

18+

Светлана Сулименко

Горчица

Спутница
здоровья



Светлана Сулименко

Горчица. Спутница здоровья

«Издательские решения»

Сулименко С.

Горчица. Спутница здоровья / С. Сулименко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-567178-3

Травы, «...кои достойно хвалить — горчица, ибо она есть трава, имеющая в себе великую силу». Пифагор Веками применяют горчицу внутрь и наружно для повышения иммунитета. Постоянное употребление в питании горчицы эффективно для защиты от любой инфекции. Не является лекарственным средством. Требуется консультация специалиста

ISBN 978-5-00-567178-3

© Сулименко С.
© Издательские решения

Содержание

С. Д. СУЛИМЕНКО	6
Н.А.СУЛИМЕНКО	7
ГОРЧИЦА – СПУТНИЦА ЗДОРОВЬЯ	8
21 сила	9
ГЛАВНАЯ РАДОСТЬ ЖЕЛУДКА	10
Часть 1	11
СТОЛ БЕЗ ГОРЧИЦЫ ГОЛ!	11
Часть 1	12
Глава 1	13
СИЛЫ ВЕРЫ и ВСЕЛЕННОЙ	13
Глава 2	16
СИЛЫ ИСТОРИИ	16
Глава 3	18
СИЛЫ РОДА	18
Сказка в копилку мудрости	18
Материнские лепешки	19
Глава 4	21
СИЛЫ ВОЗДУХА	21
Глава 5	23
СИЛЫ МЫСЛИ И ЗНАНИЯ	23
Розы помогают улучшать память	24
Рецепт «Медовая горчица»	25
Глава 6	27
СИЛЫ СЛОВА И ГОЛОСА	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Горчица Спутница здоровья

Светлана Сулименко

БАД не является лекарственным средством. Перед применением рекомендаций требуется консультация врача.

Благодарности:

"изображение: Freepik.com". Эта обложка была создана с помощью ресурсов с freepik.com

© Светлана Сулименко, 2024

ISBN 978-5-0056-7178-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С. Д. СУЛИМЕНКО

Н.А.СУЛИМЕНКО

ГОРЧИЦА – СПУТНИЦА ЗДОРОВЬЯ



Травы, «...кои достойно хвалить – горчица, ибо она есть трава, имеющая в себе великую силу». Пифагор

Не является лекарственным средством. Требуется консультация специалиста"

21 сила горчицы – застольной царицы

Посвящается родным и всем, кто понимает важность чистоты легких и всего организма!

*Особая благодарность за участие в обмене опытом
Ларисе Ивановне Рогожиной.*

Травы, «...кои достойно хвалить – горчица, ибо она есть трава, имеющая в себе великую силу».

Пифагор

Для очищения легких лучшего природного средства, чем горчица нет!

Веками применяют горчицу внутрь и наружно для повышения иммунитета!

Постоянное употребление в питании горчицы эффективно для защиты от любой инфекции.

Горчица для мудрых людей царица!

Горчица делает весь род умнее!

*О мудрости в словаре Ожегова написано: «Мудрость – это ум, знания, опыт».
Я бы добавила: «Мудрость – это ум, знания, опыт, любовь к горчице».*

Полюбила я горчицу случайно, благодаря юбилею соседа. Собрались в кафе зимой, было много мясных блюд, разных видов холодец, а за столом, напротив, сидел солидный армянин, и постоянно сокрушался, что невозможно есть столько мяса без горчицы. В середине праздничного ужина заведующая кафе приносит ему лично еще теплую горчицу, он очень обрадовался и принялся уплетать мясные деликатесы, а я поняла важность горчицы для пищеварения.

**Горчичное семя очень мало,
Как острое мгновение одно,
Но, сколько сил дарит оно...**

Чтобы ум был всегда ясным, свежая горчица ежедневно должна быть в питании!

**Горчица – мудрое творенье,
И для здоровья – пополнение,
Полезных знаний откровенье!**

ГЛАВНАЯ РАДОСТЬ ЖЕЛУДКА 21 СИЛА ГОРЧИЦЫ

Часть 1

СТОЛ БЕЗ ГОРЧИЦЫ ГОЛ!

Часть 1

Жгуче-полезная горчица – застольная царица для Духа и Души

Глава 1

СИЛЫ ВЕРЫ и ВСЕЛЕННОЙ

**Горчичное зерно служит аллегорией
понятия Царства Небесного...**

Горчица прочно вошла в историю, легенды и предания...

Образ горчичного зерна олицетворяет скрытую до поры, но очень могучую силу.

Именно в Библии горчичное зерно служит аллегорией понятия Царства Небесного: **«Оно – как зерно горчичное, которое, когда сеется в землю, есть меньше всех семян на Земле; а когда посеяно, всходит и становится больше всех злаков, и пускает большие ветви, так что под тенью его могут укрываться птицы небесные»**, – говорит в своей притче Иисус. (Мф.13: 31—32). Сравнение Царства Божия с горчичным зерном вполне подтвердилось быстрым распространением Христианской Церкви по странам языческого мира. Церковь, будучи вначале малым, и для остального мира незаметным религиозным обществом, распространилась в течение двух столетий по всему миру – от дикой Скифии до знойной Африки, от далекой Британии до таинственной Индии. Люди самых различных рас, языков, культур обретали в Церкви спасение и духовный мир, подобно тому, как птицы в ненастную погоду находят убежища ветвях могучего дуба.

**ВСЕ НА ЗЕМЛЕ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ВСЕЛЕННОЙ!
ГОРЧИЦА, В ТОМ ЧИСЛЕ, КОТОРАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ НА ОДНОМ ИЗ ПЕР-
ВЫХ МЕСТ ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА!**

Самый полезный совет древности.

***Все виды горчицы являются растениями, которые
растут под покровительством планеты Марс.***

*Иными словами, планета Марс через горчицу передает человечеству свои силы,
но больше всего тем, кто любит, понимает и принимает горчицу.*

Притча в копилку мудрости

Наши просьбы

Человек шептал:

– Господи! Поговори со мной!

И луговые травы пели. Но человек этого пения не слышал.

Человек просил:

– Господи, позволь мне увидеть тебя!

И звезды ярко сияли. Но человек не видел сияния звезд.

Человек взмолился:

– Господи! Пошли мне мудрости и здоровье!

***И рядом стало расти много горчицы. Но человек не захотел понять и полюбить ее
здоровую горечь, просто проходил мимо этого чудного растения, которое имеет огромные
возможности для здоровья человека. Человек плакал в отчаянии:***

– Ну, хоть дотронься до меня, Господи, дай мне знать, что ты рядом! Господь дотронулся до человека. Но человек смахнул с плеча бабочку, потоптав горчицу, в слезах пошел прочь...

Часто и в жизни мы проходим мимо чего – то важного, не слушая, не читая подсказок предков и не замечая знаков Вселенной.

Питание в ритмах Луны

В древние времена Луну считали обителью предков, местом пребывания душ. Луна является единственным спутником нашей планеты. Она озаряет Землю отраженным светом Солнца, является носителем сокровенной информации. Луна воздействует на человека, на его душу, психику, на эмоции, настроение, нервную систему, интуицию – через воду и питание человека. В зависимости от мыслей и слов человека, еда становится лекарством или ядом. **Когда Луна растет, организм жадно усваивает пищу, словно старается накопить запасы впрок, поэтому употребление горчицы в это время предотвращает набор лишнего веса.**

И, наоборот, при убывающей Луне энергия тратится щедро и меньше откладывается в виде жиров. Отказывая себе в кулинарных удовольствиях на растущей Луне, можно достигнуть похудения – вес не прибавится. Зато в этот период хорошо усваиваются витамины, горчица – они способствуют быстрому увеличению объема мускулов и сил организма.

Особенными являются 5-е лунные сутки, когда вся пища переваривается, если ее почувствовали правильно, но эффективнее в эти 5-е сутки влияет на здоровье употребление горчицы на завтрак, обед, ужин, конечно, в меру.

НЕОБХОДИМО ЗАСЛУЖЕННО ПОДНЯТЬ ГОРЧИЦУ НА ПЬЕДЕСТАЛ ЗДОРОВОГО ПОЧЕТА!

ИТАК, ЧТО НУЖНО:

- помнить мудрые указания Библии о значении горчицы.
- чувствовать силы планеты Марс во время употребления горчицы
- следить за календарем Луны, замечать влияние Луны на свое пищеварение, и помогать желудку горчицей.
- быть внимательным к еде во время 5-лунных суток, когда вся пища усваивается организмом, а с горчицей способствует быстрому оздоровлению.



Глава 2

СИЛЫ ИСТОРИИ

Травы, «...кои достойно хвалить – горчица, ибо она есть трава, имеющая в себе великую силу».

Пифагор

Без знаний истории влияния продуктов на здоровье, ум и характер человека – нет здорового будущего.

Горчица – источник и хранительница радостей жизни!

Одно из значений греческого названия горчицы в переводе означает **«Радостная трава»**. Почему горечь ассоциируется с радостью? Дело в том, что **горчица при употреблении способствует улучшению пищеварения**, а все знают, как проблемы с желудочно-кишечным трактом могут испортить настроение и лишить радостей жизни.

В древнеримской кулинарии широко использовался сгущенный сок недозрелого винограда – «муст», обладающий приятным вкусом. «Муст» с добавлением толченых семян горчицы назывался жгучим – «муст ар дум». Затем это название перешло на саму горчицу и сохранилось до наших дней в большинстве европейских языков. Это, например, английское moutarde.

По старинной легенде персидский царь Дарий, чтобы показать своему противнику, Александру Македонскому, что воинов у него и не сосчитать сколько, послал тому мешок кунжутных семян. Александр немедленно отправил в ответ небольшой мешочек семян горчицы, подразумевая, что хотя его войско и меньше числом, но зато более «горячее» в бою.

Знали, любили, выращивали горчицу еще три тысячи лет назад на Ближнем Востоке. **Жители Китая по целебным свойствам среди пряностей издавна ставят горчицу на второе место** после аниса, а на третье место – имбирь.

Горчица – семя имеющая в себе вечную и великую силу для нас!

Ее использовали для увеличения срока хранения всевозможных скоропортящихся продуктов, прежде всего мяса: обваливали кусок в растертых горчичных зернах и вялили на солнышке.

Пифагор указывал, что в числе трав, «кои достойно хвалить – горчица, ибо она есть трава, имеющая в себе великую силу».

В Египте горчичные зерна сопровождали в загробное путешествие. По египетской мифологии, одну из душ-сущностей человека называли Ка,

и считали, что с горчицей она получала полноценную пищу.

У средневековых французов была в ходу поговорка: **«Secroirelepremiermoutardierdupape»**, то есть – **«Считать себя главным приготовителем горчицы при дворе папы римского»**, смысл которой означал, что человек принимал себя за кого-то очень важного, что красноречиво свидетельствует о том значении, которое придавалось этой жгучей пряности – горчице. Родиной знаменитого горчичного соуса считается Франция, на востоке ее главный город Бургундии – Дижон, в котором сегодня существует музей горчицы.

В XIV веке в Дижоне горчицу начали готовить монахи, а потом соус попал на стол герцога Бургундского, который оценил горчичное новшество по достоинству. Находившаяся в Дижоне фирма «Малле» выпускала около 24 различных сорта горчицы для высшего обще-

ства, из которых, по мнению писателя, наиболее изысканными были сорта с чесноком, трюфелями, анчоусами и эстрагоном. Сам Дюма, большой любитель поесть, отдавал предпочтение мягкой горчице, известной как «дамская». Ароматизировалась она эстрагоном и выпускалась в специальных горшочках севрского фарфора с надписью, которую можно перевести так: **«Содержимое достойно упаковки»**. Во Франции же до сих пор выпускается, и пользуется особой популярностью, производимая с 1777 года горчица, в рецептуру которой включают белое вино. Она продается в красивых баночках, горшочках особой формы. Но самый жгучий, по европейским меркам, из сортов дижонской горчицы значительно уступает по этому показателю даже самой мягкой русской горчице.

Древняя Русь горчицу тоже прекрасно использовала. **Первую из ныне известных надписей на русском языке археологи считают слово «горчица»**, это говорит о том, что русская мудрость нарастала и с помощью горчицы. На одном из глиняных кувшинов X века археологи нашли надпись «гороухца», или горчица, т.е. от слова горечь. Распространенной пряностью горчица в России стала к концу XVIII века.

Ароматизируем горчицу сами, опираясь на исторические источники и на свою интуицию.

Папа Клемент VI также особо выделял горчичный соус. *Стремясь к разнообразию и в то же время к изысканному эстетизму, он велел приготовить горчицу с ароматом фиалок.*

Дыхание полезными ароматами – это энергия, продлевающая жизнь!

В Англии, центром производства горчицы до XVII века, был город Тьюксбери, где выпускали порошок, **состоящий из слегка дробленных семян горчицы, который затем смешивали с яблочным соком. В Тьюксбери часто готовили горчицу с хреном. Сравнив с этой горчицей острое слово, Шекспир увековечил ее в «Генрихе IV».**

Во всемирной литературе не обошел своим вниманием и почитанием горчицы Франсуа Рабле – она была на столе его знаменитого героя Гаргантюа. Современную горчицу английского типа выпускают по старинному рецепту, соблюдая королевские традиции.

В России до сегодняшнего дня пользуются только отечественной горчицей, которая, как уверяют гурманы, является самой лучшей в мире.

ИТАК, ЧТО НУЖНО:

- прислушиваться к фактам истории о горчице.
- анализировать традиционные рецепты из горчицы.
- через свою интуицию чувствовать необходимость добавки горчицы к определенным блюдам, в определенное время года.
- понимать и гордиться тем, что русская горчица – самая лучшая и полезная!

Глава 3

СИЛЫ РОДА

Любовь к горчице надо передавать по роду на примерах традиционного питания, ведь человек здорово воспитывается от примера предков.

У того, кто горчицей питается, род здоровьем наполняется!

Будут паразиты горчицей биты. Горчица обладает антипаразитным действием, уничтожает многие виды болезнетворных микробов и грибки, делает семью более радостной и счастливой!

Горчица усиливает потенцию у мужчин, то есть способствует активному продолжению рода.

Овидий говорил: «Я никому не советую удаляться и от похотливой горчицы». Современные ученые тоже подтверждают укрепление мужских возможностей при умеренном, но регулярном употреблении горчицы.

Горчичные соусы помогают мужчинам справиться с определенными сложностями, а «холодным» женщинам очень полезно добавлять к пище горчицу для интимного оздоровления.

ГОРЧИЦА ПОМОГАЕТ РОДУ ИСЦЕЛИТЬСЯ:

Семена горчицы помогут при запорах.

Рекомендуется принимать натошак при слабой перистальтике кишечника и желудка. Размолоть 12 семян горчицы или готовый порошок – 1/3 чайной ложки порошка, запивая это средство водой. Постепенно дозу увеличивают до 20 семян.

Чтобы приготовить слабые горчичники для детей, можно смешивать порошок горчицы с овсяной мукой.

Приложим горчицу к суставу.

Если сустав руки щелкает и болит, возьмите 100 г сухой горчицы, 100 г камфорного масла и 2 белка от свежих куриных яиц. Камфорное масло и горчицу перемешайте до однородной массы, а 2 белка взбейте в пену, и постепенно вливайте в горчичную смесь, быстро помешивая. Перелейте лекарство в баночку и плотно закройте. Держите в темном прохладном месте. Натирайте на ночь сустав, или делайте компресс – целлофан, бинт, теплый шарф сверху.

Внимание! Горчица теряет пользу при нагревании свыше 40°C

Сказка в копилку мудрости

Сказка о том, как материнская еда помогает преодолеть преграды и достичь успехов.

Материнские лепешки

Жила бедная женищина. Было у нее трое сыновей. Выросли сыновья. Стали сильными, крепкими, а мать состарилась. Вот сказала однажды мать своим сыновьям:

– Теперь пора вам самим счастье себе искать. Кто не ищет, тот ничего не находит.

Первым собрался в путь старший сын. Напекла мать ему на дорогу лепешек, сказала:

– Ешь эти лепешки. Силы у тебя от них прибавится. Пошел старший сын. Шел-шел, проголодался. Достал он лепешки, но есть их не стал: лепешки оказались совсем черствые, твердые. Рассердился сын на мать, выбросил лепешки и пошел дальше.

Впереди него маленький чум показался. Ближе подошел – собака залаяла. На лай собаки из чума вышла сгорбленная старуха. Увидела она юношу и говорит:

– Заходи в мой чум. Ты, наверное, проголодался в пути.

Накормила старуха юношу и говорит:

– Здесь можешь ты найти счастье, но только слушай меня хорошенько. Недалеко от моего чума есть глубокая яма. Когда настанет ночь, ступай к этой яме. Много звезд увидишь ты в ней. Если сумеешь все звезды вычерпать, найдешь свое счастье.

– Ну, это совсем просто, – сказал юноша. – Очень легкая это для меня работа.

Когда настала ночь, взял старший сын ведро с веревкой, пошел к яме и принялся за работу.

Долго черпал он звезды из ямы, утомился. Заглянул в яму, а там по-прежнему горели звезды, их даже не стало меньше.

Рассердился юноша, подумал: «Посмеялась надо мной старуха. Разве можно вычерпать из ямы так много звезд?»

Бросил юноша ведро и вернулся домой. Ничего не сказала ему мать, только покачала головой.

Пошел на поиски счастья средний сын. Шел он долго, проголодался. Достал материнские лепешки. Не понравились лепешки и среднему сыну. Были они твердые, черствые. Выбросил он лепешки и пошел дальше. Вскоре увидел он маленький чум и пришел к той же старухе. Старуха повела юношу в свой чум. Накормила его и сказала:

– Здесь можешь ты найти свое счастье. Только не делай так, как твой старший брат. Работай хорошенько.

Ночью подошел юноша к яме. Увидел там очень много звезд. Опустил он в яму ведро и стал вычерпывать звезды. Долго он работал, утомился, спина у него заболела. Посмотрел юноша в яму, а там по-прежнему очень много звезд.

Рассердился юноша и подумал: «Как и над моим братом, посмеялась надо мной старуха. Разве может кто-нибудь за одну ночь вычерпать так много звезд?»

Бросил юноша ведро и вернулся домой.

И ему ничего не сказала мать. Только головой покачала, и слезы у нее на глазах показались.

Настал черед отправляться на поиски счастья младшему сыну.

– Будь настойчивым и трудолюбивым, сынок, – сказала ему мать. – Не делай так, как твои старшие братья.

Долго шел юноша, проголодался. Достал он испеченные матерью лепешки. Лепешки оказались очень черствые, совсем твердые, но юноша не бросил их, а стал есть. Потом пошел дальше.

Солнце уже опустилось низко, когда дошел он до маленького чума. Залаяла собака, навстречу юноше из чума вышла сгорбленная старуха. Она повела юношу в свой чум и стала его угощать. Но юноша достал свои лепешки и сказал:

– У меня есть лепешки. Они для меня вкуснее всего: моя мать испекла мне их на дорогу. И стал он есть приготовленные матерью лепешки.

Как только наступил вечер, младший брат принялся за работу. Много раз он опускал ведро в яму. Пот с него так и катился, но в яме по-прежнему горели звезды.

Очень долго работал юноша. Болели у него руки, болела спина, но он не бросал работы и продолжал вычерпывать звезды.

Вдруг ведро его ударилось обо что-то твердое. Посмотрел юноша в яму. Видит: вся вода вычерпана, а вместе с водой исчезли из ямы и звезды.

В это время утро настало. На небе показалось солнце. Ярко осветило оно всю землю.

Усталый стоял юноша около ямы.

Но он был счастлив: работа была выполнена.

– Большое дело выполнил ты, юноша, – сказала ему старуха. – На дне этой ямы под водой Нылека спрятал свое сердце.

Теперь солнце сожгло его сердце, и нет больше злого Нылеки. Теперь все его стойбища, все его олени стада – твои.

Очень обрадовался младший сын, услышав такие слова. Он созвал всех бедных людей и отдал им пастбища и олени стада.

Среди бедняков была и его мать. С любовью смотрел на нее младший сын. Ведь это ее еда дала ему мудрость, могучую силу и любовь к труду.

Материнская еда, приготовленная с любовью, дает человеку большие силы и неограниченные возможности по улучшению мудрого продолжения рода; она способна совершать чудеса и даже творить волшебство, как в сказках.

Горчица делает весь род умнее!

ИТАК, ЧТО НУЖНО:

– понимать, что если не поливать корни дерева, оно слабеет и засыхает, а если не заботиться о стариках рода, как о корнях дерева, «поливая» их вниманием, заботой, то потомки слабеют духовно и физически. Если забывать о пользе горчицы, человек теряет силы, данные ему природой.

– знать, что, благодаря горчице, люди, живущие в крепких семьях, где часто готовят свежую горчицу, не знают депрессию.

– быть терпеливым. Не пытайтесь силой любить горчицу, не навязывайте свою точку зрения никому. **Будьте сами примером, чтобы к вам пришли за советом, как научиться делать горчицу.**

– постоянно оформлять семейный архив, как основу родословной, в которой передавать по роду кулинарные рецепты, особенно с горчицей.

Если в семье есть родословная, в которой есть важные рецепты здоровья, эта «лодка» любви никогда не потонет, и род не исчезнет.

Перефразируя Омара Хайяма, можно сказать:

«Коль можешь ты – не унижай других

И яростью не обжигай других, а обжигай себя горчицей...»

Когда долгожитель ест горчицу, он показывает пример правильного выбора пряности всему роду.

Глава 4

СИЛЫ ВОЗДУХА

Ароматы, вам все рады!

Загрязненный воздух вызывает ожирение в области живота, а горчица убирает жиры.

Что осознавать: дыхание связано с душой, оно усиливает эмоции. Если эмоции отрицательные, возникает ощущение недостатка воздуха и ослабление дыхательной системы – это сигнал о скоплении слизи в организме, которую лучше всего растворяет горчица. Усилит легкие и уймёт кашель горчичная лепешка:

- Горчичный порошок (1 ст. л.);
- мед (1 ст. л.);
- подсолнечное масло (1 ст. л.)
- мука (1 ст. л.)

все перечисленные продукты вымешиваются с мукой. На грудь положите марлевую салфетку, а сверху некрутую лепешку. Прикройте ее салфеткой и полотенцем утеплите, лепешку лучше прикладывать на ночь.

Что знать: дыхание – основа иммунитета. Чтобы дыхание было легким, надо чаще есть горчицу.

Что интересно: в среднем человек делает 1000 вдохов в час.

Что помнить: запахи напрямую влияют на общее самочувствие.

Что понимать: ритмичное дыхание полезных ароматов улучшает обмен веществ на клеточном уровне.

Впервые искусство создания полезных запахов и ароматов возникло в III в. н. э. Дыхание полезными ароматами – это энергия, продлевающая жизнь!

Папа Клемент VI, стремясь к изысканному эстетизму, велел приготовить горчицу с ароматом фиалок.

Ароматы действуют успокаивающе или возбуждающе, главное – слушать свое тело. При выборе ароматов для горчицы, главный принцип – не навредить.

Что контролировать: свое дыхание. Встать перед зеркалом, сделать резкий затяжной вдох и смотреть за движением ноздрей. Если они слиплись, значит, гайморовы пазухи чисты. Слипание ноздрей – главный показатель силы и чистоты дыхания.

Нужно внимательно следить за тем, чтобы всегда хорошо работали обе ноздри. Правая ноздря у человека связана с левым яичком через позвоночник, а левая – с правым яичком. Когда человек не дышит носом, его половые органы отстают в своем развитии.

Запах изо рта – результат еды с отрицательными эмоциями (повара или того, кто принимает пищу), переедания, отсутствия аппетита из-за недостатка горчицы и, как следствие, недостатка слюны для переваривания пищи

Приятный запах тела важен для всех возрастов.

Запах изо рта – результат еды с отрицательными эмоциями (повара или того, кто принимает пищу), переедания, отсутствия аппетита из-за недостатка горчицы и, как следствие, недостатка слюны или для переваривания пищи.

Неприятный запах тела отталкивает окружающих.

Чем лучше от вас пахнет, тем больше людей тянется к общению с вами.

Нейтрализовать неприятный запах тела помогут ежедневные обтирания раствором горчичного уксуса.

От бабушки, прожившей около 90 лет, никогда не пахло потом, так как она каждое утро пользовалась старой горчицей, или, если ее не было, детской присыпкой, нанося ее на чистые подмышки.

Горчичные ванны – целебны для тех, кто мучается от болей в суставах, растяжений. Ложитесь в горячую ванну и постепенно всыпайте горчичный порошок около 200 гр. Вдыхайте запах горчицы в течение 20 минут.

Горчичное дыхание не позволяет размножаться возбудителям болезней.

Горчичный дезодорант.

Чтобы неприятный запах изо рта не тяготил вас, сделайте настой горчицы – 1 ч.л. порошка смешать с 1 стаканом теплой воды, не выше 40 градусов, настоять 1 час, перелить в маленькую бутылочку, и полоскать рот после еды.

Кислородное голодание из-за малого объема легких приводит к самой обычной лени. Иными словами, лень – это отсутствие необходимого кислорода в теле и горчицы на столе

ИТАК, ЧТО НУЖНО:

- помнить: дыхание – это главная энергия здоровья.
- знать: дыхательная гимнастика и употребление горчицы укрепляет легкие.
- использовать горчичный уксус для обтираний тела, чтобы устранить неприятные запахи тела.
- дышать ароматизированным воздухом, который подстегнет дремлющие силы к здоровью.
- внимательно следить за тем, чтобы всегда хорошо работали обе ноздри. Правая ноздря у человека связана с левым яичком через позвоночник, а левая – с правым яичком. Когда человек не дышит носом, его половые органы отстают в своем развитии. В общем, от употребления горчицы зависит не только дыхание, но и состояние половых органов.
- улучшать запах своего тела очищением с помощью горчицы.

Глава 5

СИЛЫ МЫСЛИ И ЗНАНИЯ

**Семя горчицы издавна символизирует всеведение,
то есть силу мысли.**

XXI век – время суперважности значения мыслей!

Развитие своей личной честности ведет к развитию мудрости, и наоборот, нечестность способствует деградации. Логически получается, что горчица помогает сохранению и умножению честности, то есть, улучшению судьбы.

Прежде чем подумать, надо позитивно думать для всех, а поможет в этом горчица.

ГОРЧИЦА делает человека УМнее!

**Внимание на сознание: горчица теряет умную пользу
при нагревании свыше 40⁰С**

Пифагор считал, что горчица лучше всего повышает сообразительность, особенно в понимании математики.

Счастливые люди думают о том, что у них есть, а другие – о том, чего у них нет. Человек есть продукт своих мыслей, он – создание размышления: над чем он размышляет сегодня, тем и становится в завтрашней жизни. Если он серьезно размышляет, как с помощью питания улучшить свою сообразительность, он обязательно полюбит горчицу. Главное, не создавать препятствий в виде собственных мыслей о горечи и остроте горчицы. Думать, что все рецепты приготовления горчицы получатся и принесут огромную пользу для здоровья.

КАК МУДРЕТЬ С ГОРЧИЦЕЙ? Навести порядок в уме

«Точность – вежливость королей» – этот знаменитый афоризм Людовика XVIII должен стать девизом тех, которые ценят время. Люди, у которых беспорядок в уме, провоцируют застаивание жизненной энергии. Как же поддерживать свой ум в состоянии созидательной активности? Одно из самых простых и самых мощных средств – это отказ от разрушительных мыслей, поступков и любовь к горчице.

Таким образом, употребляя горчицу, вы очищаете свой ум от негативных вибраций, связанных с напряжением, и все, о чем вы думаете, становится возможным!

**Вся Вселенная – не что иное,
как одна гигантская мысль.**

Альберт Эйнштейн

Мыслить, мыслить и еще раз мыслить!

Главное в жизни – это ежедневная неустанная работа со своими мыслями! Мысли – это самонастраивающиеся программы. Постоянно наблюдайте за ними. Отрицательные мысли – корни депрессии и уныния. А от уныния – все болезни. Израильские ученые доказали, что депрессия способствует развитию остеопороза. Не зря в народе говорят: «Унылый

дух сушит кости». Современные ученые доказали, что горчица – лучшее средство от депрессии.

«Мудрая" еда – перловая каша с орехами, горчицей и медом

Притча в копилку мудрости

Начните с себя!

Один мудрец говорил:

– Когда я был молодым человеком, я видел несправедливость устройства мира.

Мне очень хотелось изменить мир и сделать его лучше.

Я молился: «Господи, помоги мне изменить мир к лучшему».

Прошли годы, и я понял, что изменить мир мне не по силам.

И я стал молиться: «Господи, помоги мне изменить, сделать лучше хотя бы моих самых близких людей – жену и детей».

И вот недавно, будучи уже совсем старым человеком, я почувствовал скорый приход смерти.

И я снова обратился к Господу с молитвой: «Господи, – сказал я, – мне не удалось изменить ни мир, ни даже семью.

Так помоги же мне изменить хотя бы себя самого!»

И ответил Господь: «С этого надо было начинать...»

Если вы хотите изменить мир к лучшему, начните с себя, полюбите простую горчицу.

Куда уходят мысли? В память. Где хранятся мысли? В памяти. Как сохранить память? Тренировать и разумно питать горчицей.

Позитивные мысли – дорога к счастью

Мысли каждого человека формируют судьбу личности, рода и всего народа! 115-летний житель Японии на вопрос: «Как стать долгожителем?» ответил, что он просто часто смотрит в небо с благодарностью за все, именно это помогает ему быть счастливым.

От чего теряется память? От отсутствия благодарности.

Забывая говорить слова благодарности, человек теряет память. Насколько человек забывает благодарить, настолько он становится забывчивым. Нужно уметь быть благодарным за все в своей жизни.

Чтобы не потерять память, чаще говорите слово «БЛАГОДАРЮ», тогда и горчица будет более эффективной.

Особенно важно благодарить после приема пищи: «Спасибо за вкусную горчицу!», «СПАСИБО, ВСЕ БЫЛО ОЧЕНЬ ВКУСНО!» – эта фраза несет огромный заряд, способствующий лучшему перевариванию пищи.

Розы помогают улучшать память

Вдыхать запах розы – иметь крепкую память! Это свойство аромата розы доказали ученые, проведя эксперименты в группах студентов. Те, кто использовал запахи розы при изучении научной информации, получили высокие баллы.

Когда индейский вождь посылал гонца к вождю другого племени, то гонец, прежде чем выслушать послание – а он его мог только запомнить, – развязывал один из мешочков, висевших у него на поясе, подносил его к носу и говорил: «Ну, давай, излагай». А сам слушал и нюхал из мешочка запах травы... жаль, неизвестно, какой. При обучении многим не помешает мешочек с лепестками сухих роз или масло розы. А как вкусна и полезна горчица с ароматом розы, если добавить в нее несколько капель розового масла. Прекрасная горчица получается, если разбавлять порошок горчицы не просто теплой водой, а розовой водой, настоящей на лепестках роз.

Отчего же теряется память?

Вранье ведет к потере памяти

Когда человек говорит неправду, в его мозгу происходит ощутимый скачок электромагнитных импульсов, который и фиксируется детектором лжи. Исследователи выяснили, что этот скачок навсегда сохраняется в памяти человека, занимая при этом довольно много места. Сделавшие это открытие, доказали, что врать вредно для здоровья!

Чем больше лжи в детстве, тем меньше памяти в старости! Выходит, что к старости человек становится забывчивым из-за постоянного вранья в жизни.

Горчица особенно полезна тем, кто имеет привычку врать.

Наш организм так устроен, что большая часть энергетических ресурсов потребляется головным мозгом.

Есть множество необходимых веществ, но **кислород свежего воздуха, глюкоза меда и фитонциды горчицы наиболее важны.**

Рецепт «Медовая горчица»

В чашку, удобную для перемешивания, положить:

1. Горчичный порошок – 100г.

2. Соль – 1 ч.л.

3. Хмели – сунели - 1 ч.л.

4. Куркума – 1/3 ч.л.

Все смешать в сухом виде, затем добавить:

5. Масло растительное нерафинированное - 5 ст. л., смешать.

6. Медовая вода – 1 ст. л. меда на 1 стакан теплой воды, не выше 40 градусов. Вливать медовую воду в горчичную смесь до нужной консистенции.

7. Хранить в холодильнике до 40 дней.

Правильный горчичный бутерброд на бездрожжевом хлебе:

В результате избытка вареной пищи, гайморит негативно влияет на мысли человека.

Проблемы с памятью – от чрезмерного употребления дрожжевого хлеба!

Ищите хлеб на хмелевой закваске без дрожжей, и намазывайте на этот хлеб медовую горчицу.

Эксперимент.

Две группы туристов равного здоровья и при одинаковых условиях проходили сложный маршрут через пустыню. Питание в обеих группах было одинаковым, кроме употребления хлеба. В 1-ой группе ели бездрожжевой хлеб, а во 2-ой группе – хлеб на дрожжах. Результаты перехода ошеломили: в «бездрожжевой» группе жалоб на здоровье не было, а в другой группе больше половины участников просто сошло с дистанции.

Разрушительную работу делают в организме человека дрожжевые грибки, которые, в буквальном смысле слова, уничтожают память и иммунитет!

Бутерброд «Суперпамять», порядок слоев:

Хлеб бездрожжевой, на хмелевой основе – хмель укрепляет нервную систему и позвоночник.

Горчица домашняя – клад мудрости, не содержит консервантов и красителей.

Орех грецкий, измельченный—«Праздник для мозга и памяти».

Томатная паста – профилактика сосудистых нарушений

Паштет на выбор: фасолевый, чечевичный, гороховый.

Кунжутное семя – чемпион по содержанию усвояемого кальция для укрепления суставов.

Огурец свежий или соленый – очиститель токсинов.

Лук зеленый, мята, лепестки роз, зелень – дают силы природы для иммунитета.

На хлеб с любовью положить доступные ингредиенты слоями, и наслаждаться полезным вкусом с радостным настроением, ведь горчица – это радостная трава. С таким бутербродом легкая учеба обеспечена, а над стрессом посмеемся, с юмором улыбнемся. Время приготовления горчицы ничтожно мало, а польза для мозга и пищеварения огромна! Вариантов горчичных бутербродов множество – слушайте свою интуицию, ищите опыт предков. Творческий подход к осознанию пользы горчицы – истинная радость человека в любом возрасте.

Горчицу есть – мудрости и запасов памяти не счесть!

ИТАК, ЧТО НУЖНО:

– делиться чувствами, мыслями, которые живут в сердце и в уме, с теми, с кем есть единение в мыслях, т.е. с единомышленниками.

– укреплять диетой взаимосвязь силы мысли, памяти и горчицы.

– любить хлеб без дрожжей, горчицу, которые укрепляют память, делать творческие бутерброды.

– Мысли человека, как бензин для автомобиля – чем заправите, на том и поедете. Заправляйте себя медовой горчицей!

Мысли – это ангельский язык.

Ангелы-хранители мгновенно слышат наши светлые мысли, а плохие мысли слышат и выполняют темные силы.

Хранить мысли в любви, оптимизме, радости поможет горчица!

Глава 6

СИЛЫ СЛОВА И ГОЛОСА

«Каким образом правильно устроить мир?

Прежде всего, я обязал бы людей строго

придерживаться смысла произносимых слов!» Конфуций

В древнеримской кулинарии широко использовался стуженный сок недозрелого винограда – «муст», обладающий приятным вкусом. «Муст» с добавлением толченых семян горчицы назывался жгучим – «муст ар дум». Затем это название перешло на саму горчицу и сохранилось до наших дней в большинстве европейских языков. Это, например, английское moutarde.

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.