

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

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

ВВЕДЕНИЕ	7
-----------------------	---

Глава 1. КАК ПИТАТЬСЯ РАЦИОНАЛЬНО И БЕЗ СТРЕССА. ВОДА — ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ В РАЦИОНЕ	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

Глава 2. КАКИЕ ВИТАМИНЫ НАМ НУЖНЫ И ЗАЧЕМ? КАК ИХ ПРАВИЛЬНО ПИТЬ?	
ПОНЯТИЕ ВИТАМИНОВ И ИХ СВОЙСТВА.	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
Глава 3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПО СИСТЕМНОЙ ПРОГРАММЕ ОЧИЩЕНИЯ. ЗАЧЕМ И КОМУ ЭТО НУЖНО?	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
Глава 4. КАК ЛЕЧИТЬСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ОРВИ, КАШЛЯ, НАСМОРКА, ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.	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!