Кофе, рейши, алоэ вера и ваше здоровье

Борис Скачко

Издательский Союз "Андронум"

132 способа приготовить кофе

72 кофейных теста

376 полезных советов доктора

Борис Скачко

Кофе, Рейши, Алоэ
Вера и ваше здоровье

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

Скачко Б.

Кофе, Рейши, Алоэ Вера и ваше здоровье / Б. Скачко — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого»,

ISBN 978-0-89-000635-1

В книге на научной основе доступно представлены возможности использовать кофе не только как вкусный и ароматный напиток. Но и для лечения и профилактики десятков болезней. От кариеса и гастрита до рака и аутоиммунных заболеваний. Для повышения эффективности — с использованием Aloe Vera и гриба Reishi. А также в книге 71 кофейный тест. Каждый кофейный тест это диагностика организма в домашних условиях. А 24 кофейных теста указывают на значительную угрозу для вашей жизни! 368 полезных советов доктора Скачко Бориса помогут использовать кофе еще более правильно! Книга будет полезна врачам разных специальностей, фармацевтам, бариста. А также просто любителям пить кофе. Второе издание, переработанное и дополненное.

ISBN 978-0-89-000635-1

© Скачко Б.
© Мультимедийное издательство Стрельбицкого

Содержание

Пролог 5
Кто и сколько зарабатывает денег на кофе? 6
Как избавиться от конкурентов в бизнесе правильно? 7
Основные отличия действия чая китайского и кофе 8
Несколько слов о главном компоненте кофе – кофеине 9
10 основных правил употребления кофе 10
12 советов, как спланировать свой рабочий день 12
Чем полезен кофе? 14
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Борис Скачко
КОФЕ, РЕЙШИ, АЛОЭ ВЕРА И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Пролог

Для чего вам нужна эта книга? Чтобы научиться правильно готовить и пить кофе! С пользой для здоровья. И без риска для жизни!

Вы любите пить кофе? Отлично! А сколько кофейных тестов вы обычно используете, чтобы приготовить и пить кофе правильно?

Вам кто-то готовит кофе? А вы уверены, что он знает все особенности вашего организма? Использует кофейные тесты? Готовит кофе самым лучшим способом именно для вас?

Есть тысячи способов приготовить кофе. Каждый способ извлекает разные полезные вещества из кофе. И дает не только известный вкус, цвет и аромат! Но и уникальное лечебное действие! Всегда – стимулирующее действие. К которому ваш организм должен быть готовым!

Как с помощью кофе дожить до преклонного возраста в состоянии максимально возможного здоровья? Вам нужно правильно выбрать и применять лучший из описанных в книге 132 способов приготовить кофе. И вовремя изменять особенности приготовления кофе в зависимости от вашего возраста, веса, уровня здоровья, генетических особенностей, уникального образа жизни в переменных экологических и климатических условиях!

Вы мужчина или женщина? И это имеет огромное значение!

Одновременно кофе помогает лучше переваривать и усваивать полезные вещества из других продуктов питания! Что сделает ваше питание еще более полноценным.

Иными словами, сколько лет вы будете продолжать пить кофе? Правильно и вовремя изменяя условия приготовления и применения кофе. Это самый важный кофейный тест № 1! Кофе может дать вам высокое качество жизни и активное долголетие! Особенно в сочетании с грибом Reishi Plus и натуральными препаратами на основе сока Aloe Vera. Это – основная цель книги!

Что будет, если не знаете: как готовить и пить кофе правильно? Тогда, в лучшем случае, появляются болезни. Или можно быстро умереть от инфаркта, инсульта, острой сосудистой или сердечной недостаточности!

Кофе это почти полноценный продукт питания. Благодаря уникальному составу из примерно 300 биологически активных веществ. При регулярном употреблении кофе вы получите и лечебный эффект!

Что будет, если одновременно с кофе заварить экстракт гриба Reishi Plus? Гриб Reishi добавляет в ваш рацион еще примерно 200 полезных компонентов!

Вы не абсолютно здоровы? С помощью кофе некоторые болезни можно вылечить! А многие болезни легко предупредить!

Как готовить полезный лечебный кофе с Reishi Plus чтобы пить кофе десятки лет?

В этой книге вы найдете 132 способа приготовить кофе с Reishi Plus для профилактики и лечения болезней.

Почему я рекомендую в ваш здоровый образ жизни ввести и натуральные препараты на основе Aloe Vera? Это важно всем, кто некоторое время пил кофе. И не знал: как готовить кофе правильно? Некоторые негативные особенности действия кофе на организм человека помогают нейтрализовать биологически активные вещества из сока Aloe Vera. Поэтому такая комбинация в вашем образе жизни наиболее оптимальна!

Кто и сколько зарабатывает денег на кофе?

Деньги на кофе зарабатывают все. Кофейный бизнес это отличный бизнес. Думаете, что ваше активное долголетие в первую очередь необходимо только продавцу кофе? А также тому, кто выращивает кофе. Ошибаетесь!

Ваше активное долголетие интересует владельцев всех видов бизнеса! Ведь вы не только пьете кофе! И чем дольше вы живете, тем больше на вас зарабатывают!

А больше всех зарабатываете на кофе вы! Как конечный потребитель.

Что будет, если вы знаете: как приготовить и пить кофе правильно? Вы улучшаете качество жизни сегодня. И увеличиваете продолжительность жизни. Полученное с помощью кофе здоровье – бесценно! Как и дополнительные годы жизни!

Иными словами: что будет, если вы пьете кофе правильно? Тогда за свою жизнь можете выпить больше кофе!

Что будет, если вам кофе нравится? Каждая чашка кофе принесет вам больше удовольствия.

Что будет, если вы не все знаете: как готовить и пить кофе правильно? Вы можете сократить продолжительность жизни!

Потерянное при неправильном употреблении кофе здоровье имеет свою цену! В лечение как в попытку вернуть утраченное здоровье можно вложить тысячи, десятки и сотни тысяч долларов! А сколько вы готовы заплатить, чтобы на 1 год продлить вашу жизнь? Или всего на 1 день? Или продлить жизнь на 1 час?

По сравнению с ценой этой книги?

Что будет, если вы ничего не знаете про кофейные тесты? Незнание законов не освобождает от ответственности! Вы случайно можете допустить грубую ошибку! Тогда можно быстро умереть! И ваше участие в экономике страны закончилось!

Иными словами что будет, если водитель не соблюдает правила дорожного движения? Или из всех правил дорожного движения выполняет только 1–2? Водитель рискует своей и вашей жизнью!

Правила употребления кофе принципиально не отличаются от правил дорожного движения.

В кофе есть сильно действующий алкалоид кофеин. Поэтому вначале нужно выбрать и применить лучший способ приготовить кофе. В зависимости от вашего пола и генетических особенностей. А также вовремя изменить способ приготовить кофе в зависимости от вашего возраста, роста, веса, уровня здоровья, переменных условий окружающей среды!

Зачем рисковать жизнью? Получайте удовольствие от каждой чашки кофе дольше! А с помощью кофе получайте больше других удовольствий в жизни!

Многие выбирают кофе как ежедневный напиток.

Но!

Редко кто продолжает пить кофе до глубокой старости. Из тех, кто начинал пить кофе. Что будет, если применяемый вами способ приготовить кофе не самый лучший для вашего здоровья? Появляются болезни. И по этой причине многие вынуждены отказаться от кофе. На время или навсегда!

Как использовать информацию из этой книги? Вы можете самостоятельно подобрать лучший способ приготовить кофе. И заниматься активной профилактикой болезней печени, почек, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, пищеварительной, иммунной систем. А при необходимости приготовить лечебный кофе!

Как избавиться от конкурентов в бизнесе правильно?

Чтобы стать успешным сегодня нужно постоянно выдерживать конкуренцию! Достигнув определенного уровня нельзя останавливаться. Также нельзя замедлять движение. Иначе конкуренты вас легко обгонят!

Но!

Что будет, если вы купили эту книгу?

Полезный совет доктора. У вас появилось одно преимущество! Правильно используя кофе вы можете легко обогнать конкурентов!

Когда чаще всего пьют кофе? Когда нужно повысить работоспособность!

Но!

Что будет, если не знать реальное состояние организма? И не использовать кофейные тесты? Не изменить способ приготовить кофе? Можно быстро умереть! Или, как минимум, начать лечение десятков болезней! До того как вы купили эту книгу это могло относиться и к вам!

Что будет, если вы информацию из этой книги начнете применять? Риск для здоровья и жизни резко снизится! И вы реально сможете достичь больше в жизни!

А где могут быть ваши конкуренты? В лучшем случае, в больнице!

Что вам делать, когда ваши конкуренты вкладывают деньги в возврат здоровья? И теряют драгоценное время.

Полезный совет доктора. Продолжайте активно развивать свой бизнес!

Основные отличия действия чая китайского и кофе

По сравнению с чаем китайским в кофе относительно низкое содержание кофеина. Однако напиток из зерен кофе обладает более выраженным по силе действием. И относительно менее длительным по времени стимулирующим эффектом.

В чае кофеин более прочно связан с дубильными веществами. Эта связь разрушается медленнее, чем у кофеина с жирным маслом в кофе.

Поэтому если действие кофеина из кофе вызывает на относительно короткое время стимулирующий эффект. То действие чая дает на более длительное время сильный возбуждающий эффект.

Регулярный прием кофе не способствует выведению из организма витаминов, микроэлементов. В отличие от многих способов приготовления чая. А также кофе не способствует потере белков. Что будет, если вы будете регулярно употреблять кофе?

Полезный совет доктора. Вы способствуете насыщению своего рациона питания полезными компонентами. Особенно – если готовить кофе с грибом Reishi Plus.

Просто в зернах кофе крайне мало дубильных веществ. А от негативного воздействия дубильных веществ при употреблении чая нужно уметь вовремя избавиться.

А вы считали, что из зерен кофе важен только кофеин? Так и кофеин нужно правильно использовать! Для этого в книге кофейные тесты. Чтобы и здоровье не нарушить. И жизнь сохранить!

Несколько слов о главном компоненте кофе – кофеине

Кофе – не просто очень популярный напиток. Кофе имеет свой уникальный цвет, восхитительный аромат и удивительный вкус. А также всем известный отличный тонизирующий эффект.

Но!

И разностороннее лечебное воздействие на весь организм. Которое нужно правильно использовать! Учитывая ваш индивидуальный уровень здоровья! А также для выполнения тех целей и задач, которые вы перед собой ставите!

Как чаще всего вы используете кофе сегодня? Кофеин помогает улучшить настроение, увеличить работоспособность, попробовать вылечить депрессию, провести «мозговой штурм».

Также кофе увеличивает чувствительность рецепторов: обостряется слух, зрение, вкус, обоняние, ощущение на ощупь. Иными словами кофе обладает полисенсорным действием! Эти эффекты появляются вскоре после первого глотка кофе.

Но! Не у всех!

При определенных условиях примерно в 25 % случаев кофе может вызвать обратный эффект! И вместо бодрости после кратковременного возбуждения вызвать не очень здоровый сон!

Что делать, если это про вас?

Полезный совет доктора. Вам нужен отдых! И полноценное восстановление организма.

Это очень важный кофейный тест № 2. Тест указывает на значительное переутомление. Иными словами, ваш режим труда значительно интенсивнее, чем ваши знания по полноценному восстановлению организма.

Полезный совет доктора. Важно успеть изменить ваш не самый здоровый образ жизни! Чтобы у вас не проявился синдром молодого менеджера!

Иными словами, чтобы не появился синдром «внезапной» смерти! От переутомления. В том числе и от неправильного употребления кофе!

Просто кофе в данном случае вызвал запредельное торможение! А это очень опасно для вашего здоровья! И даже жизни!

Чтобы не попасть в такое положение нужно правильно использовать еще одну возможность.

Полезный совет доктора. Нужно изменить способ приготовления кофе в зависимости от состояния пищеварительной системы!

С помощью кофе нужно улучшить переваривание пищи. И обеспечить более полноценное питание вашего организма. А также можно ускорить восстановление после нагрузок.

Полезный совет доктора. Одновременно можно улучшить работу печени и почек. И провести почти полное очищение организма от «шлаков и токсинов». Иными словами, от конечных продуктов жизнедеятельности.

Полезный совет доктора. Эти эффекты можно получить даже от одной чашки кофе. А больше получите при регулярном употреблении кофе. Когда биологически активные вещества из зерна кофе оказывают направленное воздействие на различные органы и системы в организме.

Но!

Нужно знать основные правила употребления кофе!

Что делать, если цвет кофе остался, а вкус и аромат исчезли?

Полезный совет доктора. Перед тем как перейти к следующей статье позвоните семейному доктору! Возможно у вас первые признаки коронавирусной инфекции?

10 основных правил употребления кофе

Безусловно вредные или полезные продукты питания и напитки отсутствуют. Есть условия либо правила, соблюдая которые вы от каждого продукта питания или напитка получаете максимальную пользу.

В большом количестве все есть яд. Только малое количество делает яд полезным для здоровья. Так утверждали врачи во все времена. А вы это можете легко проверить на любом продукте питания или напитке. Что будет, если увеличивать количество любого самого полезного продукта питания или напитка? Со временем вы узнаете его вредные свойства!

Что делать, чтобы совершать меньше ошибок? Как не нарушить ваше здоровье? Как не сократить продолжительность жизни? Нужно выполнять основные правила употребления кофе!

Правило 1. Пить кофе или не пить кофе?

Кофе пить нужно. Это самый популярный напиток, содержащий около 300 полезных для здоровья компонентов. Эти вещества нужны каждый день. А в некоторых случаях можно быстро умереть! Если вовремя не выпить чашку кофе.

Правило 2. В каком возрасте нужно пить кофе?

Кофе можно пить с возраста старше 2-х лет. И до тех пор, пока кофе приносит пользу.

Иными словами, чтобы правильно приготовить кофе ребенку или подростку, взрослому мужчине или женщине, а также пожилому человеку нужно учитывать особенности обмена веществ. И уровень здоровья.

А чтобы дольше пить кофе нужно выполнять другие правила. И знать кофейные тесты.

Правило 3. Как влияет на правильное употребление кофе ваша родословная?

Нужно изменять особенности приготовления и употребления кофе в зависимости от генетической предрасположенности!

Иными словами. Что делать, чтобы наследственные болезни ваших кровных родственников не появились у вас?

Полезный совет доктора. Нужно вовремя вносить коррективы. Жизненно важно готовить и употреблять кофе правильно.

Правило 4. Можно пить кофе мужчинам и женщинам?

Кофе нужно пить и мужчинам, и женщинам. Только готовить кофе в зависимости от особенностей обмена веществ у мужчин и женщин!

Полезный совет доктора. А до полового созревания нужно готовить и пить кофе по женскому типу.

Правило 5. Как влияет на правильное употребление кофе ваш уровень здоровья?

Ваш уровень здоровья здесь и сейчас определяет наиболее рациональный способ приготовить кофе. Также здесь и сейчас! Из тех 132 способов, описанных в книге.

Иными словами, по-разному нужно заваривать и употреблять кофе в зависимости от вашего уровня здоровья, особенностей и активности центральной нервной системы. И вашего самочувствия здесь и сейчас!

Вы холерик, сангвиник, флегматик или меланхолик? Ваш темперамент или активность нервной системы определяет особенности реакции на каждую чашку кофе! И как заварить кофе правильно! А чтобы пить кофе правильно в книге есть кофейные тесты и полезные советы доктора Скачко Бориса.

Правило 6. Нужно ли учитывать погодные и климатические условия употребляя кофе?

Мнение окружающих людей определяет уровень ваших знаний по правильной смене одежды, макияжа и т. п. при перемене погодных условий. А ваш семейный доктор должен

помочь выбрать для этих условий правильное питание и соответствующее ему употребление кофе.

Правило 7. Зависит ли правильное употребление кофе от экологии?

Экология изменяется менее активно, чем погодные условия. Однако образ жизни, питание и употребление кофе также необходимо корректировать.

Правило 8. Нужно ли учитывать особенности образа жизни?

Безусловно! Кофе не только полноценный продукт питания. Но и активно изменяет работу разных органов и систем. Кофе может помочь в достижении цели. Либо критически нарушить здоровье!

Правило 9. Кофе помогает только снизить вес?

Нет!

Но!

По-разному нужно готовить и пить кофе, чтобы вылечить ожирение или вылечить анорексию.

Иными словами, чтобы безопасно для жизни снизить вес или набрать вес.

Правило 10. Кофе на работе помогает всем и всегда?

Нет!

Вы получите разный эффект от чашки кофе если пить кофе до работы, во время работы или после любой работы! А чтобы повысить результативность любой работы нужно правильно использовать кофейные тесты и готовить кофе!

Обо всем этом – в этой книге.

12 советов, как спланировать свой рабочий день

Вы проснулись утром? Отлично! Это означает, что накануне вы все сделали правильно. И самое опасное время суток сегодня уже позади! Это ночь. Ночью большинство людей спит. И не может активно влиять на свой изменяющийся уровень здоровья.

Чаще всего человек просыпается утром не на пике интеллектуальной и физической активности. И повысить работоспособность до нужного уровня помогает чашка кофе. Однако полезной чашка кофе будет не для всех.

Первое, что нужно сделать?

Полезный совет доктора. Нужно проверить состояние сердечно-сосудистой системы. На это указывает температура кистей и стоп.

Что делать, если кисти и стопы холодные на ощупь?

Полезный совет доктора. Тогда выпить чашку кофе утром должен посоветовать только врач. Лучше если это будет врач-реаниматолог. Он может принять правильное решение, оценив ваш очень плохой уровень здоровья.

Что делать, если знакомый врач-реаниматолог не доступен?

Полезный совет доктора. На этом этапе вам можно выпить утром только стакан воды!

Что делать, если кисти и стопы теплые?

Полезный совет доктора. Вам также полезно выпить стакан воды утром натощак. А разрешить чашку кофе поможет зеркальный тест. Нужно обратить внимание на состояние кожи под глазами.

Что делать, если у вас отсутствуют темные круги под глазами?

Полезный совет доктора. Отлично! Ваш организм за ночь полностью восстановился. И готов к новому дню. Можно приготовить кофе в зависимости от вашего пола, возраста, уровня здоровья и других ранее описанных в книге важных условий.

Что делать, если у вас всегда темные круги под глазами? А вы хотите выпить кофе?

Полезный совет доктора. Нужно не вставая с постели измерить уровень артериального давления!

Что делать, если артериальное давление в пределах 110/70 – 120/80 мм рт. ст.?

Полезный совет доктора. Вы можете приготовить кофе. Лучше Арабика на молоке или с коньяком.

Что делать, если у вас только сегодня темные круги под глазами? А вы, как всегда, хотите выпить кофе?

Полезный совет доктора. Нужно измерить уровень артериального давления! Если артериальное давление в пределах 110/70 – 120/80 мм рт. ст.? Вы можете выпить кофе в таком количестве, чтобы не увеличилась частота сокращений сердца!

Что делать, если артериальное давление ниже чем 110/70 мм рт. ст.?

Полезный совет доктора. Вам нужна не чашка кофе утром! А вода и выходной день. Просто накануне была выполнена слишком большая работа. И за ночь ваш организм не успел восстановиться.

Что будет, если на таком уровне здоровья выпить чашку кофе?

У всех будет повышение работоспособности. Однако у некоторых может состояться кофейный тест № 24, указывающий на слабость сердечной мышцы. Это увеличение частоты сокращений сердца. Если порция кофеина или способ приготовления кофе не будут соответствовать возможностям мышцы сердца.

А также может состояться у мужчин кофейный тест № 43. Это острая сердечная недостаточность. А у женщин кофейный тест № 44. Это острая сосудистая недостаточность. Бытует мнение, что эти кофейные тесты возникают «внезапно», на фоне «полного здоровья». На

самом деле они могут появиться, если не учитывать сочетание важных признаков. Это темные круги под глазами, холодные кисти и стопы, непривычно низкое артериальное давление утром, утренняя лень.

Что делать после чашки кофе? Если чашка кофе с молоком или сливками?

Полезный совет доктора. Тогда первый завтрак у вас состоялся. И у вас правильно начался новый рабочий день.

Что делать, если у вас непереносимость молока?

Полезный совет доктора. Тогда любым способом приготовленный кофе можно использовать как аперитив. И кушать в зависимости от состояния пищеварительной системы и кофейных тестов.

Как составить наиболее рациональный план употребления кофе?

Полезный совет доктора. Нужно вернуться к началу книги. И учесть важные для вас особенности употребления кофе. А далее выбрать самый лучший способ приготовить кофе.

Что будет, если стремиться интенсивно работать? И, по своему усмотрению, стимулировать организм с помощью кофе?

Полезный совет доктора. Вы можете узнать финальные возможности своего организма!

Можно критически нарушить свое здоровье. И, как минимум, дополнительной работой пополнить банковский счет своего семейного врача. А пока будете заниматься лечением поможете развивать бизнес своим конкурентам. А, как максимум, можете сделать своих родственников богатыми наследниками!

Чем полезен кофе?

Если вы хотите знать: почему влияет кофе на здоровье? Тогда читайте немного занимательной химии о составе кофе. Каждый компонент, а не только алкалоид кофеин, имеет огромное значение для вашего здоровья.

В зависимости от сорта зерна кофе содержат от 0,5 % до 2,5 % кофеина. Это самый известный, самый активный и очень важный компонент кофе.

Но!

Один компонент из 300!

Зерна кофе содержат 10–13 % жира, 15–16 % белка, заменимые и незаменимые аминокислоты, до 8 % углеводов (в основном фруктоза и глюкоза). Что в большей степени относит кофе в категорию: продукт питания. С калорийностью 170–180 ккал на 100 г.

Польза от кофе зависит от условий выращивания. При глобальном потеплении и повышении температуры окружающей среды созревание кофейного зерна ускоряется. А содержание полезных веществ снижается! Особенно белков и жиров. И в меньшей степени погода влияет на другие компоненты. Поэтому каждый год на одной и той же плантации будет разный кофе по составу полезных веществ.

Содержит кофейное зерно и алкалоид тригонеллин. Его влияние на обмен веществ в организме до сих пор изучается. Вред не установлен. А способность контролировать размножение раковых клеток известна. Поэтому зеленый кофе часто используется в лечении больных раком.

При обжаривании тригонеллин разрушается. И увеличивается количество никотиновой кислоты. Это один из важных витаминов группы В.

Относительно небольшое количество биофлавоноидов и танинов обеспечивают противовоспалительное действие. А танины дополняют кисловато-вяжущий вкус.

От танинов легко избавиться с помощью белков молока. Образуются танаты альбуминатов. И это важно использовать.

Но!

Что делать, если у вас есть генетическая склонность к образованию опухолей в желудке, тонком или толстом кишечнике? Чистые танины могут повысить вероятность развития этих видео рака!

Полезный совет доктора. Вам всегда нужно готовить кофе с молоком!

Также кофе содержит до 20 % клетчатки. Клетчатка чаще используется для очищения организма.

Но!

Для очищения организма снаружи! Клетчатка из кофе часто используется для очищения кожи. Как скраб. И редко клетчатка кофе используется для очищения кишечника и организма изнутри. Однако для этого кофе нужно не пить, а правильно кушать.

Но!

Такое большое количество клетчатки мешает легко и просто извлекать из зерна кофе другие полезные вещества! Особенно методом эспрессо. И вынуждает несколько усложнять технологию подготовки зерна. И чаще готовить кофе по-турецки!

Также кофе содержит около 30 органических кислот. Это хлорогеновая (4–8%), щавелевая, пировиноградная, лимонная, яблочная, коричная, оксикоричная, кофейная, хинная и другие кислоты.

Содержит кофе и витамины: витамин А, витамин С, комплекс витаминов группы В.

Макро – и микроэлементы также можно получить из кофе. Основные макроэлементы в кофе это калий, кальций, магний и железо. Микроэлементы это медь, марганец, цинк, кобальт,

молибден, селен, хром, алюминий, никель и другие. О полезных свойствах каждого из них можно написать по большой статье. Однако правильно заваривая кофе вы их легко получите.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.