**Советы родителям**

Вековой опыт жизни человека показывает, что все болезни без исключения, приобретаются личностным поведением:

1. Не владеем нервной системой, то есть своими эмоциями

2. Наедаем нездоровой пищей или неправильным ее приемом.

Помогите своим чадам с детства понять, как вести себя в течении дня. Но для этого вы в семье должны завести простой порядок:

**1. Некоторые принципы приготовления пищи:**

– Использовать только отстоянную воду: пить и готовить пищу. Нельзя сразу налитую из крана воду использовать: пить, кипятить. При кипячении хлор вступает в химические реакции, получается канцероген, который провоцирует рост раковой клетки. Отстаивать воду не менее суток.

– Бульон мясной должен быть некрепким, то есть мясо варить с двух раз: Первый раз варить на медленном огне до 30 минут. Бульон вылить, плёны и другое с мяса снять, с курицы снять кожу (чистый холестерин). Снова положить обмытое мясо, лук, морковь в новую воду, холодную и варить до готовности.

Уверяю Вас, бульон такой же вкусный, только холестерина меньше, т.к. выварена кровь (застоявшаяся, несвежая) и жиры. Бульон самая тяжёлая пища для переваривания, 80% энергии организм тратит на этот процесс, а значит быстрее израбатывает ресурс вашего «мотора».

Картошку варить только в «мундире», т.к.под кожицей находиться слой, который помогает желудку легко приваривать крахмал, в картофеле его большое количество, а затем уж готовьте из него пюре, разогрейте на сковороде (масло топленое + вода), и всё, что хотите только не мешайте с мясом, рыбой – это «гремучая» смесь для желудочного-кишечного тракта. Мясо переваривается в кислой среде, а картофель – в щелочной среде преобразовывается в углевод. Получается гнилостная масса, которая надолго задерживается в кишечнике. Потом образовавшиеся яды всосутся в кровь и разнесутся по всем системам организма.

– Разнообразьте на ужин каши из круп, в них высокий энергетический потенциал, т.к. они выросли под солнцем и в них много полезных микроэлементов, но без мяса. Хорошо с овощами.

– Готовьте овощные блюда (тушенные), в том числе с красной фасолью, укрепляйте сердечную мышцу.

– Ешьте каждый день до 400 гамм фруктов плюс овощей. Фантазируйте, вы ведь всё равно, готовя пищу, делаете с любовью к себе и своим близким.

– Пейте минимум полтора литра воды за день, именно воды, всё остальное не в счёт.

– Отказывайтесь от искусственных напитков, они – химические вещества, не позволяйте детям жевать жвачку часами. Разъясняйте детям пагубность этих привычек. Берегите здоровье в семье.

– Старайтесь употребить продукты, которые употребляли ваши предки, в организме есть ферменты, их перерабатывающие. Новые продукты едва ли усваиваются, т.к. генетически не заложены ферменты в систему переработки организма.

**2. Делайте минимум приятных физических упражнений.**Пять минут каждый день вместо сидения у телевизора. Уважайте себя! (только на голодный желудок делать упражнения +0,5 стакана воды).

**3. Главное – учитесь управлять эмоциями.** Они ничего не меняют в окружающем мире, они меняют вас , отношение в семье. Точнее сказать, отрицательная эмоция-духовная распущенность!! Будущая болезнь! «Вам это надо?!» Плохой пример детям и их нездоровье с молоду.

Выполняя эти нехитрые правила не нарушить равновесие в своём организме, значит не будете «кормить» индустрию лекарств, с врачами будешь только советоваться.

– Ваш любимый ребенок в зависимости от возраста должен в сутки выпить от трех до восьми стаканов чистой воды.

– Ежедневный рацион: одно яблоко, один апельсин, один огурец, один помидор. Зимой изюм, курага, фрукты, овощи, фасоль, горох, орехи и др.

– Никогда не есть: Копчённых продуктов - канцераген, прямой путь к опухолям, ешьте фрукты – дешевле, полезнее .Уменьшить потребление искусственных консервов, соленых продуктов. Курица – дешевле! Народная мудрость: У злой жены и щи –яд!

– Картофель варить только в мундире ,чтобы не усложнять работу желудочно-кишечного тракта, а значит хранить здоровье с молоду.

– Помнить: Всё ,что выросло на солнце, сохраняет энергетическую ценность до конца хранения. Даже сушенное. Снижается питательная ценность, но не энергетическая.

– При покупке продуктов всегда делайте выбор в пользу тех, что ели наши родители, и тех, которые выросли в нашем крае. Наш организм генетически готов к их переработке.

Будьте добры и заботливы.