

Игорь Николаевич Воронков

Секреты здоровья и долголетия

Предисловие

Признаюсь честно: изначально эту книгу я писал для одного человека — моей любимой доченьки. Но со временем понял, что информация, которую я долгие годы собирал из разных источников, может быть полезна широкому кругу людей. И тогда я решил её опубликовать.

Эта книга — квинтэссенция опыта народной и традиционной медицины. В ней простым и доступным языком изложены практические рекомендации, которые помогут вам вести здоровый образ жизни и прекрасно себя чувствовать до глубокой старости. Используя целебные свойства фруктов, овощей, круп, продуктов пчеловодства и других природных компонентов, вы сможете предупреждать и лечить многие заболевания.

Книга поможет вам:

- Правильно питаться, чтобы пища стала вашим лекарством
- Правильно пить соки, готовить лечебные

настои и чай

- Призвав в союзники природу, очищать организм духовно и физически
- Многократно усилить иммунитет и запустить процессы исцеления фактически от любой болезни
- Помолодеть душой и телом, приобрести радость жизни
- Улучшить работоспособность, выносливость и общее состояние здоровья
- Значительно увеличить продолжительность жизни

Большое внимание в книге уделено полному очищению организма курильщика от шлаков и никотина. Научными исследованиями установлено, что при выкуривании 10 сигарет в день в первые 2 года в организме курильщика остается 2 кг зольных остатков, а к 20 годам курения — около 6 кг. Забиваются все каналы в организме: сосуды, нервы, мышцы, мембраны клеток. Кроме того, легкие курильщика пропитываются смолоподобными веществами, которые очень трудно выводятся из организма.

Поэтому даже у счастливых, сумевших бросить сигарету, риск бесплодия, атеросклероза, нарушения обменных процессов, онкологических и иных заболеваний остается достаточно высоким.

Рекомендации, изложенные в данной книге,

позволят бывшим курильщикам:

- Избавиться от любого, даже самого застарелого кашля
- Устранить риск бесплодия и иметь здоровое потомство
- Нормализовать обмен веществ, нарушенный курением
- Улучшить цвет и состояние кожных покровов
- Свести к минимуму риск онкологических заболеваний.

Поскольку каждый человек индивидуален, со своим букетом «болячек», перед использованием того или иного рецепта **обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.**

Пусть эта книга наполнит вас здоровьем, энергией и жизненной силой!

Глава 1. Исцеляющая жидкость

1.1. Вода в жизни человека. Как сделать воду целебной

Вода составляет около 70 % общего веса человека. Одной из важнейших функций воды является выведение из организма отработанных и вредных веществ. Лучше всего с этой задачей

справляются хорошая родниковая или талая вода, фруктовые или овощные соки, настои шиповника, листьев малины, черной смородины и некоторых лекарственных трав.

Потребность в жидкости для конкретного человека можно рассчитать по формуле: 30 г воды умножить на количество килограммов веса человека. Для жителей умеренных широт это составляет 2,1–3 л вместе с первыми блюдами и соками. Естественно, что при повышении температуры окружающей среды увеличивается и количество потребляемой жидкости.

Хорошо снабжая организм водой, мы отодвигаем старость и помогаем организму омолодиться. Структура свежесжатых овощных и фруктовых соков полностью совпадает со структурой живой воды.

В Японии есть замечательная традиция — выпивать по утрам стакан чистой теплой воды. Возьмите и вы за правило каждое утро начинать с приема 200–400 мл талой или родниковой воды температурой 25–40 градусов. Воду выпивайте маленькими глоточками, за 30–40 мин до еды. Для усиления лечебного эффекта в воду можно добавить чайную ложку меда, столовую ложку яблочного уксуса или сок половины лимона (если нет противопоказаний). Такую воду желательно пить через трубочку, чтобы кислота не разрушала

зубную эмаль. Утренний прием воды самый важный для организма, поскольку очищает и приводит в рабочее состояние весь желудочно-кишечный тракт, пополняет водный запас организма.

Обязательно пейте по стакану чистой воды перед каждым приемом пищи. Это самое простое и доступное лекарство нормализует вес и артериальное давление, избавляет от болей в суставах, помогает избежать многих серьезных недугов.

Жидкость, фрукты и овощи, потребленные натощак, очищают пищеварительный тракт от различных токсинов. А вот принятые во время или сразу после еды — разбавляют желудочный сок, что приводит к задержке пищеварения и к процессам гниения в кишечнике.

Самый необходимый напиток для человека — это чистая вода. К великому сожалению, качество водопроводной воды на сегодняшний день очень низкое. Хорошую родниковую воду достать сложно. Минеральная вода подходит для лечения, а не ежедневного потребления. Что же делать?

Приготовьте целебную воду сами!

Талая вода готовится следующим образом. Профильтрованную или отстоянную воду

необходимо закипятить и быстро остудить под струей холодной воды. Затем налить ее в жестяную или пластиковую емкость с крышкой и поставить на прокладку в морозильник или на холод зимой. Когда вода в емкости замерзнет примерно на две трети объема, слить незамерзший остаток, в котором как раз и находятся все вредные вещества и соли. Саму емкость можно облить с боков горячей водой, чтобы извлечь лед, из которого получают талую воду. Заметьте время, в течение которого вода замерзнет на две трети объема (обычно это 7–8 часов), чтобы в дальнейшем получать следующие порции. Если же вы прозевали, и вода полностью превратилась в лед, не беда. Полейте в центр ледяного цилиндра тоненькой струей кипятка и вымойте весь мутный лед.

Полученный таким образом чистый прозрачный лед растопите при комнатной температуре и получите целебную талую воду, которая сохраняет свою структуру в закрытой посуде в течение суток. Именно такую воду пьют долгожители в горах, а птицы пролетают тысячи километров, чтобы весной попить именно талой воды.

Талая вода нормализует многие функции организма: очищает на клеточном уровне органы и системы, регулирует щелочно-кислотное

равновесие, способствует нормализации работы эндокринной системы, снижает уровень холестерина, повышает иммунитет. Пить ее нужно натощак по 200 мл 3 раза в день маленькими глотками, смакуя во рту. Уже на второй-третий день вы ощутите бодрость и прилив сил.

Особенно полезна талая вода пожилым людям. Ведь с возрастом организм как бы усыхает, его клетки и ткани все хуже усваивают воду. А талая вода, схожая с межклеточной жидкостью, впитывается гораздо лучше. Нагревать талую воду свыше 40 °С нельзя, так как она теряет свою структуру.

Через 6–7 месяцев приема талой воды (время замены всей воды в организме на структурированную) вы заметите значительное улучшение в состоянии здоровья, повышение работоспособности, снижение времени сна.

Возьмите на заметку и такие способы очистки воды:

1. На 3 литра воды добавить 10 г измельченного кремния. Настоять на свету, чтобы не попадали прямые солнечные лучи 5–7 дней. Активированная кремнием вода становится целебной при лечении заболеваний желудка, кишечника, печени, гипертонии, способствует

очищению организма, повышает иммунитет. Камни нужно периодически хорошо промывать и заряжать на солнце.

2. Прекрасно очищает и воду, и организм, глина. Возьмите 1 чайную ложку белой, голубой или желтой глины на стакан воды и тщательно размешайте. Пейте 3 раза в день по одному стакану, но не до дна (так как там может быть песок и другие примеси) за 30 минут до еды. Глиняная вода прекрасно очистит ваш кишечник и печень от токсинов и грязи. Если вечером добавить в воду немного глины и хорошо размешать, то утром у вас будет абсолютно чистая от микробов и примесей вода.

3. Добавьте в 1 литр воды по 2 чайных ложки яблочного уксуса и меда и 3–4 капли йода. Через несколько минут вода станет очищенной от любой микрофлоры. Этот способ применяйте всегда, когда сомневаетесь в бактериальной безопасности воды. Но злоупотреблять этим способом не следует.

1.2. Свежеотжатые овощные и фруктовые соки

Содержат необходимую организму структурированную воду. А огромное количество витаминов, энзимов, пектиновых соединений и микроэлементов позволяет применять их не только

в питании, но и для лечения и профилактики различных болезней. Соки действуют намного быстрее и эффективнее сырых овощей и фруктов, а все нитраты и пестициды остаются в жмыхе.

Соки можно принимать и в смесях, тогда их лечебное действие многократно усиливается. Смесей различных соков обладают укрепляющими, очищающими свойствами, избавляют от многих заболеваний, оздоравливая организм в целом. Соки нужно готовить непосредственно перед употреблением, принимая утром натощак или в течение дня за 45–60 минут до еды. Соков можно пить столько, сколько пьется с удовольствием. Как правило, для получения заметных результатов, необходимо пить по меньшей мере 600 мл в день.

Правила приготовления соков

1. Чтобы приготовленные напитки сохранили питательную ценность исходного сырья, овощи и фрукты, предназначенные к обработке, тщательно перебирайте, откидывая испорченные и несвежие.

2. Старательно мойте овощи и фрукты под краном. Особое внимание обращайтесь на корнеплоды, которые бывают очень загрязнены землей и находящимися в ней микробами. Корнеплоды необходимо мыть щеткой.

3. Овощи и фрукты, которые нельзя

подвергать обработке с кожицей, вымойте, а затем срежьте с них кожицу острым ножом из нержавеющей стали.

4. Очищенные овощи промывайте быстро, чтобы они не потеряли ценных веществ (очищенные фрукты не моют).

5. Фрукты и овощи, предназначенные для приготовления натуральных соков, перерабатывайте быстро и непосредственно перед приготовлением.

Помните, что соки овощей — строительный материал для организма, а фруктовые соки в основном очищают организм от продуктов распада и токсинов. Первые содержат относительно много белковых элементов, а последние — углеводов.

У людей, питающихся преимущественно свежей растительной пищей, а также разнообразными овощными и фруктовыми соками, очень мощный иммунитет, позволяющий избежать практически любых болезней.

Морковный сок

Этот сок содержит большое количество витамина А, а также значительное количество витаминов В, С, Д, Е и др. Сырой морковный сок приводит весь организм в нормальное состояние. Он представляет собой наилучшую органическую

воду и такое питание, в котором полуголодные клетки и ткани организма особенно нуждаются. Сок состоит из соединений таких элементов, которые питают весь организм в целом, содействуя нормализации его веса и химического равновесия. Морковный сок укрепляет иммунитет, улучшает зрение и состояние кожных покровов, лечит язвы и бесплодие.

Установлено, что причиной бесплодия очень часто является продолжительное употребление пищи, в которой живые клетки и энзимы уничтожаются термической обработкой.

Огромную помощь в очищении организма и повышении его энергетики окажет морковный сок бывшим курильщикам.

Как средство борьбы с онкологическими заболеваниями, сырой морковный сок — чудо нашего века. Его необходимо сочетать с сырой растительной пищей и обязательно исключить из своего меню сахар, крахмал, мучные изделия, жареные и копченые блюда. Кроме этого, многие заболевания могут быть следствием постоянной нервозности, стрессов, вызванных завистью, страхом, ненавистью, беспокойством и другими отрицательными эмоциями. Многочисленные наблюдения показали, что больные раком, переключившиеся на питание сырой пищей и соками, при употреблении морковного сока

получали значительное улучшение состояния здоровья.

Свекольный сок

Свекла — прекрасный адсорбент многих вредных веществ: солей тяжелых металлов, шлаков, продуктов гниения в кишечнике.

Сок свеклы — самый ценный для очищения организма и улучшения состава крови, регулирует кровяное давление. Он прекрасно растворяет и выводит из организма неорганический кальций, который накапливается в организме из-за употребления вареной пищи, поэтому полезен при расширении и затвердении вен или сгущении крови.

А вот живой органический кальций необходим всему организму. Он может быть получен только из сырых свежих овощей и фруктов, а также — их соков. Именно такой кальций полностью усваивается организмом.

В первое время лучше пить смесь с морковным соком, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать долю свекольного сока, пока организм лучше перенесет его очистительное действие. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стаканов свекольного сока два раза в день. Перед употреблением свекольный сок необходимо

выдержать в холодильнике не менее 2 часов.

Если ваш организм плохо переносит чистый свекольный сок, принимайте смесь 50 мл отстоянного свекольного сока и 100 мл морковного за 30 мин до еды 2 раза в день. В течение 10 дней вы очиститесь от солей, шлаков и радионуклидов. Эта целительная смесь является хорошим профилактическим средством против онкологических заболеваний.

Сок капусты

Сок капусты великолепно очищает организм, способствует похудению. После приема сока возможно образование большого количества газов в кишечнике, поскольку сок разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения при помощи особой химической реакции. Клизмы помогут удалению как газа, так и продуктов гниения, вызывающих эти газы.

Сок капусты эффективно применяется при опухолях и запорах, хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка, заболеваниях печени и селезенки, ожирении.

Картофельный сок

Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. Применяется при лечении сахарного диабета, гастрита с повышенной кислотностью, запоров, начальной стадии гипертонии. Для этого сок, полученный из одной картофелины, выпивают натощак. Эффективно действует смесь соков при нарушениях пищеварения, нервных расстройствах, ишиасе, зобе. В этих случаях ежедневно употребляют 500 г смеси морковного, огуречного, свекольного и картофельного соков.

Но самое сильное очищающее и общеукрепляющее действие на организм оказывает смесь соков свеклы, моркови и картофеля в соотношении 1:4:4. Пить эту смесь нужно по одному стакану 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 3–4 недель.

Сок люцерны

Употребление в пищу люцерны дает человеку здоровье, силу и энергию до глубокой старости, феноменально укрепляет иммунитет.

Сок люцерны представляет собой коктейль витаминов и микроэлементов. Он выводит из организма мочевую кислоту, снижает уровень холестерина, улучшает состояние при сахарном диабете, укрепляет сосуды и приводит в порядок кровеносную систему.

Сок свежей люцерны очень силен, поэтому его обычно пьют в смеси с морковным соком, что значительно увеличивает пользу, приносимую каждым соком в отдельности. Именно такая комбинация хорошо помогает при болезнях артерий и большинстве сердечно-сосудистых заболеваний.

Большое количество хлорофилла, содержащееся в люцерне, помогает при расстройствах дыхательной системы, включая бронхиты, астматические состояния и сенную лихорадку.

Сок моркови, люцерны и латука (сорт салата) способствует восстановлению и росту волос. С этой целью ежедневно употребляют 0,5 литра этой смеси.

Сок черной редьки

Черную редьку нужно хорошо вымыть, натереть и отжать из нее сок. Принимать от одной столовой ложки до 30 мл 3 раза в день независимо от еды. Можно сделать сразу несколько литров сока и хранить его в плотно закрытой посуде в холодильнике.

Без перерыва следует выпить сок из 10 кг редьки. В связи с тем, что идет тотальная очистка организма, могут быть болевые ощущения. Это нормальное течение процесса очистки всех уголков

вашего тела. Сок уберет все камни из вашей печени и почек, очистит суставы от солей, сделает чистыми лимфу и бронхи.

Сок из листьев амаранта

Содержит витамины А, В1, В2, С, калий, железо, все важные аминокислоты. Этот сок успешно применяется в лечении и предотвращении болезней дыхания: хронического бронхита, эмфиземы легких, астмы и туберкулеза. Полезен он будет при анемии, сахарном диабете, остеопорозе, болях в печени, в поддержании женского здоровья и красоты. Достаточно принимать 1 столовую ложку сока с небольшим количеством меда в день. Для питания детей достаточно 1 чайной ложки сока с капелькой меда. И ваш ребенок будет расти активным, крепким и здоровым.

При лечении соками необходимо перейти на растительную диету.

1.3. Приготовление очищающих чаев

Хочу поделиться с вами, дорогие читатели, уникальными рецептами лекарей народной медицины для очищения организма.

1. Возьмите 1 ст. л. измельченного шиповника, 1 ст. л. луковой шелухи, 5 ст. л.

измельченных иголок сосны или ели. Заливаем 1 литром воды, доводим до кипения, держим смесь на слабом огне 5 минут. Снимаем с огня, укутываем на ночь или переливаем в термос. Утром процеживаем. Пить мелкими глотками по 1 стакану 3 раза в день, лучше с медом. Эта целительная смесь чистит весь организм на клеточном уровне, включая бронхи и легкие, предотвращает любые онкологические заболевания. Пить 2 месяца, затем сделать перерыв на 15 дней. При необходимости повторить.

2. Отвар овса — прекрасное средство для улучшения обмена веществ и выведения шлаков из организма. Нормализует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем, укрепляет иммунитет, способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови, очищает сосуды от склеротических бляшек.

Для приготовления напитка 1 стакан промытого овса залить 1 литром кипятка. Прокипятить 20–30 минут на слабом огне. Кастрюлю укутать, настоять несколько часов. Процедить и принимать по 100–150 мл 3 раза в день, лучше с медом за 30 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца.

3. Хвощ полевой. Обладает очищающим, противовоспалительным действием, выводит соли и

свинец из организма, очень хорошо помогает при заболеваниях суставов. Противопоказан при болезнях почек.

Заварить 4 ч. л. хвоща 2 стаканами кипятка, укутать. Настоять до остывания. Процедить и пить по глоточку в течение дня. Курс лечения — 1 месяц.

4. Для очищения легких и всего организма очень эффективен следующий рецепт: возьмите по 1 столовой ложке сосновых почек, подорожника, девясила, фиалки трехцветной, тимьяна, донника, солодки, полевого хвоща, фенхеля, алтея, медуницы. Смешайте хотя бы 7 трав. Далее 1,5 ст. л. сбора насыпьте в термос и залейте стаканом кипятка. Настаивать чай нужно 2 часа, затем — процедить и выпить 1 раз перед сном. Курс очищения — 2 месяца.

5. Тибетский сбор. Применение его является одним из самых сильных и безопасных методов для очищения и омоложения всего организма. Взять по 100 г травы бессмертника, березовых почек, цветков ромашки, зверобоя, листьев и корней земляники, перемолоть на мясорубке, смешать и пересыпать в емкость с крышкой.

Вечером залить 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, настоять 40 мин и процедить.

Выпить мелкими глотками 1 стакан настоя в теплом виде с 1 ч. л. меда. Больше ничего не есть и

не пить. Утром подогреть остаток и выпить его с 1 ч. л. меда натошак. Завтрак — не ранее чем через 30 минут.

Применение тибетского сбора позволит:

- очистить кишечник, печень, почки, лимфатическую и кровеносную системы, вывести из организма все токсины и соли тяжелых металлов;

- нормализовать обмен веществ в организме;

- значительно похудеть;

- оздоровить и укрепить организм, наладить работу всех его органов и систем, запустить механизм полного исцеления.

При лечении тибетским сбором необходимо придерживаться строгой растительной диеты, полностью исключить алкоголь, жареные и копченые блюда, хлебобулочные и кондитерские изделия.

Курс лечения — пока не закончится весь сбор. Повторять лечение не раньше, чем через год.

Рекомендация

Вовсе не обязательно использовать все рецепты сразу. Выберите один из понравившихся вам рецептов, исходя из наличия сырья и вашей

интуиции. Обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Ведь каждый человек индивидуален, со своим «букетом» болячек. Поэтому при подборе лекарственных средств нужно учитывать все показания и противопоказания для конкретного человека. Для последующих чисток и оздоровления организма можете попробовать и другие рецепты.

1.4. Энергетическая зарядка жидкости

Воду для питья, соки, отвары и вообще любую пищу нужно готовить только с любовью и верой в крепкое здоровье и исцеление. Люди верующие могут читать при этом молитвы. Известно, что лекарства и мази, приготовленные в монастырях с молитвой, обладают особенной силой. Объясняется это тем, что вода и другие жидкости обладают памятью и соответствующим образом заряжаются. Память воды сохраняется до тех пор, пока вода не преобразуется в пар и снова не конденсируется или пока не замерзнет.

Доктор Эмото Масару проводил опыты с водой и получил уникальную информацию. Оказывается, вода ведет себя как мыслящая субстанция, ведущая обмен информацией со всей Вселенной. Под влиянием наших слов, мыслей и даже музыки вода мгновенно меняет свою

структуру и энергетику и может превратиться как в яд, так и в лекарство.

Зарядка воды. Существенно повысить энергию и лечебную силу воды, сделать ее целебной поможет следующая манипуляция. Возьмите емкость с водой, держа ее левой рукой под доньшко, а правую держите над водой, представляя, что с каждым выдохом посылаете на нее поток целительной энергии и заряжаете ее теми свойствами, которые хотите получить. К примеру, если вы хотите вылечить печень, представьте, что наделяете воду соответствующими качествами. Затем скажите: «Милая водица, зарядись!» и искренне поблагодарите ее за оказанное лечение. Пейте заряженную таким образом воду по 100 мл за 20 мин до еды и перед сном. Пейте медленно, с наслаждением, представляя, как с каждым глоточком в ваш организм вливается здоровье, а необходимый вам орган исцеляется.

Можно зарядить воду следующим способом. Просто переливайте ее 12 раз из стакана в стакан с молитвой или хорошими мыслями. Это позволит не только существенно повысить положительную энергетику воды, но и насытить ее кислородом, что сделает ее похожей на целебную воду горных источников.

1.5. Прекрасная альтернатива покупному

чаю

В старые добрые времена наши предки прекрасно обходились чаем из веток плодовых деревьев и кустарников. Ведь ветви достаются нам даром, их можно срезать круглый год, а по своему витаминному составу они не уступают плодам. Чай из веток — это прекрасная альтернатива дорогому импортному чаю, неизвестно из чего сделанному и неизвестно чем ароматизированному. Даже жители мегаполисов легко могут заготовить (измельчить и высушить) себе такой чай на весь год. Ведь у многих людей есть дачи или родственники в сельской местности.

Чай из веток вишни . Имеет яркую окраску и запах ягод и миндаля. Это:

- мощная витаминизация организма;
- стимуляция иммунитета, профилактика вирусных инфекций;
- тонизирующий и бодрящий эффект;
- выраженные мочегонные свойства (пригодятся при болезнях сердца, почек, гипертонии);
- поможет снять воспалительные явления при подагре, артритах;
- за счет высокого содержания антиоксидантов замедляет старение.

Противопоказан при сахарном диабете,

гастритах с повышенной кислотностью, язве желудка.

Собирать лучше в начале весны. Веточки общей длиной 20 см ломаются, заливаются 0,5 л кипятка, варятся на малом огне 15 мин. Настоять 2 часа и выпить в течение дня, желательно с ложечкой меда.

Чай из веток дикой груши. Содержит витамины С, группы В, РР, цинк, медь, марганец, железо, йод, фтор.

Отвар веток дикой груши поможет при болезнях почек и мочеполовой системы, омолаживает кровь, избавляет от отеков на ногах, дробит и выводит камни и песок из почек и мочевого пузыря. Это прекрасное средство для лечения подагры, остеохондроза, сахарного диабета, выводит радиоактивные элементы из костей и суставов.

Отвар из веток дикой груши — отличный природный антибиотик, который излечивает многие инфекции и воспаления в ЖКТ, простатит, сильный кашель, окажет существенную помощь при туберкулезе легких.

Для приготовления 20 г сухих измельченных молодых веток дикой груши залить 0,5 л горячей воды, довести до кипения, подержать на малом огне 2–3 минуты, настоять 1,5 часа. Пить как чай курсом от 1 до 6 месяцев.

Чай из веток сливы — обладает тонким ароматом и нежным вкусом. Успокаивает и снимает стресс, полезен при болезнях легких, атеросклерозе, анемии, гипертонии. Пить не более 2 раз в день по 100–150 мл, не чаще 2–3 раз в неделю.

Чай из яблоневых веток — почти без цвета и запаха. В основном употребляется при авитаминозах, простуде, ангине, расстройствах ЖКТ, варикозном расширении вен.

Чай из веток малины. Имеет приятный запах ягод. Обладает потогонными, жаропонижающими и противовоспалительными свойствами, укрепляет иммунитет. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижает уровень холестерина, уменьшает воспаление и боли при артрите. Этот чай — профилактика гипертонии, атеросклероза, инфаркта и инсульта.

Противопоказан при подагре и мочекаменной болезни.

Чай из смородиновых веток. Имеет чудесный аромат. Превосходное жаропонижающее и противовоспалительное средство при гриппе, цистите и ревматизме, полезен для сосудов, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет. В кипящую воду положить измельченные молодые побеги смородины (можно вместе с листьями), кипятить не более 1 мин. Настоять 15 минут и процедить.

Этот чай противопоказан при гастритах, язве желудка и 12 перстной кишки, тромбофлебитах, гепатитах.

Общие рекомендации по приготовлению чаев из веток растений

Если в рецепте не указан способ приготовления, воспользуйтесь следующей схемой.

Для чая срезают верхушки стеблей и веток, поскольку именно в них собрана основная масса витаминов и биологически активных веществ. Сырье хорошо измельчите и залейте 4 столовые ложки 1 литром кипятка. Прокипятите на малом огне 15 мин. Укутайте и настаивайте 1–1,5 часа. Процедите и пейте в теплом виде, желательно с медом, так как он значительно усиливает целебные свойства любого растения.

Глава 2. Питание и здоровье человека

*Оптимальное
питание станет
медициной будущего.*

**Карл Полит,
двукратный**

Нобелевский лауреат

В современном мире существуют тысячи различных теорий и моделей питания, причем часто очень противоречивых и отвергающих друг друга. Никогда не нужно бросаться в крайности. Всегда помните, что естественная пища-это самое главное лекарство.

Употребляйте в пищу только то, что растет и существует в природе. Это — разнообразная зелень, фрукты, овощи, орехи, семена растений (включая крупы), мед, яйца, рыба и в очень ограниченных количествах — мясо. А вот искусственно созданные продукты, такие как колбасы, консервы, копчености, торты, конфеты, газированные напитки и т. д. содержат огромное количество химических вредных веществ, которые зашлаковывают организм и приводят к болезням.

Вырабатывайте свой стиль питания, критично относясь к крайностям новомодных диет.

Если у вас какое-то серьезное хроническое заболевание, то составьте свою диету, обсудив ее с хорошим специалистом- диетологом.

Разрешите привести слова замечательного врача, профессора И.П.Неумывакина: «Чем меньше человек ест, чем лучше он жует и больше двигается, тем лучше он себя чувствует и дольше живет».

Всегда выполняйте основные правила питания, приведенные ниже, и вы проживете долгую, здоровую и счастливую жизнь!

Основные правила питания

- Старайтесь приобретать только свежую, нерафинированную, здоровую пищу, не подвергнутую промышленной переработке. Лучше купить и съесть немного дорогого, но качественного продукта, чем большое количество низкокачественного.

- Соблюдайте режим питания, принимая пищу в одно и то же время. Нерегулярный прием пищи нарушает нормальный ритм работы органов пищеварения и наносит большой вред здоровью. Если всегда принимать пищу в одно и то же время, то за 30–60 минут до приема пищи в организме увеличивается секреция желудочного сока, выделяются вещества, необходимые для пищеварения. Поступившая в организм в этом случае пища хорошо переваривается и усваивается.

- Тщательно пережёвывайте пищу. Проглатывайте ее тогда, когда с помощью зубов и слюны пища превратится в жидкость. Известно, что крупные частички недостаточно пережёванной пищи подвергаются гнилостному разложению в толстом кишечнике, что приводит к отравлению

организма и болезням.

- Садитесь за стол только тогда, когда почувствуете голод, а вставайте — когда еще чувствуете голод.

- Садитесь за стол только в хорошем расположении духа.

- Питайтесь 3–4 раза в сутки, желательно в одно и то же время.

- Никогда не употребляйте слишком холодных или горячих блюд. Они вредят не только зубам, но и желудку. Наилучшая температура пищи и напитков — это температура нашего тела.

- Никогда не пейте во время или сразу после еды. Излишняя жидкость разбавляет желудочный сок, затрудняя пищеварение и вызывая процессы гниения в кишечнике. Пить напитки лучше за 15–20 минут до еды или спустя 1,5–2 часа.

- После еды прополощите рот и сделайте 2–3 глотка воды, чтобы промыть пищевод.

- Соотношение продуктов должно быть таким: не менее 60 % сырой растительной пищи, 15–20 % углеводной, 15 % белковой и 5–10 % жиров.

- Наилучшие источники жира для человека — это орехи и семена растений. Но во всем нужно знать меру. Для удовлетворения суточной потребности человеку достаточно съесть жменьку тыквенных или подсолнечных семечек или 4–5 грецких ореха. На вашем столе постоянно должно

присутствовать нерафинированное оливковое, подсолнечное, льняное и другое растительное масло. Ежедневный прием 30 г растительного масла защитит ваши сосуды от ряда проблем. Рафинированные масла практически не содержат полезных веществ, но могут содержать остатки вредных химических растворителей, с помощью которых эти масла извлекались.

- Регулярно, не менее 2–3 раз в неделю, употребляйте жирную морскую рыбу: лосось, скумбрию, селедку. Они наиболее богаты незаменимыми аминокислотами и витамином D. Почаще употребляйте и другие морепродукты, богатые белками и йодом.

- Соленое сало и сливочное масло тоже весьма полезные продукты, но только в очень ограниченных количествах. Медики рекомендуют употреблять сало и масло без хлеба и других углеводов в количестве не более 10–15 граммов в день.

- Знаменитый врач Николай Амосов рекомендовал съедать в день не менее 500 граммов овощей и всего 100 граммов мяса. Кстати, многие американцы употребляют до 1 кг овощей и фруктов.

- Никогда не сочетайте углеводистую и белковую пищу, так как для их переваривания требуются ферменты с разной кислотностью.

Сочетание белков с углеводами приводит к их неполному усвоению и отравлению организма токсическими веществами. Продукты, богатые протеинами, следует сочетать с овощами (кроме картофеля).

- А вот фрукты лучше всего есть натощак, за 30 мин до еды или через 2 часа после.

- Мясо желательно употреблять исключительно нежирное, без бульона, не чаще 2–3 раз в неделю (не в день!) в небольшом количестве (до 100 г в день) с овощами и большим количеством зелени. С возрастом количество мяса надо уменьшать, заменяя его кисломолочными продуктами, творогом, растительными белками.

- Мясо и рыбу частично можно заменять яйцами. Самые полезные — это перепелиные яйца. С лечебной точки зрения их можно употреблять по 3–5 штук в день. На курс лечения обычно хватает 250–280 яиц. Домашние куриные яйца можно есть по 3–4 штуки в неделю. Полезнее всего употреблять яйца всмятку.

- В отношении молока у многих диетологов весьма негативное мнение. Но долгожители ряда стран с удовольствием уплетают молочные продукты. Поэтому, если вашему организму требуется, то пейте парное молоко от проверенных животных или сделайте молочнокислые продукты самостоятельно. А вот промышленная «молочка» со

сроком годности в несколько месяцев здоровья явно не прибавит. Кроме того, молоко современных коров может содержать тяжелые металлы, антибиотики, пестициды. Поэтому очень важно, чтобы животные содержались в хороших условиях и употребляли в пищу экологически чистые корма.

- Молочные продукты применяются только как отдельное блюдо!

- Откажитесь от сахара, так как он снижает иммунитет, выводит кальций из организма, не содержит ничего полезного, кроме пустых калорий. Наилучшими сладостями являются сухофрукты и мед. Великий Гиппократ считал мед лучшим другом желудка. Аристотель, Демокрит, Пифагор широко использовали мед сами и рекомендовали его другим для питания и лечения. Они прожили от 90 до 115 лет.

- Мед значительно повышает устойчивость организма к инфекциям, благотворно влияет на работу многих внутренних органов. Мед содержит огромное количество витаминов и микроэлементов и может использоваться в лечении ряда заболеваний. Даже больные сахарным диабетом могут употреблять 1–2 чайных ложки меда, разведенного в теплой воде. В ряде случаев это приводит даже к небольшому снижению уровня сахара в крови. С пользой для организма здоровый человек может съесть до 100 г меда в день. А вот с

современными сухофруктами будьте осторожны. В большинстве случаев они пропитаны неизвестными маслянистыми веществами (подозреваю, что пальмовым маслом, глицерином и прочей ерундой). Поэтому, в идеале, лучше сушить травы, фрукты и ягоды самостоятельно.

- Откажитесь от жареных и копченых блюд, жирных бульонов, кондитерских изделий, изделий из белой муки. Хлеб желательнее есть черный или из цельнозерновой муки, лучше на натуральных заквасках.

- Пищу лучше готовить на пару, варить, тушить или запекать. Но то, что можно съесть сырым — ешьте сырым. Ведь только сырая пища содержит биологически активные вещества, которые являются гарантией укрепления иммунитета.

- Избегайте повторного разогрева блюд. Старайтесь готовить пищу на один прием. Количество пищи, поглощенной за один прием, не должно превышать обычный объем желудка, а это всего лишь 350–450 мл.

- Длительная термическая обработка, многократное разогревание продуктов питания приводят к болезням и снижению продолжительности жизни. Кроме того, органическая щавелевая кислота, содержащаяся в сырых фруктах и овощах, очищает организм от

отложения солей. А вот фрукты и овощи после тепловой обработки содержат уже неорганическую щавелевую кислоту, которая откладывается в организме, вызывая целый ряд заболеваний.

- Если хотите обеспечить себе «сладкую» жизнь, то употребляйте больше горечей (чеснок, лук, горький перец, хрен, полынь, гвоздика и т. д.). Не злоупотребляйте солью. Суточная доза соли — всего лишь 3–5 г. Знаменитая врач-натуропат Г.С.Шаталова рекомендовала ограничиться всего 2 г соли в сутки, причем, отдавая предпочтение морской соли.

- Ограничьте употребление консервированных продуктов, так как от них больше вреда, чем пользы. Зимой отдавайте предпочтение сухим и замороженным овощам и фруктам, свежеприготовленным сокам. Кстати, при замораживании, в некоторых овощах и ягодах (особенно в болгарском перце, петрушке, черной смородине) значительно возрастает количество витамина С. Для получения суточной дозы витамина С достаточно употребить 30 граммов замороженного перца или 15 г смородины. Употребляйте также побольше лимонов, яблок, апельсинов, капусты, сельдерея, тыквы, свеклы, моркови и орехов. Заваривайте травяные чаи, делайте настой шиповника. Выращивайте на подоконнике лук и другую зелень.

- Во многих развитых странах в последние годы широкое распространение получило выращивание и продажа так называемой микрозелени. Это проростки свеклы, гороха, укропа, кресс-салата, редиса, петрушки, мяты и многих других растений. Для проращивания семян возьмите неглубокую емкость, насыпьте на дно слой влажной плодородной земли (достаточно 1–1,5 см) и очень густо посеяйте предварительно замоченные семена. Сверху присыпьте тонким слоем земли, слегка уплотните и побрызгайте водой из распылителя.

Емкость накройте пленкой до появления всходов. После появления зелени, снимите пленку и поставьте ваши растения в самое светлое место. Следите за тем, чтобы почва не пересыхала. Примерно через 7-12 дней зелень срезается ножницами и добавляется в различные блюда и салаты. Известно, что в проростках витаминов в десятки раз больше, чем в зрелых растениях. А огромное количество минеральных солей, природных ферментов и антиоксидантов способно защитить от болезней и существенно продлить жизнь.

- Употребляйте в пищу как можно больше зелени: петрушки, салата, укропа, лука... Исследования показали, что содержащийся в ней хлорофилл является веществом, благотворно

действующим на весь организм в целом, питая каждую клеточку кислородом.

- Необычайно полезна и дикорастущая зелень, появляющаяся ранней весной. Молоденькие листики крапивы, одуванчика, подорожника, лебеды, спорыша и многих других трав представляют собой концентрат витаминов, микроэлементов, органических кислот, фитонцидов и других полезных веществ. В апреле и мае, когда в овощах и фруктах после зимнего хранения полезных веществ уже практически не осталось, употребление в пищу дикорастущей зелени позволит избежать весеннего авитаминоза. Не забывайте только хорошо промывать зелень перед употреблением, а крапиву и одуванчики еще и ошпаривать кипятком.

- В сое, фасоли, капусте содержится большое количество фитоэстрогенов, особенно полезных для прекрасной половины человечества. Они способны не только нормализовать гормональный фон, но и задерживать развитие опухолей. Известно, что японки, традиционно употребляющие в пищу много сои, практически не болеют раком груди.

- Один раз в неделю устраивайте разгрузочные дни, питаясь в течение 24–36 часов овощами, фруктами и их соками. Можно просто поголодать на дистиллированной или талой воде.

- Следите за ежедневным опорожнением

кишечника. Выделяемые при запоре яды разрушают печень и отравляют организм, приводя к различным заболеваниям, включая онкологические.

Эти простые рекомендации позволят вам не только укрепить здоровье, но и существенно сэкономить семейный бюджет.

Людам с избыточным весом необходимо питаться 4–5 раз в день, сократив свой привычный рацион на 30 %. Готовьте несколько овощных закусок — они утолят первый голод и, в то же время, не прибавят полноты. Попробуйте «перехитрить» желудок — устройте в еде перерыв на 10–15 минут, только найдите себе на это время какое-то занятие. Возможно, потом вам и не захочется продолжать свою трапезу. Почаще употребляйте в пищу красный острый перец, имбирь, корицу, малину, ростки гречихи, продукты, содержащие большое количество клетчатки. Клюква содержит вещества, которые позволяют эффективно сжигать жировую ткань. Для этого достаточно съесть всего 50 граммов клюквы в день. Выпивайте не менее 2 литров чистой воды в день. Когда вам хочется есть, просто выпейте стакан воды или свежееотжатого сока. Возможно, это был не голод, а жажда. Сократите количество употребляемой соли (известно, что одна молекула соли связывает и задерживает в организме более 400 молекул воды). Отказ от соли в течение месяца

позволит вам сбросить несколько лишних килограммов. Сахар вполне можно заменить стевией медовой. Эта замечательная трава в несколько сотен раз слаще сахара, но, при этом, практически не содержит калорий и даже способствует похудению. Благодаря своему составу, стевия нормализует функции поджелудочной и щитовидной желез, что делает ее незаменимой в питании диабетиков и желающих похудеть.

Очень хороший рецепт для похудения: добавьте в стакан обезжиренного кефира по 0,5 чайной ложки имбиря и корицы и щепотку молотого красного перца и хорошо размешайте. Пейте этот напиток 2–3 раза в день в качестве перекусов и обязательно на ночь.

Пожилым людям, при ожирении, подагре, ревматизме очень полезен сельдерей. Он способствует нормализации водно-солевого обмена, оказывает положительное действие на сердечно-сосудистую и нервную системы, способствует глубокому полноценному сну, помогает при болезнях мочевыводящих путей.

Рецепт целебного настоя сельдерея : взять две столовые ложки измельченного корнеплода, залить литром талой или родниковой воды и настоять 10–12 часов. Принимать настой по полстакана три-четыре раза в день.

Как очистить фрукты и овощи от вредных веществ

К большому сожалению, фрукты и овощи могут содержать огромное количество вредных веществ. Чемпионами являются клубника, яблоки, персики и шпинат. Известно, что при их выращивании применяется от 60 до 70 видов пестицидов. Эти вещества поражают центральную нервную систему и вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта. Чтобы обезопасить свой организм от отравления, соблюдайте следующие простые правила:

1. Покупайте фрукты и овощи по сезону. Ведь именно в ранних и тепличных овощах содержится максимальное количество разнообразной химии.

2. Никогда не приобретайте подгнившие, слишком крупные и яркие для данного сорта плоды.

3. Предпочтение отдавайте местным продуктам. Помните, что чем длительнее транспортировка, тем большее количество химических веществ применяется для сохранения продукции. Гораздо лучше вырезать червоточину и съесть местное яблочко, чем заграничное, с виду очень красивое, но небезопасное.

4. Если плоды не имеют свойственного им аромата, все одинакового размера и идеальной

формы, а на вид словно пластиковые, скорее всего вы имеете дело с «химической бомбой».

5. Наибольшее количество вредных веществ находится на поверхности овощей и фруктов или в самой коже. Поэтому их необходимо тщательно вымыть с помощью мягкой щетки и замочить в растворе пищевой соды (1–1,5 ст.л. на литр воды) на 15–20 минут. После этого сполоснуть в чистой воде. Это самый эффективный способ, гарантирующий очищение на 90–95 % от любых пестицидов и нитратов. Даже простое замачивание в воде на 40–60 минут снижает содержание нитратов на 50 %.

6. У корнеплодов следует хорошо срезать верхушки с ботвой (особенно позеленевшие) и хвостики, у капусты снимать несколько верхних листьев и удалять кочерыжку.

Безусловно, в идеале лучше выращивать фрукты и овощи самостоятельно, без применения химии или покупать их у проверенных фермеров, использующих только натуральные удобрения и средства защиты растений.

Целебные свойства круп

Опытные врачи и целители охотно рекомендуют своим пациентам супы и каши из круп. Предлагаю ознакомиться с некоторыми

целительными свойствами круп.

Гречневая крупа . В ней представлен широкий спектр витаминов и микроэлементов. Каши и супы из нее применяются при лечении болезней сердца, кишечника, печени (особенно при ожирении), они крайне благоприятно влияют на состояние нервной и эндокринной систем, лечат мочевой пузырь и мочевыводящие пути, сахарный диабет. Почаще употребляйте в пищу гречку, особенно если вам уже за 40 и есть проблемы с пищеварением.

Манная крупа . Такая каша, приготовленная на воде, рекомендуется в питании больных с заболеваниями желудка, кишечника, печени, желчевыводящих путей, различных астениях, малокровии. Однако при сахарном диабете употреблять манку не следует.

Рис. Выводит из организма соли и шлаки, благотворно влияет на нервную систему, желудочно-кишечный тракт, способствует лечению ожирения. Отвары из риса лечат поносы, на их основе готовят легко усваиваемые супы, особенно для пожилых людей и лиц с ослабленным организмом.

Овсяная крупа. Обладает ярко выраженным антисклеротическим действием, очищает печень от токсинов, выводит из организма соли тяжелых металлов, применяется при отравлениях, диабете,