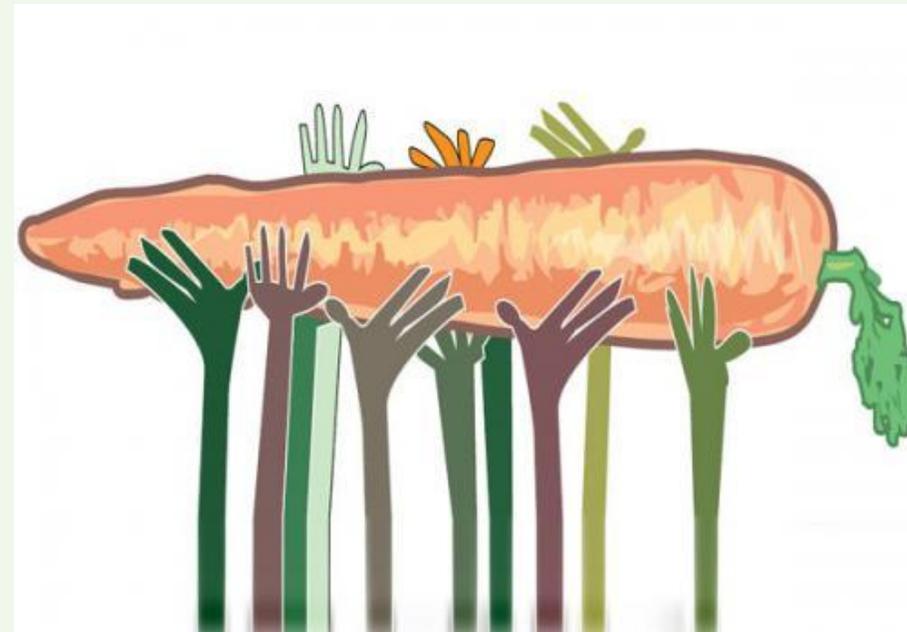


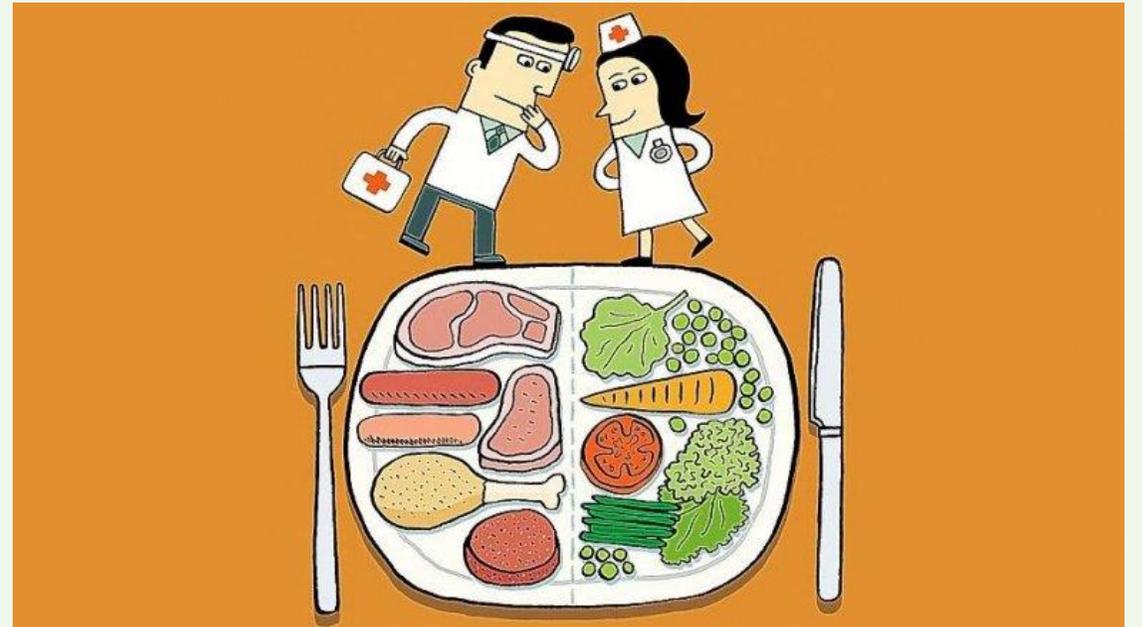
Здоровье, вегетарианство и фунготерапия.



Центр Фунготерапии Ирины Филипповой

Веганство или вегетарианство?

Вот вопрос, который волнует сегодня огромное количество человек, заботящихся о своем здоровье.





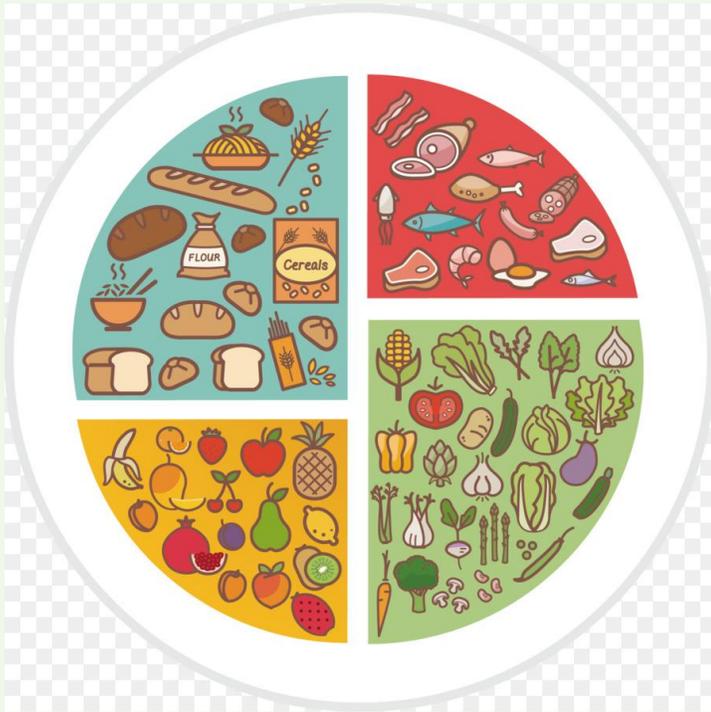
С каждым годом все больше людей начинает понимать всю ценность растительной пищи и того, какую пользу она оказывает для организма.



История вопроса

Веганы и вегетарианцы: в чем разница?

В чем отличия между стилями питания, какие продукты можно употреблять?



История вопроса



Веганство (веганізм, англ. veganism) — наиболее строгая форма **вегетарианства**, исключающая потребление продуктов животного происхождения.

Веган (англ. vegan) — человек, следующий принципам **веганства**.

Вот только не все проводят грань между двумя течениями, считая их одним и тем же направлением, исключающим продукты животного происхождения.

Но все не так просто.

На самом деле вегетарианство и веганство можно считать родовидовой парой, где первое – более широкое понятие, а второе – узконаправленное.

Основное различие между ними – особенности питания.



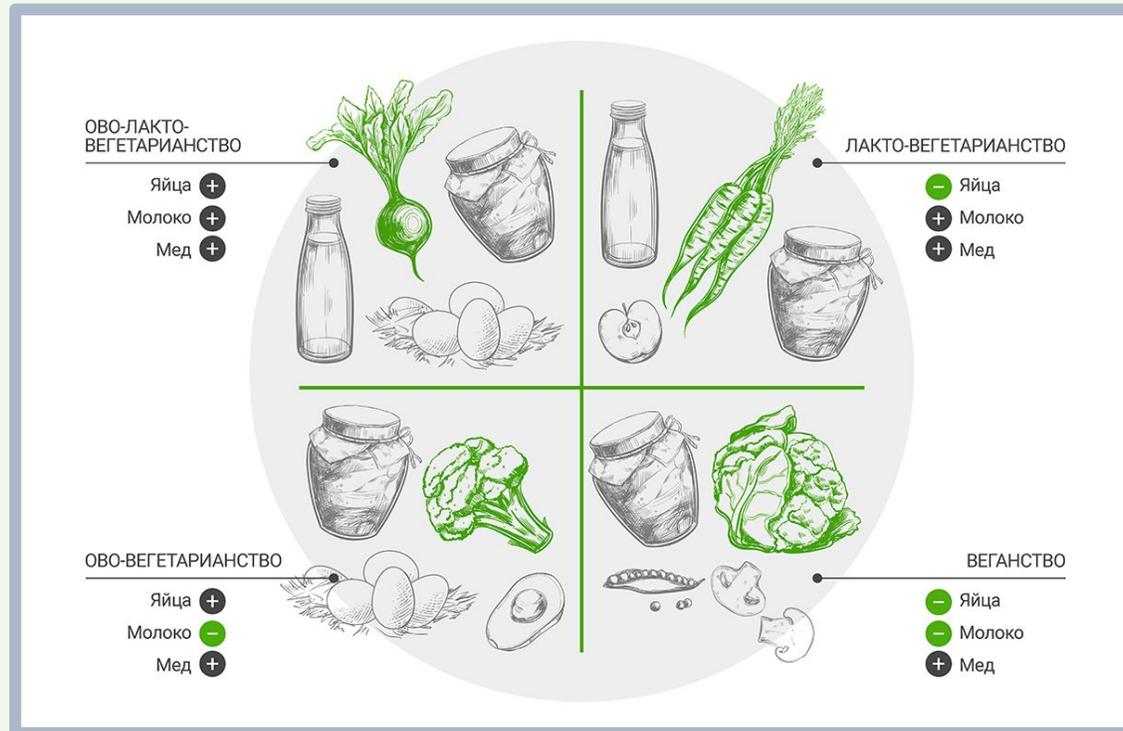
Вегетарианство – это широкое понятие, которое включает в себя множество подвидов. Основанием для создания классификации считаются продукты питания, которые ~~можно или нельзя употреблять.~~

Вегетарианцы исключают только мясо, при этом оставляя в рационе такую продукцию, как яйца, молоко, натуральный мед.

В данном случае, отказываться от них или нет, каждый решает самостоятельно.



Вегетарианство делится на следующие ВИДЫ:



- Ово-лакто-вегетарианство
- Ово-вегетарианство
- Лакто-вегетарианство

Ово-лакто-вегетарианство

Это самая распространенная разновидность вегетарианства, которой придерживается большинство людей в мире.

Не употребляется мясо, а вот остальные продукты животного происхождения, например, яйца, молоко, кушать можно.

Классический вариант такого [вегетарианского меню](#) будет включать в себя фрукты, овощи, грибы, семена, орешки, корнеплоды, сыры, йогурты и яйца



Ово-вегетарианство

Уже из названия понятно, что этот подтип допускает из продуктов животного происхождения только употребление яиц. Во всем остальном рацион аналогичный классическому.



Лакто-вегетарианство

Данное определение происходит от слова «лактоза» или сахар, который содержится в молочных продуктах. Если вы остановились на данном направлении, то из «животного» можно есть только молочную продукцию.





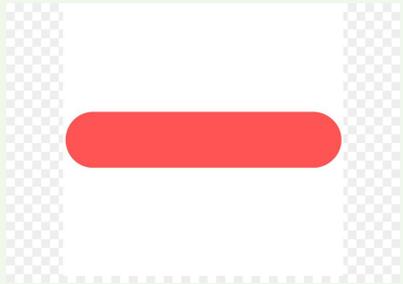
Плюсы и минусы вегетарианского питания

Плюсы вегетарианства



- Рацион допускает употребление яиц и молока, поэтому его можно считать **сбалансированным**. Некоторые врачи даже прописывают [вегетарианскую диету](#) в профилактических целях для тех больных, которые нуждаются в питании с балансом всех полезных веществ, витаминов и минералов.
- Снижение рисков возникновения атеросклеротических бляшек, сахарного диабета, подагры, артритов.
- Возможность постоянно поддерживать свое тело в тонусе. Низкокалорийное вегетарианское меню в сочетании с легкими физическими нагрузками – гарантия всегда прекрасной, стройной фигуры.
- Эффективное очищение от застоявшейся жидкости, скопившихся вредных веществ.
- Поступление большого количества полезных веществ.

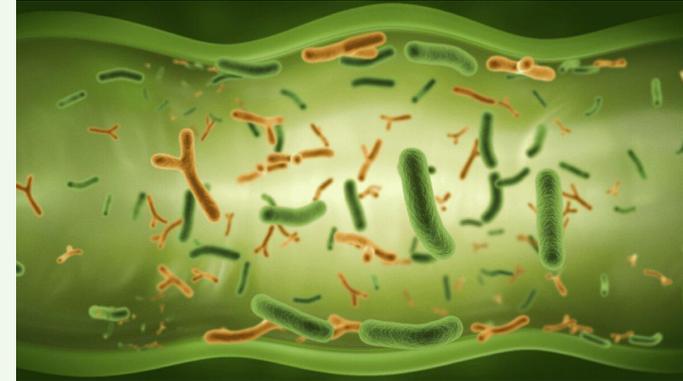
Минусы



- Вегетарианцы часто страдают от недостаточного поступления витамина В12, что в результате приводит к анемическим состояниям, различным болезням, связанным с нервами.
- Сложность в построении белкового рациона, так как список допустимых продуктов сильно ограничен.
- Избыточное поступление клетчатки в организм мешает усвоению белковой пищи.
- Вегетарианство противопоказано людям после операций, в период восстановления, реабилитации.

Другие мнения

В научном мире есть и другие мнения...
... Последние сомнения относительно положительного влияния отказа от животных блюд были развеяны в 2003 году, когда учёные во всеуслышание объявили о способности человеческого организма синтезировать витамин В12, который создается при наличии в пищеварительной системе здоровой микрофлоры.



Одной из функций нормальной микрофлоры является синтез витаминов, в том числе В12.



ВЕГАНСТВО



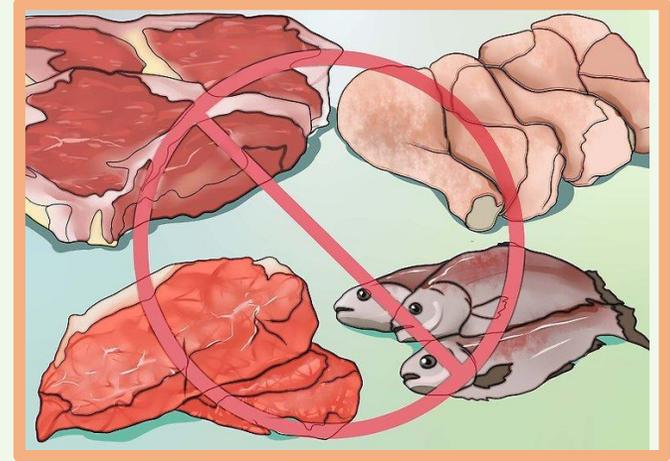


Веганство - самый жесткий вид вегетарианства, который абсолютно не приемлет никаких продуктов животного происхождения.

Веганы не приемлют убийство и эксплуатацию животных. Поэтому они исключают из своего рациона любое мясо, молочные продукты, яйца, рыбу, морепродукты, мёд, желатин.

Веганы убеждены, что переключение на продукты растительного происхождения оказывает благоприятное воздействие на окружающую среду.

Веганы придерживаются мнения - мясо и молочные продукты, причина развитие болезней цивилизации - рака, хронической повышенной кислотности, остеопороза и преждевременного старения.



Веганство – это разновидность вегетарианского стиля питания.



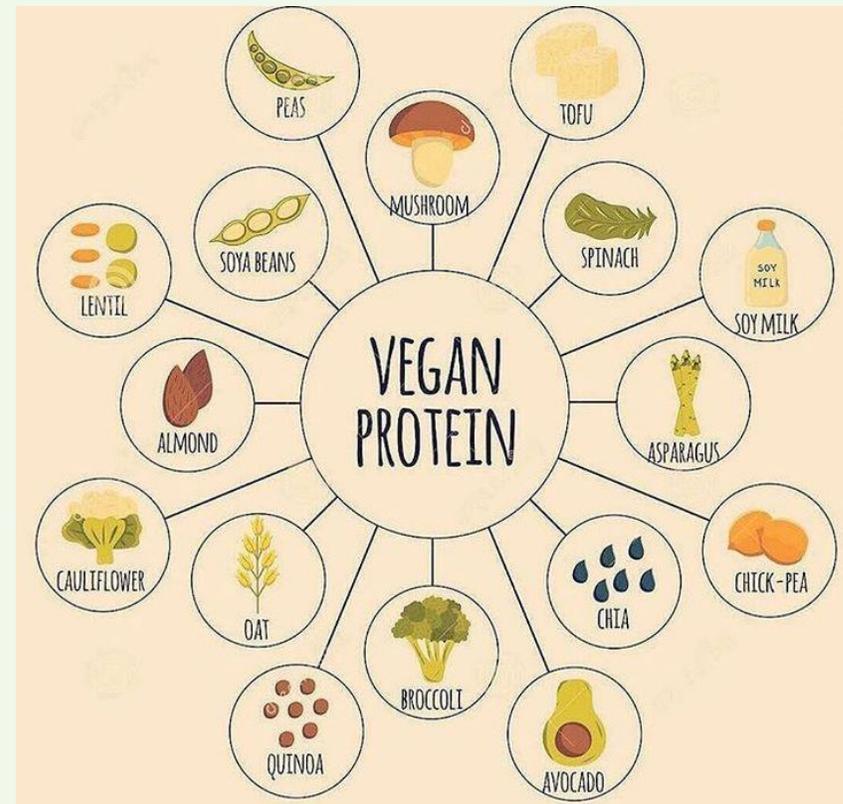
В свою очередь оно классифицируется на два подвида:

- Сыроедение
- Фрукторианство



Можно питаться
только
растительной
пищей в свежем
виде. Любые
термические
обработки под
строгим запретом.

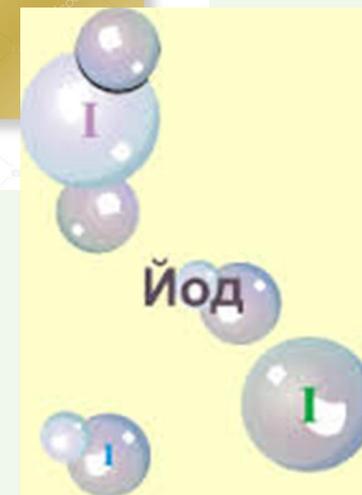
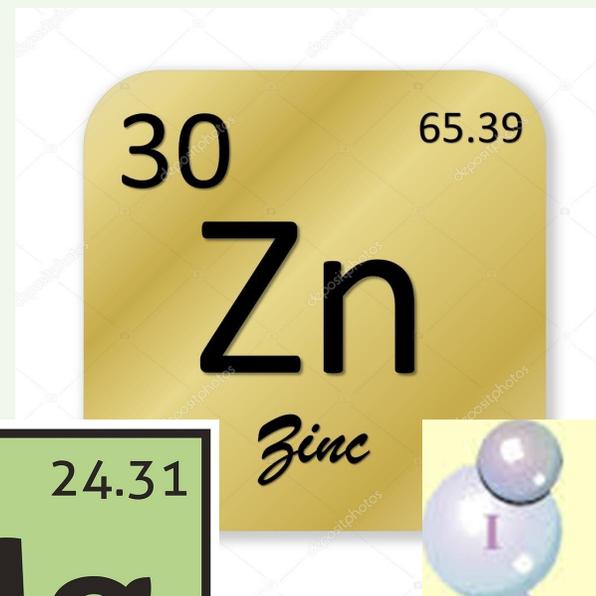
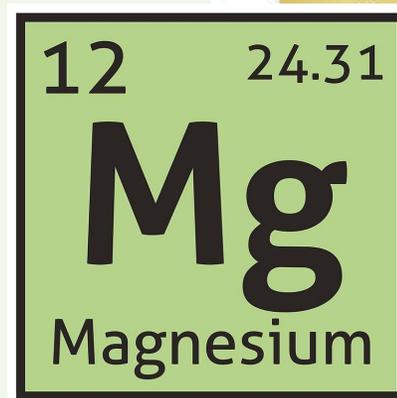
В рационе также присутствуют сухофрукты, разнообразные бобовые, орехи и семечки, сушеные баклажаны и грибы.



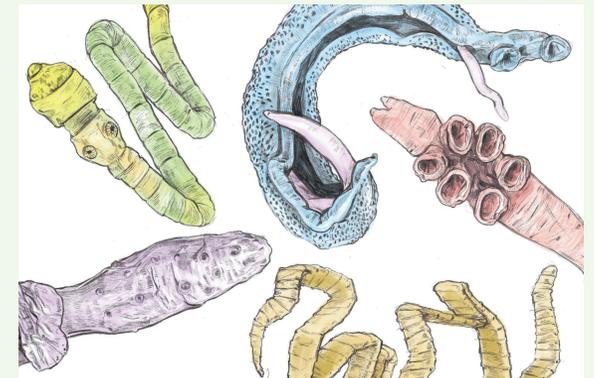
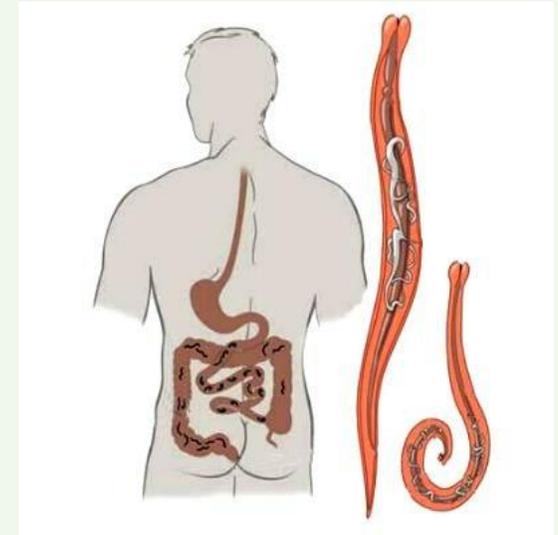
Большинство витаминов, минералов и аминокислот, которые содержатся в свежих продуктах, не разрушаются при термической обработке и попадают в организм в полном объеме. Потребляемая в больших количествах клетчатка улучшает процессы пищеварения. Сыроедение — здоровое питание еще и потому, что позволяет за короткий промежуток времени очистить организм от токсинов и прочих вредных веществ. Существует мнение, что сыроеды в меньшей степени подвержены болезням сердца и риску развития рака. Нельзя не упомянуть и о том, что сыроедение для похудения является одним из самых эффективных методов благодаря низкой калорийности продуктов и практически полному отсутствию жиров и вредных углеводов.



Питательная недостаточность — главный минус сыроедения. Дефицит витамина В12, содержащегося только в животной пище, негативно сказывается на состоянии нервных волокон и производстве красных кровяных клеток. Нехватка железа ведет к развитию анемии и особенно опасна для женщин. При такой системе плохо усваиваются витамин А, цинк, йод и магний.



В результате сыроедения, точнее, отсутствия термической обработки пищи, в организм могут проникнуть паразиты. К тому же некоторые продукты сами по себе способны вызывать отравления. Так, необработанная фасоль или соя выделяют токсины в желудке. А многие виды растительного белка являются сильнейшими аллергенами, провоцирующими негативные реакции организма.



Противоглистное средство

Наиболее популярным натуральным противопаразитарным средством является гриб – лисичка.

Лисичка входит в состав АКУРЫ.



Чай Лисички

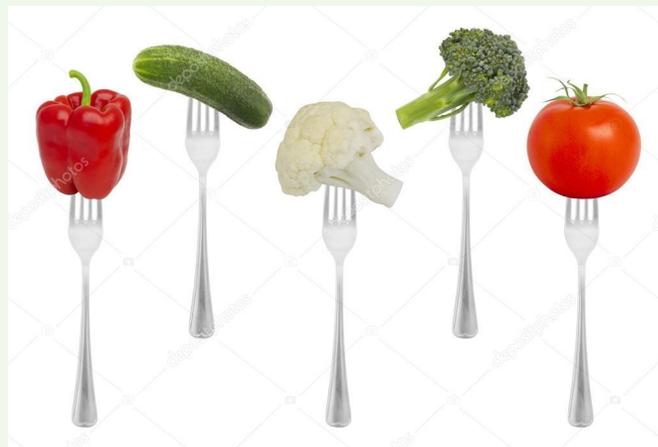
грибной растворимый



Чай Лисичка обладает ярко выраженным противопаразитарным действием при различных видах глистных инвазий, улучшает состояние печени (за счет гепатопротекторного действия).

Как правильно перейти на сыроедение без риска для здоровья ?

В первую очередь необходимо обратиться к специалисту, следовать его рекомендациям и пройти необходимые обследования.



Фрукторианство

Фрукторианство – самая вкусная разновидность веганства, предусматривающая употребление только фруктов, а именно плодов растений.



Многие меняют тип питания, чтобы улучшить здоровье.



Однако, меняя тип питания с традиционного на растительный, некоторые люди могут столкнуться и с рядом проблем.

Минусы веганства



- Достаточно скудный рацион, в отличие от вегетарианства, и большие сложности в составлении меню.
- Часто встречающиеся заболевания суставов, крови и опорно-двигательного аппарата.
- Нарушение работы щитовидной железы.

Плюсы веганства



- Гарантированное снижение веса – похудеть при таком стиле питания очень просто.
- Превосходный косметический эффект – лицо приобретает красивый естественный оттенок, исчезают все высыпания.
- Улучшение самочувствия и всегда прекрасное настроение.
- Продолжительность жизни увеличивается, происходит естественное омоложение.
- Исчезают все отеки, ввиду отсутствия соли в меню.

Самое главное условие

Самое главное условие – серьезный подход к составлению рациона и четкое следование всем принципам и правилам.

Вот такие **два направления** в питании существуют сегодня.

Они имеют, как много общего, так и огромное количество различий.

Если вы хотите отказаться от мяса, продуктов животного происхождения, попробуйте перейти на вегетарианское или веганское меню, учитывая при этом все плюсы и минусы.



Заболевания часто встречающиеся у вегетарианцев

- Анемия
- Камни желчного пузыря и почек
- Заболевания ЖКТ
- Симптомы нарушения пищеварения
- Различные дефицитные состояния
- Проблемы с суставами
- Гормональные нарушения
- Проблемы с зубной эмалью.



Фунготерапия (профилактика, реабилитация)

Анемия.

1. Кордицепс по 2 кап. 2 раза в день.
2. Болетус по 2 кап. 2 раза в день.
3. Перепелка по 2 кап. 2 раза в день.

*профилактика 2 раза в год, курс 1 месяц.

*реабилитация курс 2-3 месяца.



Фунготерапия

Желчекаменная и мочекаменная болезнь.

1. Муэр по 2 кап. 2 раза в день.
 2. Дождевик по 2 кап. 2 раза в день.
 3. Шиитаке по 2 кап. 1 раз в день.
- *профилактика 2 раза в год, курс 1 месяц.
*реабилитация заболеваний, курс -3 месяца.



Фунготерапия

Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, колит, гепатит, панкреатит).

1. Веселка на льняном масле по 2 кап 2 раза в день.
2. Шиитаке по 2 кап 2 раза в день.
3. Золотой ус на льняном масле по 2 кап 2 раза в день.

*реабилитация, курс 1-2 месяца.

Консультация фунготерапевта обязательна.



Фунготерапия

Симптомы нарушения пищеварения. Диарея.

1. Пория по 2 кап 2 раза в день.
2. Муэр по 2 кап 2 раза в день.

Курс – 14 дней.

Запор.

1. Трутовик по 2 кап вечер (18.00).
2. Золотой ус по 2 кап утро.
3. Муэр по 2 кап (21.00).

Курс – 1 месяц.



Фунготерапия

Различные дефицитные состояния организма
(макро-микроэлементы, вит. А).

1. Болетус по 2 кап. 2 раза в день.
 2. Биокальций «Перепелка» по 2 кап. вечер.
 3. Формика по 2 кап. утро.
- *профилактика, курс – 1 месяц, 2 раза в год.
*реабилитация, курс – 2 месяца.



Фунготерапия

Проблемы с суставами (артриты, артрозы).

Индивидуальная консультация с фунготерапевтом обязательна.

Общие рекомендации:

1. Акура (по инструкции).
2. Крем с экстрактом Мухомор на область сустава наносить 1-2 раза в день.

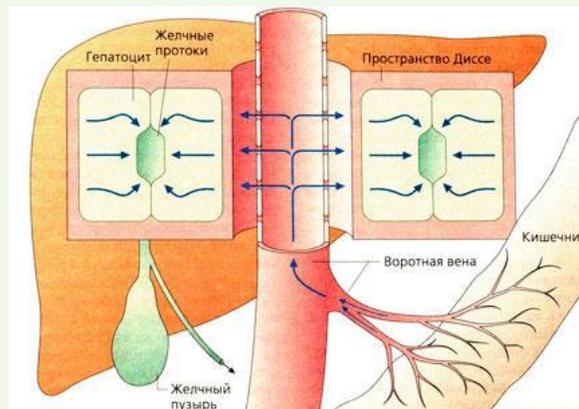
*профилактика 2 раза в год, курс 1 месяц.



АКУРА

А

Акура – состоит из трех компонентов (Трутовик лиственничный, Шиитаке, Лисичка), удаляет из организма эндо- и экзотоксины и нормализует функции печени.



Фунготерапия

Гормональные нарушения.

Индивидуальная консультация с фунготерапевтом обязательна.

Общие рекомендации:

1. Мейтаке по 2 кап 1 раз в день.
*профилактика, курс – 2 месяца.



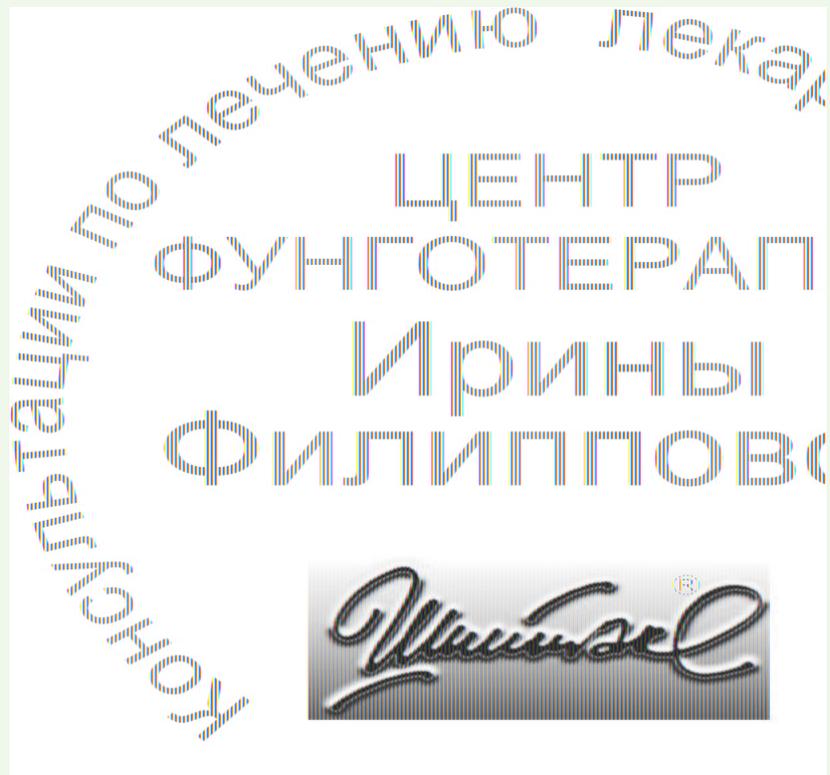
Фунготерапия

Проблемы с зубной эмалью.

1. Биокальций «Перепелка» по 2 кап вечер.
2. Спрей серебряная вода (орошение ротовой полости)

*профилактика, курс – 1- 2 месяца, 2-3 раза в год.





БЕСПЛАТНО и
КРУГЛОСУТОЧНО

(по России): 8-800-5555-170