



Одной из популярных методик питания сегодня считают питание по Шаталовой. Это плод многолетних трудов в области нетрадиционной и традиционной медицины, некоторые пункты из системы раздельного питания, вегетарианства и **сыроедения**. Все это в результате, по мнению автора и ее последователей, приводит к снижению веса, оздоровлению и омоложению организма.

Галина Шаталова предлагает использовать эту систему питания не только в лечебных целях, но и с целью профилактики. По ее мнению, такая система питания может практиковаться всю сознательную жизнь без какого-либо ущерба для здоровья.

### **О системе питания по Шаталовой**

Автор методики – врач, начавшая в свое время практику нетрадиционной медицины, нейропсихологии и духовности. Переход на новую систему питания – лишь часть программы, неотрывно связанная со всеми остальными принципами.

Красной нитью через всю систему Галины Сергеевны проходит идея о человеке как о части природы, биологическом виде, наделенном разумом. Разум нужен человеку, по мнению Шаталовой, для физического, психического и духовного совершенствования. Только полное соблюдение всей системы даст физическое долголетие и творческое развитие. Без отказа от вредных привычек, эгоизма, агрессии и **злости** свои недуги и

проблемы не победить.

Начать оздоровление организма автор предлагает не с питания, а с психологической работы над собой, **закаливания** и физических тренировок и использования силы растений и трав.



### В чем суть и как питаться?

Питание по Шаталовой сильно отличается от того, к которому привыкло большинство людей. Более того, оно сильно отличается и от традиционно принятых принципов **правильного и здорового питания**, поддерживаемых традиционной медициной. Однако автор утверждает, что именно такой стиль питания позволил ей сохранить бодрость тела и духа до 90 лет, а также помог исцелить многих тяжелобольных и безнадежных пациентов.

Методика говорит, что пища имеет не только питательную ценность, но и биоинформационное поле, которое может вступать в конфликт с биополем человека. Считается, что у организма человека на уровне генов закодированы основы информации о том, какую пищу ему необходимо принимать, следуя законам природы. Поэтому исключению в питании Шаталовой подвергаются практически все животные продукты – как несущие потенциально опасную информацию и разрушающие биополе.

### Еще почитать

- Медбол: комплекс упражнений с медицинским мячом
- Холодный душ для похудения
- Как приобрести правильную и грациозную осанку?

По сути, питание по этой системе – это некая смесь сыроедения и вегетарианства. Кроме того, автор предлагает постепенно сократить прием пищи до 1-2 в день, есть очень ограниченными порциями, давая желудку максимальный отдых.

Помните, что переходить на такую систему питания можно только после консультации с врачом. Резкий переход на такой стиль приема пищи чреват расстройствами пищеварения и обострением хронических болезней. Об этом упоминает и сама Галина Сергеевна. Она рекомендует сначала снижать порции до 300-350 мл и принимать ее около 4 раз в день, через равные интервалы, постепенно сокращая приемы пищи.

### Составление рациона

Галина Шаталова предлагает за основу рациона взять овощи – источник клетчатки, минералов и **витаминов**, а также энергии. В меню нужны овощи в разных видах, в том числе **фреши**, зелень и фрукты и растительные масла.



При выборе продуктов нужно учитывать сезонность и место произрастания продуктов – выбирайте овощи и фрукты, типичные для вашей местности в данное время года. Зимой, так как местных овощей и фруктов мало, отдавайте предпочтение зерновым. Система накладывает ограничение на употребление орехов – не более 1-2 столовых ложек в сутки.

От мяса и рыбы, **молочных продуктов**, белой муки, макарон, шлифованного риса, дрожжевой выпечки, растительных жиров следует отказаться, так как они затрудняют пищеварение. Сахар система Шаталовой категорически не приемлет, за исключение **меда**

, соль ограничивается до 2 граммов в день и заменяется каменной или морской, подсаливать дополнительно пищу рекомендуют размолотым порошком

***морской капусты***

Продукты, особенно овощи и фрукты, готовятся на один раз.

Важные замечания касаются и воды: обычную из-под крана, даже фильтрованную, пить не рекомендуют, равно как и готовить на ней пищу. Нужна родниковая, колодезная, ключевая вода либо отстоянная и очищенная серебром.