РОЗА ВОЛКОВА

Сильнее, чем женьшень

ВОДОРОСЛИ: ИСЦЕЛИ СВОЮ БОЛЕЗНЬ!



ПРИРОДНАЯ КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Сильнее, чем женьшень

Роза Волкова

Водоросли: исцели свою болезнь! Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ

«Издательство АСТ»
2014

Волкова Р.

Водоросли: исцели свою болезнь! Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ / Р. Волкова — «Издательство АСТ», 2014 — (Сильнее, чем женьшень)

Водоросли – ценнейший продукт, от которого зависит наше здоровье и наша красота. Биологи и медики утверждают, что по содержанию активных веществ водоросли превосходят все другие виды растений! Целебные, лечебные, съедобные – морская капуста, ламинария, порфира, спирулина, ульва и многие другие. Используются они в кулинарии, медицине, косметике, а также при разнообразных оздоровительных процедурах. Но есть и ядовитые, токсичные, опасные не только непосредственно для человека, но и для морских обитателей.В этой книге вы найдете информацию и о целебных водорослях и об опасных. Научитесь применять первые и избавляться от пагубных последствий вторых. Здесь вы найдете и замечательные, проверенные рецепты очень вкусных блюд, которые обогатят ваш рацион и позволят вам укрепить здоровье.

© Волкова Р., 2014
© Издательство АСТ, 2014

Содержание

Знакомство с водорослями 6
Водоросли. откуда, зачем, куда 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Роза Волкова
Водоросли: исцели свою болезнь! Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ

Данное издание не является медицинским справочником. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Я всегда знала, что морская капуста полезна, но дети ее не любят, просто так есть не заставишь, а потому, если и покупала изредка, то, в итоге, сама и съедала. А в вашей книге нашла рецепты, которые спрятали эту зелень так, что дети съели с удовольствием. Тогда начала смотреть, какие еще полезные свойства есть, а оказалось, что и самих водорослей много, а я и не задумывалась об этом. Прихожу в аптеку, спрашиваю, а фармацевт так удивилась, что я раньше не слыхала обо всех этих чудодейственных порошках и сушеных брикетах. Так что закупила и точно, как рекомендуете, приготовила. И опять дети с удовольствием съели и выпили. Вот теперь, строго раз в неделю у нас дома водорослевый день, и каждый раз готовлю что-то новенькое. Спасибо автору за вкусные рецепты и полезные советы!
Татьяна Пустырникова, домохозяйка

Водоросли – основа жизни. А люди в больших городах того не понимают, носы воротят. У нас в Приморье всегда водоросли уважали и пользовали. Да, бывает, что затянут пруд так, что просто беда, но так ведь все равно природа. Вот мы их сушим, варим, мочим, маринуем. Не может быть хорошего стола без водорослей. Может, потому и здоровье у нас покрепче будет, нежели у горожан. Так что правильная книга. Людей надо учить правильной еде. Той, на которой человек богатырем становится, а не унылой запятой, скорчившейся перед своим компьютером. Такие к нам на практику каждый год приезжают, дык мы их быстро на ноги ставим. И без водорослей тут не обойтись. Основа здоровья. Так и зафиксируйте.
Василий Гаврилович Пипко, заслуженный работник сельского хозяйства

Знакомство с водорослями

Аквариум… Это была большая мечта моего детства. В то время я обладала большим богатством: трехлитровой стеклянной банкой, в которой были три красивейших, на мой взгляд, ракушки, целая горсть удивительных камней и рыбки. Я часами могла наблюдать за их жизнью и мечтала об аквариуме, в котором будут и полянка, на которой растут цветы, и деревья. Тогда-то я и узнала, что этими цветами являются водоросли. Прочитав о немногом из того, что удалось раздобыть о жизни водорослей, была поражена их красотой и выносливостью, огромной пользой, которую они приносят не только водному миру, но и всей планете. Мечта о морском аквариуме, населенном рыбками и водорослями, осуществилась моими детьми, которые, став взрослыми, продолжают мое детское увлечение.

А потом узнала, что существуют не только аквариумные водоросли, но и вполне годные в пищу человеку, и не на шутку увлеклась изучением съедобных водорослей. Они оказались необходимой частью здорового образа жизни, где питание, пища, ее составляющие, играют очень важную роль. Изучая водоросли, их свойства, состав и географию распространения и применения, была очарована их великой силой в борьбе за жизнь, метаморфозой, влиянием на здоровье человека и окружающей среды. Одним словом водоросли это «и чтец, и жнец, и на дуде игрец».

Со словом «водоросли» связаны и такие определяющие жизнь на Земле понятия, как кислород, экология, пища для рыб и человека, горы и скалы, минерализация воды, лекарство от всех болезней, которые существовали, существуют и еще, увы, будут возникать. Водоросли нужны для того, чтобы лечить человечество, землю, растения, животных от существующей и еще не придуманных или не осознанных нами напастей. Всем, кто не на словах, а на деле претворяет идею здорового образа жизни, без водорослей не обойтись.

> В эту книгу я включила описание только тех полезных водорослей, которые можно купить в наших магазинах. Конечно, проще всего найти морскую капусту – ламинарию, ведь ее выпускают многие наши предприятия.
>
> В аптеках продаются многие виды сушеных водорослей – в отдельных пакетиках или в составе других средств.
>
> Есть водоросли (отдельно или в составе смесей) и в отделах косметики и ухода за телом – без водорослей уход за лицом, телом и волосами всегда неполноценен.
>
> Но если в вашем городе каких-то из описанных мной водорослей не найдется, но вам очень захочется их попробовать – можно заказать их через интернет-магазины. По крайней мере сушеные и консервированные водоросли можно покупать, не опасаясь, что они испортятся (но на дату изготовления все-таки смотреть не забывайте).

Желаю вам обогатить свой стол разнообразными съедобными водорослями, и пусть они принесут вам радость, красоту и здоровье!

Водоросли. откуда, зачем, куда

Водоросли (*Algae*) – это не просто водные растения, как мы их себе обычно представляем. Они бывают одноклеточными и многоклеточными, они содержат хлорофилл и питаются как растения, но на самом деле являются живыми организмами, хотя и лишены отдельных органов (в отличие от рыбы или человека). Более того, собираясь в большие «стаи», они ведут себя как настоящие хищники и убийцы, но в обычной жизни спасают все живое на Земле, насыщая атмосферу кислородом, формируя почвы, очищая водоемы, служа источником важнейших элементов питания.

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.