а более 7 — щелочнее. Чем ближе вы двигаетесь к 0, тем более кислый раствор, и чем ближе к 14, тем раствор более щелочной.

рН часто изображается в графической цветовой шкале, как показано ниже:

Когда речь идёт о воде, её значение рН напрямую связано с соотношением положительно заряженных ионов водорода  $[H^+]$  и отрицательно заряженных гидроксильных ионов  $[OH^-]$ .

- Когда вода имеет одинаковую концентрацию ионов  $\text{H}^+$  и  $\text{OH}^-$ , она считается нейтральной ( $\text{pH} = 7$ )



- Когда вода имеет большую концентрацию ионов  $\text{H}^+$ , она считается кислой ( $\text{pH} < 7$ )
- Когда вода имеет большую концентрацию  $\text{OH}^-$ , она считается щелочной ( $\text{pH} > 7$ )

Шкала pH представляет собой логарифмическую шкалу, которая означает, что, когда pH увеличивается или уменьшается на одну единицу, вы изменяете концентрацию ионов  $\text{H}^+$  в 10 раз.

Так, например, раствор с pH 8,0 в 10 раз более щелочной, чем раствор с pH 7,0. Раствор с pH 9,0 в 100 раз более щелочной, чем раствор с pH 7,0.

## Функции живой отрицательной воды

Помимо нормализации метаболизма тканей человеческого тела, улучшения самочувствия, повышения порога восприимчивости к неблагоприятным факторам, «живая вода» обладает множеством лечебных свойств:

- Вода обладает антиоксидантным эффектом, то есть борется со свободными радикалами.

- Благоприятно влияет на восстановление эластичности сосудов и капилляров.
- В течение месяца способна снижать давление у гипертоников.
- Способствует нормализации веса.
- Нормализуется кислотно-щелочной баланс после того, как кислотные отходы удаляются через почки.
- Снижаются сахарокровидонормальных показателей.
- Улучшаются показатели жизнедеятельности при холецистите, радикулите, ревматизме, заболеваниях поджелудочной железы, эрозии шейки матки.
- Происходит регенерация язвенных повреждений органов ЖКТ, трофических язв, ожогов, пролежней, ран.
- Волосы излечиваются от перхоти, становятся шелковистыми.
- Излечивается аденома простаты.
- Восстанавливается тонус сосудов, функции толстого кишечника.
- Стимулируются биологические процессы организма, обмен веществ.
- Улучшается пищеварение, аппетит после выздоровления от продолжительных заболеваний.

Кроме пользы для здоровья отрицательная вода применяется для сохранения свежести цветов, фруктов и овощей, прораствания семян, обработки клубней картофеля и многолетних цветочных растений. Такой водой поят домашних животных для сохранения их здоровья. Она пригодна для борьбы с вредителями сада и огорода без системных инсектицидов.

Мои коты пьют коралловую воду, один пьёт с 2017 года и ему уже 10 лет, может, его продолжительность

жизни и хорошее состояние тоже с этим связаны, ведь это очень логично.

Измерение окислительно-восстановительного потенциала проводится при помощи специального прибора, называемого ОВП-метром.

Это устройство имеет 2 электрода:

- С отрицательным полюсом (из серебра);
- С положительным полюсом (из платины).

Электроды помещают в измеряемую жидкость, снимают показания, выражаемые в милливольтках (mV). Значение очень малого напряжения, создаваемого при помещении электродов в жидкость, и являются показателем ОВП.

Измерить ОВП можно не только воды, а вообще любой жидкости (даже ОВП фруктов и овощей, узнав, сколько электронов вы получите, съев их).

## **Как мы делаем отрицательную воду дома?**

Как я уже написала выше про котиков, они и, конечно, мы вместе с ними пьём коралловую воду. Так как родниковой воды у нас нет в городе, а ехать за ней далеко, то в 2017 году я нашла другой способ — использование кораллов для воды.

Япония не просто так сегодня занимает одно из первых мест в мире по средней продолжительности жизни. Этот показатель составляет 82 года.

Исследованиями было доказано, что причина долгожительства Японцев — коралловая вода, которую пьют островитяне. Коралловая вода на Окинаве отличается самым высоким в мире содержанием ионов кальция. Этот

остров сформирован донными отложениями белых кораллов семейства склероктиния. Это — единственные из 2500 видов кораллов, которые по своему составу похожи на минеральный состав плазмы крови человека. Живая вода, фильтруемая через эти кораллы, структурируется и насыщается 69-ю жизненно важными для человека микроэлементами. Именно поэтому, организм долгожителей с Окинавы, занесенных в книгу рекордов Гиннеса, правильно работает, сохраняя крепкое здоровье.

Коралловая вода отличается также высоким содержанием таких ошелачивающих элементов, как кальций, магний, калий и натрий. Эти элементы помогают организму легко поддерживать кислотно-щелочной баланс на уровне 7,38–7,43. При таком уровне рН человек здоров. Это — залог отличного иммунитета, активного долголетия, правильной работы ЖКТ, своевременного и регулярного опорожнения кишечника!

При недостаточном поступлении кальция в организме человека может возникнуть до 149 болезней. Биодоступный кальций, входящий в состав коралловой воды, легко усваивается клетками организма. Такая вода — это самая лучшая профилактика нарушений обмена веществ, остеопороза, аллергии, воспалительных процессов.

Представьте себе, что ежедневное употребление коралловой воды помогает женщинам сохранять внутреннюю и внешнюю красоту, мужчинам — мужскую силу.

Коралловая вода даёт здоровый крепкий сон, нормализует работу всех внутренних органов, повышает эластичность мышц и суставов, наполняет организм энергией и силой. Наша семья оценила пользу воды. Мы перестали так сильно болеть, как раньше, стало больше сил, любые недомогания уходят быстро. Ребёнок с двух лет пьёт такую воду, и, хочу заметить, иммунитет значительно поднялся.

Горячая коралловая вода снижает высокую температуру, от нее хорошо потеешь и быстрее выздоравливаешь. Подробные рецепты лечения высокоэффективными натуральными продуктами при ОРВИ и сопутствующих симптомах есть в конце этой книги.

Надеюсь, что вы оценили важность употребления воды. В день нам нужно минимум 30 мл на 1 кг веса тела и детям, и взрослым. А при обезвоживании и недомоганиях ещё больше.

Если вам нужна информация о том, какие кораллы для воды хорошие, напишите мне в личные сообщения. Мои данные в конце этой книги.

## **Ты — то, что ты ешь. И это не просто такое выражение.**

Наши клетки имеют определенный код, который состоит из воды, белков, жиров, витаминов, минералов, ферментов. И если код нарушается, то начинаются сбои в работе организма. И чем больше дефицит на клеточном уровне, тем сильнее проблемы по здоровью. Поэтому нельзя допускать разрушения клеток, необходимо их постоянно поддерживать в целостности.

Мы можем это делать с помощью воды, рационального питания и добавок к пище.

## **Какое должно быть питание?**

1. Безопасным. То есть не должно вредить организму, оставлять в нём токсичные вещества, которые отравляют

организм. Слишком много на полках магазинов продуктов с тяжелыми консервантами и химией.

2. Рациональным и сбалансированным. То есть питание должно содержать в правильном соотношении БЖУ, а также витамины, минералы, клетчатку, жирные кислоты, аминокислоты.

Знайте, что большая часть производителей пытается подсадить человека на три наркотика — СОЛЬ, САХАР, неправильный ЖИР. И чем больше таких продуктов ешь, тем больше хочется.

### **Продукты, которые следует полностью исключить из своего рациона питания:**

Любые колбасы и сосиски, полуфабрикаты, копченые продукты, крабовые палочки, майонез, рафинированные масла, сливочное масло жирностью менее 82,5 %, плавленый сыр, все маринованные продукты с уксусом, все соки с сахаром, заварные чаи в пакетиках, растворимый кофе, чипсы, сухарики, сильно соленые фисташки, глазированные сырники, приправы и соусы с солью и глутаматом натрия, газированные напитки, консервированный горошек и кукуруза с сахаром, все сладости с сахаром и мукой высшего сорта и дрожжами, мясо и рыба не проверенного качества, не проверенные яйца с белым желтком, любые дрожжевые продукты, квас, маргарин.

### **Эти продукты стоит ограничить в рационе:**

Свинина, телятина, баранина, субпродукты, молоко любое, кроме растительного, консервы домашние, алкоголь, домашняя соленая рыба, жареные на масле продукты, домашняя выпечка на пшеничной муке.

**Но сейчас есть и производители, которые создают наши привычные продукты более полезными:**

Продается кетчуп без сахара, полезный майонез без уксуса и консервантов, всякие макароны — полбяные, кукурузные и т. д., приправы без глутамата натрия, сыр из натурального молока, кофе в зернах, чай полезные для заваривания, полезные полуфабрикаты без химии (такие есть и веганские), сладости без сахара, протеиновые и жировые, домашние яйца.

**Получается, что только ленивый сейчас не будет следить за питанием, все условия для этого доступны каждому!**

**Продукты, которые можно и нужно включить в свой рацион питания:**

Индейка, домашняя курица, рыба, мясо кролика, морепродукты, говядина, бурый рис, гречка и овсянка долгой варки, макароны твёрдых сортов, домашние томатные соусы, домашние яйца куриные, перепелиные яйца, фасоль, чечевица, нут, булгур, любые овощи и фрукты (свежие и замороженные), ряженка, сметана, простокваша, творожный сыр, хлебцы и хлеб без дрожжей, растительные масла нерафинированные и рафинированные (кунжутное, кокосовое, авокадо, оливковое и др.), сливочное масло 82,5 % и домашнее, масло гхи (топленое), травяные чаи, зелёный и чёрный чай листовой для заваривания, сухофрукты и мюсли без сахара, сироп топинамбура и кленовый сироп без сахара, протеиновые и жировые сладости (батончики и печенье).

**Возможно, у вас возник вопрос: «почему нельзя мои любимые продукты?»**

**Рассмотрим некоторые запрещённые продукты:**