



РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Міхєєнко О. І.
Нагорна О. Д.

Mikheienko O. I.
Nagorna O. D.

METHODICAL RECOMMENDATIONS FOR APPLICATION DIET THERAPY AS A MEANS OF HEALING

The article discusses the basic rules of nutrition and provides recommendations on the regime, qualitative and quantitative characteristics of food in the practice of health. The definition of nutrition culture as a system of knowledge and practical experience aimed at improving the human body through consumption of food, which provides the availability of knowledge in the physiology of digestion, diet and diet, quality of food, drinking regime, methods of preparation, consumption, storage conditions, rules combination, features of the influence of different products on the psychophysiological state of man, etc. and practical implementation of these knowledge.

Keywords: wellness, food quality, diet.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ДІЄТОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ

У статті розглянуто основні правила харчування та надано рекомендації щодо режиму, якісних і кількісних характеристик їжі в практиці оздоровлення. Подано дефініцію культури харчування як систему знань і практичного досвіду, спрямованих на оздоровлення організму людини через споживання їжі, яка передбачає наявність знань з фізіології травлення, режиму й раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, споживання, умов зберігання, правил поєднання, особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини тощо і практичну реалізацію зазначених знань.

Ключові слова: оздоровлення, якість їжі, режим харчування.

Постановка проблеми. Упродовж свого існування людство створило найрізноманітніші теорії харчування. І сьогодні проблема харчування залишається предметом численних наукових і популярних теорій, ідей, гіпотез, іноді дуже суперечливих. Мабуть в жодній іншій галузі не існує такої кількості дискусійних питань, як у сфері харчування. Одні фахівці стверджують, що їжа повинна мати кислу реакцію, інші – лужну [4; 11; 25]. Деякі переконані, що перевагу слід надавати сирым продуктам, інші вважають, що приготована їжа перетравлюється краще і на відміну від сирови не викликає подразнення товстої кишки [4; 6; 12; 21; 27]; сніданок має бути вуглеводним – сніданок має бути лише білковим [8; 10; 17]; сніданок має бути обов'язково – від сніданку краще відмовитися [19; 29; 31]; їжу приймати слід маленькими порціями 4–5 разів на день – їсти треба об'ємні порції не частіше одного-двох разів на день [17; 29; 30]; гарно поїсти бажано вранці – найбільший прийом їжі має бути ввечері [7; 24; 30]; відчуття голоду боятися не слід, це природний стан, який приносить користь організму – голод краще втамовувати легкими “перекусами” протягом дня, а ввечері треба повноцінно поїсти [16; 18]; їжу треба запити рідиною (чай, сік, компот, узвар, молоко тощо) –



пити після їди не можна, оскільки рідина розбавить шлунковий сік, зменшить його травні властивості й ускладнить процес травлення [2; 5; 28]; молоко є одним з найкорисніших продуктів, створених самою природою для здорового харчування – в дикій природі жодна тварина у дорослому віці не буде пити молоко навіть свого виду, тільки людина і одомашнені тварини дозволяють собі таке, через що й хворіють [15; 20; 23]; за будь-яку ціну треба уникати холестерину – холестерин потрібен для мозку [1; 9; 13]; головним постачальником всього необхідного для організму людини природа передбачила фрукти і ягоди – “швидкі” вуглеводи фруктів і ягід годують патогенні бактерії та грибки, сприяють розвитку діабету, тому основою харчування мають бути “повільні” вуглеводи (крупни й овочі) – більш екологічним і найкориснішим джерелом харчування людини є жири (кетодієта) [3; 14; 31] і т. ін. У будь-якому випадку автори, намагаючись довести правильність своїх поглядів, використовують сучасні знання, добирають інформацію так, щоб підтвердити правильність своїх, часом упереджених думок чи укорінених догм, наводять приклади феноменальних результатів оздоровлення. Такі дискусії зумовлені складністю даного питання, обмеженістю наявних знань, відсутністю індивідуального підходу до його вирішення. Однак мало хто сумнівається у важливості харчування як одного з найпотужніших чинників здоров'я.

Мета дослідження: обґрунтувати основні правила оздоровчого харчування та сформулювати методичні рекомендації щодо харчування як засобу оздоровлення.

Об'єкт дослідження: харчування як чинник здоров'я.

Предмет дослідження: основні правила та методичні особливості застосування дієтотерапії в процесі оздоровлення.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, валеологічний моніторинг.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як не можна знайти двох однакових людей, так не можна знайти єдину дієту, придатну для всіх без винятку. Однак попри дискусійність багатьох питань, існують біологічні, анатомічні, фізіологічні, біоритмологічні та інші особливості життєдіяльності людського організму, підпорядковані законам природи, урахування яких дає можливість оптимізувати режим та якість харчування, покращити функціональний стан організму, підвищити імунітет, збільшити резерви здоров'я.

Процес травлення починається з ротової порожнини. Саме в ротовій порожнині знаходяться нервові закінчення, які “оцінюють” їжу за смаком, вологістю, консистенцією та іншими параметрами й передають інформацію до центральної нервової системи. На підставі отриманої інформації головний мозок складає відповідну програму послідовного включення відділів травної системи, визначає ферментативний, гормональний і кислотно-лужний склад травних соків. Дослідження І.П. Павлова виявили надзвичайно важливу роль головного мозку в організації складного багатоступеневого процесу переробки їжі [20]. Щоб мозок міг отримати вичерпну інформацію про склад і структуру їжі та виробити відповідну програму дій для органів травлення, важливо ретельно пережовувати їжу, аж поки вона не перетвориться на рідину. Добре пережована і змішана зі слиною їжа вже стає частиною людського організму, і подальше її перетравлення значно полегшується. Слина містить фермент, який починає травлення вуглеводів уже в ротовій порожнині, тому особливо ретельно слід пережовувати їжу, яка містить крохмаль. Чим краще подрібнена їжа, тим більша площа контакту й ефективніша переробка поживних речовин. Оздоровче харчування передбачає пережовування їжі у співвідношенні не менше ніж 30–40 жувальних рухів на один ковтальний [16].



Розпочинати їсти бажано із сирих продуктів (фруктів, овочів, салатів), оскільки вони створюють найбільш сприятливі умови для травлення, підвищують захисні властивості організму. Сироїди переконані в користі лише сирих продуктів. Оздоровчий потенціал сирої їжі дійсно потужний. Однак слід зазначити, що термічна обробка, змінюючи смакові якості їжі та її консистенцію, здатна корегувати психоемоційний і психофізіологічний стан залежно від індивідуальної конституції, сезонів року, віку людини. Крім того, термообробка просто необхідна в разі споживання продуктів, що містять інгібітори (речовини, які пригнічують активність ферментів або повністю припиняють їх дію, унаслідок чого гальмуються процеси травлення, порушується нормальний обмін речовин в організмі). Практичний висновок більшості фахівців такий: переважну частину раціону мають становити фрукти, овочі, ягоди, зелень, злаки здебільшого в сирому вигляді (близько 60–80%) і з тепловою обробкою (20–40%). Чим коротший час і менша температура обробки, тим вищою є якість готового продукту. Про готовність тушкованих чи варених овочів свідчить незначне хрумтіння під час їх пережовування [29].

В оздоровчому харчуванні важливо готувати страву безпосередньо перед вживанням у тій кількості, яка необхідна для одного прийому. Не слід готувати їжу про запас, оскільки при повторному нагріванні страва псується і втрачає свою цінність. Така їжа більше шкодить, ніж дає користі. Несвіжі овочеві страви можуть бути навіть небезпечними. Вони належать до продуктів, які швидко втрачають поживні якості і можуть бути просто обсіяні хвороботворними мікробами, особливо, якщо заправлені майонезом або сметаною [22].

Готуючи страви з овочів, плодів і ягід, слід пам'ятати такі правила: плоди недозрілі, в'ялі, биті, переспілі й такі, що підгнили, користі не приносять, а в деяких випадках навіть шкідливі (краще менше, та краще); більш корисними є продукти, які росли у відкритому ґрунті, а не в парнику; за кольором перевагу слід надавати яскравому, а не блідому; несвіжі продукти, підсушені чи висушені є менш цінними, ніж свіжі; перевагу слід надавати сезонним продуктам; для максимального збереження вітамінів бажано уникати надмірного подрібнення овочів та фруктів (чим більша площа контакту кисню повітря з подрібненим плодом, тим менше в ньому залишається вітамінів) [14].

Не бажано зловживати смаженою на олії їжею. За тривалого нагрівання температура олії сягає 250 °С, унаслідок чого швидко руйнуються корисні й утворюються шкідливі речовини в їжі. Хрумкі скоринки коричневого кольору на смаженому м'ясі, рибі, картоплі тощо, смачні, але дуже шкідливі, оскільки містять один із найпотужніших канцерогенів – акриламід (токсична речовина, яка використовується, наприклад, у виробництві пластмас). Через зловживання смаженим виникають закупорки капілярів, потім артеріальних судин і вен, що призводить до тромбофлебіту [17].

Засвоєння їжі значною мірою залежить від свідомості. Цілющі властивості продуктів максимально реалізуються, якщо під час трапези зосередитися на прийманні їжі та процесі травлення. Це дозволяє не тільки насолоджуватися ароматом продуктів, а й повноцінно засвоїти інформацію, яку вони містять. За столом мають панувати доброзичлива атмосфера і позитивні емоції як вияв гарних сімейних стосунків [10].

Їжа повинна відповідати клімату й навколишньому середовищу. Чим ближче вирощені рослинні продукти від місця проживання людини і чим вони свіжіші, тим вищі їхні оздоровчі властивості. Продукти рослинного походження мають бути



вирощені в радіусі не більше ніж 800 км від місця проживання людини (чим ближче, тим краще). Мудрість харчування полягає в умінні підібрати їжу, яка найбільше відповідає потребам організму в даний момент. Ще тисячоліття тому наші пращури небезпідставно вважали, що фізичний стан організму людини змінюється відповідно до сезонно-кліматичних змін у природі [15]. Щоб організм міг успішно протидіяти цим змінам, має змінюватися також і харчування. Наприклад, узимку, щоб урівноважити природний холод, бажано більше вживати їжі, яка “зігріває” організм. Це тушковані овочі, супи, борщі в теплому вигляді, сало, горіхи, каші, а також гострі страви – цибуля, молода редька, перець, часник та інші продукти, які стимулюють теплотворні процеси в організмі. Узимку обмін речовин активізується, тому можна більше їсти жирної і гострої їжі. Улітку, навпаки, організм потребує охолодження, і в раціоні повинні бути “охолоджувальні” продукти: ягоди, фрукти, овочі в сирому вигляді, салати тощо. Весною, коли бракує вітамінів, не варто нехтувати салатами з листя кульбаби, кропиви, петрушки, кропу та ін. [24].

Не бажано приймати їжу при болях, фізичному чи розумовому перенапруженні, нездужанні чи навіть дискомфорті, а тим більше, якщо підвищена температура тіла. Травлення – надзвичайно складний процес, який вимагає від організму значного напруження. Утома знижує травні властивості, тому, перш ніж їсти, необхідно розслабитися, відпочити фізично і психічно. Гарне травлення є запорукою міцного здоров'я. Послідовники Аюрведи говорять, що людина, яка має потужний “вогонь травлення”, і від отрути отримає користь, у той час як погане травлення стає причиною розладів навіть при споживанні нектару. Слабкість травної функції є передумовою утворення шлаків із неперетравлених залишків їжі, накопичення яких згодом призводить до хвороб [15].

Слід обмежити споживання таких продуктів (а краще зовсім вилучити з раціону): цукру і всього виготовленого на його основі (варення, джеми, сиропи, солодощі), виробів з білого борошна, консервованих продуктів, кухонної солі, копченого, смаженого, жирних продуктів, рафінованих олій, маргарину, синтетичних жирів, газованих напоїв, алкоголю, м'яса і м'ясних виробів, гострих приправ (кетчупів, м'ясних і рибних соусів, маринадів, столового оцту), несвіжих, в'ялих овочів і фруктів, порошкового, гомогенізованого, згущеного молока, морозива [19; 23].

Основою здорового харчування мають бути місцеві фрукти, овочі, ягоди, неочищені зернові, бобові, коренеплоди, їстівні трави, зелень, горіхи, насіння і мед. Саме такий набір продуктів є природним “стандартом”, який здатен забезпечити здорове функціонування людського організму. Для здоров'я значно важливіше уникати шкідливих продуктів, ніж додавати корисних.

Сучасна харчова промисловість пропонує величезну кількість шкідливих продуктів, серед яких супи швидкого приготування, солоні горішки, сухарики, солодкі газовані напої, чіпси, кетчупи, кури-гриль, ковбасні вироби, генетично модифіковані продукти, а також йогурти, молоко та молочні продукти, які мають тривалий термін зберігання. Така їжа замість того, щоб забезпечити організм вітамінами, мінералами та іншими необхідними речовинами, навпаки, забирає їх у процесі свого засвоєння. Для покращення кольору і смаку, подовження терміну зберігання продуктів застосовуються барвники, ароматизатори, нітрати, антибіотики, консерванти та багато інших хімічних речовин, які забруднюють і поволі отруюють організм, створюючи передумови для розвитку різних хвороб [22; 25].



Швидкість травлення є дуже важливою характеристикою з погляду впливу їжі на здоров'я. Чим швидше перетравлюється їжа – тим краще вона засвоюється і менше утворює шлаків. Швидкість травлення визначається, головним чином, двома факторами. Перший – характеристики самої їжі, наскільки вона є видовою для людського організму. Другий фактор – відчуття голоду. Процеси травлення відбуваються тим швидше, чим більше “зголодніла” кров, тобто знизився рівень поживних речовин у крові [29; 31].

Гідрогенізовані жири або трансжири – це специфічний вид жирів отриманих штучно. Рідкі олії в результаті процесу гідрогенізації перетворюються на тверді рослинні жири – маргарини і кулінарні жири. Виготовлені на їх основі кондитерські вироби здатні довго зберігатися, не змінюючи зовнішнього вигляду. Як і будь-який інший неприродний продукт трансжири мають викривлену молекулярну структуру, нехарактерну для природних сполук, тому не засвоюються, а накопичуються спочатку в жировій, підшкірній та інших тканинах, порушуючи процеси метаболізму, потім відкладаються в судинах, де разом із солями кальцію формують так звані бляшки, які звужують просвіт судин і перешкоджають вільному плину крові, а з часом провокують розвиток серцево-судинних та інших захворювань. Вбудовуючись в клітини людського організму, вони порушують метаболізм, перешкоджають повноцінному живленню клітин, провокуючи розвиток серцево-судинних хвороб, цукрового діабету, злоякісних новоутворень тощо. Вони не тільки забруднюють артерії, а й негативно впливають на пам'ять, порушують обмін речовин в клітинах мозку. Трансжири шкідливі для вагітних і плоду, що розвивається, оскільки погіршують якість молока у матерів під час вигодовування, а також потрапляють з молоком матері в організм дитині [25].

Для трансжирів не існує верхніх і нижніх безпечних меж, будь-яка їх кількість шкідлива для здоров'я. Трансжири присутні в багатьох продуктах швидкого харчування (гамбургери, картопля фрі, хот-доги, піца, вершки для кави, чіпси, морозиво, шоколадні вироби, горішки у банках тощо). Близько половини маси усіх тортів, печива, цукерок, вафель становлять саме штучно виготовлені тверді жири. Крім трансжирів усі промислові кондитерські вироби містять рафіновані продукти (цукор і борошно вищого ґатунку). Отже, така їжа серйозно шкодить організму, тому її краще вилучити з раціону [30].

Узагалі, до будь-яких жирів слід ставитися дуже обережно. У разі вживання жирної їжі спостерігається “закидання” вмісту кишечника в шлунок, що негативно позначається на його роботі. Жир обволікає жировою плівкою слизову шлунково-кишкового тракту і шкодить процесу травлення. Від кількості в їжі жиру залежить здоров'я нирок: вміст жиру 10% і більше провокує дегенерацію ниркової тканини. Надлишок жирів перешкоджає засвоєнню інших компонентів їжі, зокрема, вуглеводів, порушує процес ділення клітин, гормональну рівновагу, знижує імунітет, прискорює процеси старіння і може спричинити й різні негативні наслідки, зокрема й онкологічні захворювання. В оздоровчому харчуванні головними постачальниками необхідних жирів має бути, перш за все, їжа, приготована з цільних зернових, насіння, горіхів, зелених листових овочів (петрушка, кріп, салат тощо), а також невелика кількість нерафінованої олії як приправи для покращення смаку страви [29].

Доведено, що обмежене вживання кухонної солі сприяє зниженню кров'яного тиску, зменшує кількість інфарктів та інсультів. Надлишок солі порушує водно-сольовий баланс, навантажує видільну та серцево-судинну системи, затримує воду в організмі, призводячи до підвищення кров'яного тиску та набряків, посилює



навантаження на нирки, що знижує їхню здатність видаляти токсини. Кухонна сіль здавна використовується для зберігання харчових продуктів, особливо м'яса і риби. Оброблені сіллю продукти не псуються, тобто їх не їдять бактерії. Таким чином сіль консервує харчові продукти, а в організмі людини гальмує життєві біохімічні процеси, порушує його функціонування. Солоні страви можуть істотно погіршити роботу артерій навіть у людей, чий тиск зазвичай не реагує на кількість споживаної солі, тобто незалежно від негативного впливу на тиск крові, сіль здатна завдавати шкоди артеріям сама по собі. Однак малосольова або безсольова дієта також не позбавлені недоліків і можуть спричинити спазм судин, зниження вироблення інсуліну, порушення рівноваги обміну речовин як у самій клітині, так і в клітинних мембранах. Оптимальна кількість солі є життєво необхідною для організму, адже вона бере участь, наприклад, в утворенні соляної кислоти в шлунку, є умовою імунного захисту. Порушення водно-сольового балансу в той чи інший бік призводить до руйнування еритроцитів. Отже, зовсім відмовлятися від солі не слід, особливо в спеку, коли сіль втрачається з потом, але приймати не більше 5 г на день (чайна ложка без верха) з урахуванням "прихованої солі", яка міститься в готових продуктах. Споживаючи такі продукти, як газовані напої, ковбаси, копченості, майонез, кетчуп, сир, печиво та ін., людина з'їдає солі набагато більше за норму. Деякі фахівці радять приймати близько 2–3 г на день ($\frac{1}{2}$ чайної ложки), а решту замінити більш корисними продуктами, такими, як: хрін, часник, цибуля, перець, морська капуста, кислі соки, журавлина, лимон, апельсин, сливи, алича, м'ята, кмин, базилік, петрушка, розмарин, коріандр, селера, кріп, топінабур, редька та інші спеції й трави [9; 17].

Від цукру краще відмовитися зовсім, замінивши його медом, солодкими фруктами, сухофруктами, ягодами. Не слід додавати мед до гарячих страв і напоїв, адже висока температура знищує корисні речовини. Відомо, що за температури близько 40–42 °C зникає "диво" меду, температура 50 °C руйнує все особливо цінне, 60 °C – повністю руйнує вітаміни, антибіотики, які мали б чинити антисептичну дію при застудах, а в кип'яченому меді лишаються тільки вода, глюкоза й цукор.

Фрукти і ягоди слід вживати на порожній шлунок, тобто не менше, ніж через 4 години після останнього прийому їжі, а краще як окремий прийом їжі. Спожиті натще, фрукти і ягоди перебувають в шлунку всього кілька хвилин, потім надходять до тонкого кишечника, де повноцінно засвоюються. Натомість, спожиті на десерт або разом з їжею, яка перетравлюється значно довше, вони також змушені затриматися у шлунку, чим завдають серйозної шкоди. У теплому й вологому середовищі шлунка фрукти і ягоди провокують процеси бродіння з утворенням спиртів, сивушних олій, оцту та інших токсинів, які отруюють організм і в подальшому спричиняють різні хвороби. Діти, батьки яких годують солодкими кашами з фруктами постійно перебувають під впливом алкогольної інтоксикації. Такі діти становлять групу ризику з алкоголізму. Зазначене дає змогу зрозуміти причини відомих випадків, коли любителі фруктів хворіли на цироз печінки, хоча ніколи не вживали алкогольних напоїв [10, с. 496].

Однак деякі фрукти (виноград, вишні, абрикоси, груші, яблука) багаті на фруктозу, засвоїти яку людський організм може лише обмежену кількість за певний проміжок часу. Надлишок фруктози потрапляє у товстий кишечник, де поглинається мікроорганізмами, внаслідок чого утворюються гази, викликаючи метеоризм. Фрукти і ягоди краще вживати у першій половині дня. Особливо шкідливо їсти фрукти увечері після прийому крохмальної їжі [30].

Не можна пити під час їжі. Випита рідина під час або наприкінці трапези розбавить шлунковий сік, послабить його дію і загальмує швидкість травлення.



Тривале перебування їжі в шлунку підвищує ризик її розкладання з утворенням токсинів. Шлунок буде змушений виділяти додаткову порцію соку, що перенапружує секреторний апарат шлунка. Крім того, разом з рідиною кислий шлунковий сік швидко потрапляє у дванадцятипалу кишку (де середовище має бути лужним), руйнуючи тим самим її захисний слиз. У зв'язку з цим пити рекомендується (воду, соки, компот, чай і т.п.) за 30–45 хвилин до прийому їжі [26].

Після їди впродовж 1,5–2 годин треба побути у вертикальному положенні, щоб повітряний міхур у шлунку знаходився вгорі і тиснув на їжу, спрямовуючи її донизу. Якщо людина лягає на спину, повітряний міхур зміщується до середини, тисне на їжу, і вона потрапляє до стравоходу. Вміст шлунка, який містить соляну кислоту шлункового соку, а також жовчну кислоту, подразнює стравохід, викликаючи його запалення і печію. Шлунок від агресивної дії цих кислот добре захищений слизовою оболонкою, на відміну від стравоходу, слизова якого не пристосована до вирішення таких завдань. Постійні напади печії можуть призвести до серйозних захворювань, адже міцність кислих соків шлунка може бути настільки значною, що вони здатні розчинити навіть цвях. Особливо небезпечно лягати відпочивати з переповненим шлунком. Якщо це часто повторюється, то сфінктер, який відділяє стравохід від шлунку, втрачає пружність, стає в'ялим і не може тримати харчову грудку.

Висновки. Серед чинників навколишнього середовища, які впливають на життєдіяльність і визначають здоров'я людини, харчування є одним із найважливіших. З їжею природного походження організм людини отримує інформацію, енергію та речовину, які мають важливе значення для нормальної життєдіяльності. За правильного використання їжа є ефективними ліками, засобом оздоровлення, який здатен запобігти чи позбутися хвороби без побічних негативних наслідків, розширити спектр захисних сил, збільшити функціональний потенціал і резерви здоров'я, а за неправильного – потужним чинником захворювання. Зміна дієти здатна кардинально покращити стан здоров'я та якість життя.

Література

1. Барановский А.Ю. Дисбактериоз и дисбиоз кишечника / А.Ю. Барановский, Э.А. Кондрашина. – СПб. : Питер, 2000. – 224 с.
2. Батмангхелидж Ф. Вода для здоровья / Ф. Батмангхелидж. – Минск : Попурри, 2004. – 288 с.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
4. Бутенко В. Сыроедение для очищения и здоровья / В. Бутенко. – СПб. : Питер, 2012. – 160 с.
5. Гарбузов Г. А. Дисбактериоз и дисбиоз – причина 1000 болезней / Г.А. Гарбузов. – СПб. : Питер, 2005. – 160 с.
6. Гладков С.М. Умное сыроедение / С.М. Гладков. – М. : Эксмо, 2013. – 448 с.
7. Гогоулан М.Ф. Попрощайся с болезнями / М.Ф. Гогоулан. – [3-е изд.]. – Минск : Междунар. кн. дом, 1997. – 303 с.
8. Гончаренко М.С. Основы валеологического питания / М.С. Гончаренко, – Х : Бурун Книга, 2006. – 368 с.
9. Греггер М., Стоун Дж. Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби / Майкл Греггер, Джин Стоун ; Пер. з англ. В. Горбатська. – К. : Вид. група КМ-БУКС, 2018. – 512 с.



10. Ґеник С.М. Скарби здоров'я навколо нас / С.М. Ґеник. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. – 680 с.
11. Друзьяк Н.Г. Правильное питание против болезней. Супероружие в борьбе за здоровье / Н.Г. Друзьяк. – СПб. : Крылов, 2010. – 256 с.
12. Заваста А. Чудо сыроедения: путь к красоте и молодости / А. Заваста. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с.
13. Здоровье-21 : основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ : [введение] / ВОЗ. Европейское региональное бюро. – Копенгаген : ВОЗ, 1999. – 310 с.
14. Коган Н. Витамины: “за” и “против” / Н. Коган // Здоровый образ жизни. – 2007. – № 4 (112). – С. 26–27.
15. Кошевенко Ю. Н. Аюрведа – ваш путь к здоровью / Ю. Н. Кошевенко. – М. : Советский спорт, 1995. – 208 с.
16. Міхеєнко О.І. Харчування для здоров'я : навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2019. – 188 с.
17. Неумывакин И.П. Эндоэкология здоровья / И.П. Неумывакин, Л.С. Неумывакина. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 544 с.
18. Николаев Ю.С. Голодание ради здоровья / Ю.С. Николаев, Е.И. Нилов. – М. : Сов. Россия, 1973. – 192 с.
19. Оганян М.В. Экологическая медицина. Путь будущей цивилизации / М.В. Оганян, В.С. Оганян – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Концептуал, 2013. – 544 с.
20. Павлов И.П. Лекции о работе главных пищеварительных желез / И.П. Павлов / Под ред. И.П. Разенкова. Изд. 6-е. – М. : Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2010. – 248 с.
21. Полан М. Философия еды. Правда о питании. Как нам, Homo sapiens, питаться, чтобы быть предельно здоровыми / М. Поллан ; пер. А. Бродоцкая. – М. : Астрель, 2013. – 284 с.
22. Расулов, М.Ф. Гарантия здоровья. Очищение организма от паразитов и химии / М.Ф. Расулов, В.С. Островский. – Т. : Yangi nashr, 2019. – 224 с.
23. Семенова Н.А. Очистись от паразитов и живи без паразитов / Н.А. Семенова. – СПб. : ДИЛЯ Пабблишинг, 2007. – 416 с.
24. Тель Л.З. Кодекс здоровья : евроазиатская система сохранения здоровья / Л.З. Тель. – М. : АСТ, 2001. – 160 с.
25. Увайдов Б. Победа над раком. Советы по профилактике и рекомендации по лечению / Б. Увайдов. – М. : РИПОЛклассик, 2008. – 320 с.
26. Уголев А.М. Естественные технологии биологических систем / А.М. Уголев. – Л. : Наука, 1987. – 317 с.
27. Уголев А.М. Эволюция пищеварения и принципы эволюции функций : элементы современного функционализма / А.М. Уголев. – Л. : Наука, 1985. – 544 с.
28. Уокер Н. Сырые овощные соки / Н. Уокер. – К. : Антис, 2000. – 108 с.
29. Шаталова Г.С. Здоровье человека и целебное питание / Г.С. Шаталова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 384 с.
30. Шелтон Г. Жизнь по правилам здоровья. Раздельное питание – основа долголетия / Г. Шелтон. – СПб. : Вектор, 2009. – 128 с.
31. Эрет А. Живое питание Арнольда Эрета / А. Эрет ; пер. с нем. Г. В. Сахацкого. – М. : Эскмо, 2012. – 256 с.