

БЪРЗ НАРЪЧНИК ЗА
ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ

enthusiast

ПЕТЯ РАЕВА
*Радостта
от
храненето*
ВТОРА ЧАСТ

Петя Раева
Радостта от храненето
Бърз наръчник за здравословен живот

- © Петя Раева, автор, 2015
- © Тони Ганчев, художник на корицата, 2015
- © Любомир Асенов, снимка на корицата, 2015
- © **Enthusiast** – запазена марка
на „Алто комюникейшънс енд пъблишинг“ ООД, 2015

ISBN 978-619-164-145-1

Петя Раева

РАДОСТТА ОТ ХРАНЕНЕТО

Бърз наръчник
за здравословен живот

Втора част

enthusiast
София, 2015

Посвещавам този бърз наръчник за здравословен живот на всички приятели, които винаги са искали да отслабнат и някои от тях са успели! По-важното от това да отслабнеш е да се чувстваш щастлив от теглото си и най-важното – да си здрав! Пожелавам ви да се храните и да пиете вода, така че тялото ви да е доволно и най-вече да имате самочувствието на здрави, красиви и щастливи хора!

Идеите, разсъжденията и съветите в книгата не заместват консултацията с лекар! Търсете медицинска помощ по всички свързани със здравето ви въпроси.

В тази книга няма да намерите абсолютни истини. Нито пък цели да наложи изкуствен набор от ценности върху начина ви на живот. Правилното хранене означава естествено да следвате древните кодове, които са запечатани във всяка клетка от тялото ви. Приемете я като възхвала на вашето здраве и индивидуалност.

Съдържание

Предговор	11
Част първа. Храната – здравословна и богата	15
Раздел I. Радостта от храненето	15
I. Личната ми мотивация	15
II. Моите основни принципи и правила на хранене	18
III. Какво е здравето и болестта и къде е ролята на храната за мен	24
Раздел II. Затлъстяването – болестта на XXI век ...	30
I. Индекс на телесната маса (ИТМ)	30
II. Значението на някои хормони	32
III. Гладът	33
IV. Затлъстяването	37
V. Метаболитен синдром	45
VI. Гликемичен индекс (ГИ)	46
VII. Теорията за рака. Сладкото и храните с висок гликемичен индекс, месото и мазнините	56
VIII. Статистика на месоядните	61
IX. Личната отговорност	61
X. Изпростяването на диетите	68

XI. Изборът на храната	70
XII. Малки трикове за добро здраве и хранене	74
XIII. Нашите навици	79
XIV. Вредният навик да пием прясно мляко	87
XV. Сън и затлъстяване	88
XVI. Професор Неумивакин и неговата теория за пиенето на течности по време на хранене	90

**Раздел III. Интересни факти и качества на някои
от храните 92**

I. Как може да въздейства храната върху човешкия организъм	92
II. Червеният цвят	94
III. Оранжевият цвят	95
IV. Жълтият цвят	95
V. Зеленият цвят	96
VI. Синият цвят	97

**Раздел IV. Кръвните групи, начин на хранене
и характер 98**

I. Общ характер и хранене на хората от тип „0“	104
II. Общ характер и хранене на хората от тип „А“	113
III. Общ характер и хранене на хората от тип „Б“	122
IV. Общ характер и хранене на хората от тип „АБ“	129

Част втора. Водата – прекрасна и уникална	140
I. Диетичните напитки – голямата гадост	143
II. Обикновената и минералната вода	151
III. Флуор	152
IV. Любопитни факти за натрупвания от неорганични минерали	154
V. Дестилираната вода	156
VI. Паметта и енергетиката на водата	158
VII. Размразената вода – ледената вода	166
VIII. Светената вода	167
IX. Сребърна вода	168
X. Шунгитова вода	179
XI. Заредената вода	180
XII. Кислородната вода	184
XIII. Жива и мъртва вода	194
XIV. Свободни радикали	196
XV. Магнитна вода	202
XVI. Силициева вода	203
Заклучение	207
New green line	222
I. Зелено кафе	223
II. Екстракт от зелен чай	224
III. Екстракт от худия	225
IV. Африканско манго	225

V. Екстракт от гарциния камбоджа (хидроксилимонена киселина)	226
VI. Хром пиколинат	227
VII. Екстракт от артишок	227
VIII. 5-хидрокситриптофан (5-НРТ)	228
IX. Черен кимион (<i>Nigella sativa</i>)	229
X. Малинови кетони	229
XI. Екстракт от горчив портокал	230
XII. Екстракт от люти чушки – кайен	230
Литература	234

Прегovor

Живот без любов не е живот. Не се питай към каква любов да се стремиш - духовна или материална, божествена или земна, източна или западна... Започнеш ли да делиш нещата, възниква ново и ново делене. Любовта няма етикети, няма определения. Тя просто е това, което е.

Любовта е жива вода. А влюбеният е гуша от огън! Светът се върти по друг начин, когато огънят обикне водата.

Елиф Шафак

Любов е моето определение на отношението, което човек може да изпитва към себе си, към душата си и тялото си.

Любов не е само определението на влечението ни към друг човек.

Любовта е това, което ни прави завършени.

Не приравнявам любовта със себелюбието. Но да обичаш това, което си, и целта на живота ти да е да се усъвършенстваш и да се раздаваш – е пътят, който аз съм избрала. Много често хората, с които се срещам, ми задават въпроса: „Каква е тайната на успеха?“ Отговорът е прост и за съжаление доста неразбираем: Да видиш себе си като едно прекрасно творение (независимо колко килограма е), което се движи в пространството и общува, дава и приема любов с околните и природата и подчинява живота си на красотата – това за

мен е средството да постигам мир в душата си и красива форма на тялото си.

Основната причина да сме дебели (или да си мислим, че сме дебели), да се чувстваме грозни, да си мислим, че никой не ни обича, да нервничим, че животът ни не е такъв, какъвто искаме, че човекът до нас не е това, което сме си представяли, че децата ни не са тези, които ни подхождат, е проста: Неосъзнато мразим себе си и живота си! И най-лесният начин да се накажем е да се натъпчем с нещо вкусно или да прекалим с алкохола. Да изпитаме моментно облекчение и забрава и след малко да продължим да се мразим за стореното, да се самообвиняваме за малодушието си и да изпитваме злоба към лошо раздадените ни карти от живота. И всичко това да избива в агресия към себе си и околните.

Откакто съм слаба, установих много пряка зависимост между това как се чувствам и как изглеждам. Отношението на хората към мен не се е променило (с малки изключения, свързани най-вече с похотливи погледи). Семейството ми се влияе главно от настроението и излъчването ми, а не от килограмите. Приятелите ми са същите и за тях аз съм си просто Петя. Колегите ме възприемат основно според работата ми. Срещите ми с хората протичат лъчезарно и независимо колко трудно се живее в България, намираме искрица радост. И външният ми вид за мен съществува само в огледалото. Доволна съм от това как промених външността си най-вече затова, че промених отношението към себе си. Смятам, че както се грижим за душата си, така трябва да се грижим и за тялото си. Моят живот е подчинен на баланса както в мислите, така и в храненето. Сама се грижа за всичко в живота си – да отглеждам и възпитавам сина си, да нахраня и разходя кучето си, да направя приемен ден, да платя сметките за тока и газта, да отида навреме на среща, да изслу-

шам проблемите на много хора и да се опитам да помогна, да почистя калните маратонки на сина ми, да заредя и измия колата, да участвам в извънредни комисии за проблемите и решенията на актуални въпроси, да си зашия копчето на сакото, да изглежда ризата на сина ми за училище, да му приготвя закуска, да преодолее сутрешния трафик и нервните изблици на всички шофьори и между-временно да напазарувам, преди да затворят супермаркета. Познато ли ви е? Живот на един нормален и натоварен българин, който не е по-различен от този на всеки динамичен човек. Но има една тайна, която ми дава сили и удоволствие от този натоварен и отговорен живот. Тайната е в *любовта към живота* – голяма част от тази любов пренесох в храненето и приготвянето на храната. Това за мен беше ключът за постигането на успех навсякъде.

Ще ви предложи едно приятно изживяване към чудесния вкус и съставки на храната и нейното приготвяне и най-вече към радостта от храненето. Ще ви предложи пътуване в света на водата – прекрасна и уникална, което се надявам да ви е полезно и забавно.

Петя Раева
РАДОСТТА ОТ ХРАНЕНЕТО
Бърз наръчник за здравословен живот
Втора част

Коректор *Милена Калчева*

Снимка на корицата *Любомир Асенов*

Художник на корицата *Тони Ганчев*

Предпечат *Митко Ганев*

Българска. Първо издание

Формат 84×108/32

Печатни коли 15

ISBN 978-619-164-145-1

Издава **enthusiast**

Запазена марка на
„Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ № 20

тел. 02/ 943 87 16

факс: 02/ 943 87 18

e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“
може да закупите с отстъпка
от www.bookstore.enthusiast.bg



Печат „ФОЛИ АРТ“

ПЕТЯ РАЕВА

Радостта от храненето

ВТОРА ЧАСТ

Любовта е това, което ни прави завършени.

Не приравнявам любовта със себелюбието. Но да обичаш това, което си, и целта на живота ти да е да се усъвършенстваш и да се раздаваш, е пътят, който аз съм избрала. Много често хората, с които се срещам, ми задават въпроса: „Каква е тайната на успеха?“. Отговорът е прост – да видиш себе си като едно прекрасно творение (независимо колко килограма е), което се движи в пространството и общува, дава и приема любов и подчинява живота си на красотата. Това за мен е средството да постигам мир в душата си и красива форма на тялото си.

Откакто съм слаба, установих много пряка зависимост между това как се чувствам и как изглеждам... Доволна съм от това как промених външността си най-вече затова, че промених отношението към себе си. Смятам, че както се грижим за душата си, така трябва да се грижим и за тялото си. Моят живот е подчинен на баланса както в мислите, така и в храненето...

Останалото е любов към живота – голяма част от тази любов пренесох в храненето и приготвянето на храната. Това за мен беше ключът за постигането на успех навсякъде.

Ще ви предложи едно приятно изживяване с чудесния вкус и съставки на храната и нейното приготвяне и най-вече с радостта от храненето.

Ще ви предложи пътуване в света на водата – прекрасна и уникална, което се надявам да ви е полезно и забавно.

Петя Раева

