

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

ИГОРЬ ВОРОНКОВ

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

- Вся правда о правильном питании
- Рекомендации врачей и диетологов с мировым именем
- Полное очищение организма
- Лучшие техники медитации и преодоления стресса
- Рациональный образ жизни от А до Я
- Опыт долгожителей и много другой полезной информации

Игорь Воронков

**Секреты здоровья и долголетия**

«Автор»

2024

## **Воронков И. Н.**

Секреты здоровья и долголетия / И. Н. Воронков — «Автор»,  
2024

Эта книга – квинтэссенция опыта народной и научной медицины. В ней простым и доступным языком изложены практические рекомендации врачей и диетологов с мировым именем, а также советы целителей и долгожителей, которые помогут вам вести здоровый образ жизни и прекрасно себя чувствовать до глубокой старости. Используя рецепты народной медицины, целебные свойства фруктов, овощей, круп, продуктов пчеловодства и других природных компонентов, вы сможете предупреждать и лечить многие заболевания. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за предоставленную информацию. Могут иметься противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Воронков И. Н., 2024

© Автор, 2024

# Содержание

Глава 1. Исцеляющая жидкость	5
1.1. Вода в жизни человека. Как сделать воду целебной	6
1.2. Свежеотжатые овощные и фруктовые соки	8
1.3. Приготовление очищающих чаев	11
1.4. Энергетическая зарядка жидкости	13
1.5. Прекрасная альтернатива покупному чаю	14
Глава 2. Питание и здоровье человека	16
2.1. Основные правила питания	17
2.2. Питание людей с избыточным весом	25
2.3. Очищение фруктов и овощей от вредных веществ	29
2.4. Целебные свойства круп	30
2.5. Система питания, которая дарит долголетие	32
2.6. Индикатор для продуктов	33
Глава 3. Взаимосвязь здоровья и наших мыслей	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Игорь Воронков**

## **Секреты здоровья и долголетия**

### **Глава 1. Исцеляющая жидкость**

*Воде была дана волшебная власть  
стать соком жизни на земле.  
Леонардо да Винчи*

## 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 и овощные соки, настой 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 ему омолодиться. Структура свежавыжатых 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 20-30 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 за 20-30 минут до каждого приема пищи. Это самое простое и доступное лекарство нормализует вес и артериальное давление, избавляет от болей в суставах, помогает избежать

инфаркта, инсульта, аллергии и других серьезных недугов. Известно, что более 50% заболеваний связаны с водой.

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. Пейте минимум 1,5 литра чистой, структурированной, негазированной воды в день. Постоянно носите с собой бутылочку воды. Никогда не допускайте сильной жажды и обезвоживания организма. Почитайте книги доктора Батмангхелиджа о воде. Научите пить воду всех тех, кого вы любите, кто рядом с вами.

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 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 натошак 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 выше 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 (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 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. Не стоит увлекаться соками из сладких фруктов, содержащих большое количество фруктозы. Поскольку в соках нет клетчатки, замедляющей всасывание, резко повышается уровень сахара в крови.

Соки можно принимать и в смесях, тогда их лечебное действие многократно усиливается. Смеси различных соков обладают укрепляющими, очищающими свойствами, избавляют от многих заболеваний, оздоравливая весь организм. Соки нужно готовить непосредственно перед употреблением, принимая утром натощак или в течение дня 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. Для ускорения очищения и выздоровления некоторые авторы рекомендуют пить до двух литров сока.

При пониженной кислотности желудка сок принимают за 15-20 мин до еды, при повышенной – за 1-1,5 часа до еды, а при нормальной – за 30-45 мин.

### Правила приготовления соков

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

2. Старательно мойте овощи и фрукты под краном. Особое внимание обращайте 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 голодные 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 ферменты уничтожаются термической обработкой.

Огромную помощь в очищении организма и повышении его энергетике 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. Всего 250 мл свекольного сока в день смогут привести давление в норму. Сок 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.

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 1 стакана 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 целебная 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 натощак. 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. Верующие люди 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 имеют память 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, 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 лечебными качествами. Затем скажите: «Милая водица, зарядись!» и искренне поблагодарите ее за оказанное лечение. Пейте заряженную таким образом воду по 200 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.

Вода, текущая по трубам, теряет свою энергию, может впитывать негативную информацию. Оживить и структурировать воду можно в домашних условиях. Для этого налейте профильтрованную воду в емкость на 5/6, накройте крышкой и придайте воде вихревые движения по часовой стрелке (50 раз). Ирландские ученые утверждают, что у воды, пропущенной через вихревые энергизаторы, энергетическое поле становится огромным.

## 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 и репродуктивную функцию, 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.

### **Чай долгожителей**

Возьмите по 15 г сушеных ягод черной бузины, шиповника, листьев земляники и черной смородины, заварите 1 литром кипятка. Настоять и пить как обычный чай.

*Анекдот в тему:*

*Сначала я гоняю чай, а потом чай гоняют меня.*

### **Чай для здоровья**

1-2 чашки чая с ромашкой, мятой или шиповником в день могут быть очень полезными для здоровья. Положительный эффект, который оказывают эти растения на организм, объясняется тем, что они богаты биологически активными растительными соединениями, положительно влияющими на обмен веществ и работу человеческого организма.

Ромашка – одно из самых старых лекарственных растений. Чай из нее имеет успокаивающий и снотворный эффект, улучшает обмен веществ, используется для лечения кожных болезней и пищевых отравлений. Недавние исследования показали, что это растение помогает нормализовать уровень сахара и холестерина в крови, полезно при стрессе и осложнениях диабета. Кроме того, ромашка обладает противотромботическими, антиоксидантными и антимикробными свойствами.

Шиповник чрезвычайно богат витаминами, прежде всего витамином С в самой активной форме.

Мятный чай помогает снять стресс, понижает кровяное давление, способствует улучшению памяти. Не случайно долгожители Абхазии пьют несколько чашек мятного чая в день, справедливо считая его эликсиром молодости. Мяту заливают горячей водой температурой 80-85 °С, настаивают 5 минут и пьют как обычный чай.

В Икарии (Греция) среди долгожителей популярен чай из мяты, листьев одуванчика, дикого шалфея и розмарина. Этот чай снимает воспаление, является хорошим средством для профилактики болезней ЖКТ, костной и сердечно-сосудистой системы, замедляет старение организма.

На Сардинии, где также много долгожителей, пользуется широким спросом чай из семян расторопши. Этот чай является одним из лучших средств для выведения токсинов, профилактики рака, заболеваний сердца и печени.

## 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 – 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. Здоровому человеку никакие БАДы и диеты не нужны! Просто питайтесь правильно, научитесь прислушиваться к своему организму. Определите оптимальный для себя набор продуктов и размер порции.

Если у вас какое-то серьезное хроническое заболевание, то составьте свою диету, обсудив ее с хорошим специалистом – диетологом. Разрешите привести слова замечательного врача, профессора Ивана Павловича 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!

## 2.1. 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 продукта сомнительного качества.

Приготовить вкусную и полезную еду можно только из свежих продуктов. Определить свежесть продуктов достаточно легко, если знать следующие критерии:

*Мясо.* Должно быть розоватого цвета, без запаха или с приятным запахом, без обветренных краев. Чем старше животное данного вида, тем темнее будет мясо. Свежее мясо должно быть упругим. Надавите пальцем на мясо. Если ямка от надавливания исчезнет за секунду – мясо или рыба свежие. Никогда не приобретайте мясо с душком, химическим или кислым запахом.

*Рыба.* Рыба может пахнуть йодом, морем или тиной, без посторонних запахов. У свежей рыбы блестящая чешуя, покрытая слизью, прозрачные выпуклые глаза и жабры розово-красного цвета.

*Сметана.* Должна быть однородной, без комочков. Может иметь чуть кисловатый вкус, но не должна горчить.

*Мед.* Хороший мед стекает с ложки непрерывной струйкой и растекается по поверхности как сметана, а не как вода. Разотрите каплю меда между пальцами. Если мед впитался в кожу – натурпродукт, скатывается в комочки – подделка.

*Корнеплоды.* Проверяйте снаружи и в разрезе. Срез должен быть однородным и одноцветным, без пятен. Не используйте в пищу позеленевший картофель и перезревшие баклажаны – они содержат соланин, способный вызвать сильное отравление.

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 этом случае в организм пища хорошо переваривается и усваивается.

Питайтесь 4-5 раз в день: 3 основных приема пищи и 1-2 перекуса. Это способствует лучшей работе органов желудочно-кишечного тракта и регуляции обменных процессов. Диетологи рекомендуют приемы пищи по калорийности в течение дня распределить так: завтрак – 25 %, второй завтрак (первый перекус) – 10 %, обед – 35 %, полдник (второй перекус) – 10 %, ужин – 20 %.

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

Избавляйтесь от привычки есть быстро. Дело в том, что только через 20-30 мин от начала еды питательные вещества поступают в кровь и наступает чувство сытости. А многие за эти полчаса успевают так покушать, что не могут встать из-за стола. Помните, что пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел.

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

Садитесь за стол только в хорошем расположении духа. Если вы сильно устали, больны или просто нет аппетита, замените еду каким-либо питьем.

В питании не обязательно придерживаться полного аскетизма. Чтобы вам не надоело разумное питание, иногда балуйте себя. Если вы изредка съедите пару кусочков качественной

колбасы или конфеты ничего страшного не произойдет. Но устраивать праздники без повода и по всякому поводу губительно для организма.

Многим известно чувство тяжести в животе и голове, тошнота, апатия, полная потеря сил после обильно проведенного праздника. Налицо сильное отравление организма, вызванное огромным количеством абсолютно несочетаемых между собой блюд и напитков. Старайтесь не допускать таких «возлияний», значительно сокращающих нашу жизнь. Если такое с вами все же произошло, откажитесь на 1-2 дня от пищи, заменив ее водой и соками.

Необходимо максимально разнообразить свое питание и не допускать перекосов в снабжении организма питательными веществами. При нехватке одних веществ мы начинаем поглощать другие в большем, чем необходимо количестве. Да, действительно можно заполнить желудок хлебом, мясом, макаронами, но каждая клеточка нашего организма будет испытывать сильный голод от недостатка других важнейших пищевых веществ, содержащихся в сырой растительной пище.

Нельзя сильно наедаться перед тяжелой работой или занятиями спортом, так как процесс переваривания пищи требует больших затрат энергии.

Обязательно завтракайте утром, даже если не очень хочется. Легкий перекус в виде каши, овощного салата или зеленого коктейля запустит процесс метаболизма, настроит организм и иммунную систему на нормальную работу. Кофе лучше заменить зеленым чаем или свежесжатым соком.

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 или близкая к ней. Если вы легко держите в руках стакан с чаем или тарелку с супом – значит они подходящей температуры. Блюда с температурой выше 65 °С травмируют слизистую полости рта, желудка и пищевод, приводят к ряду заболеваний, включая онкологические.

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 20-30 минут до еды или спустя 1,5-2 часа. После еды просто прополощите рот и сделайте 2-3 глотка воды, чтобы промыть пищевод.

Водопроводную воду для приготовления блюд обязательно фильтруйте или хотя бы отстаивайте в течение суток. Хлор испарится, а на дне посуды, в которой вы будете отстаивать воду, осядут вредные примеси. Поэтому, когда в посуде останется одна треть воды, ее лучше вылить. Если воду не очистить, то активный хлор при кипячении преобразуется в сильный канцероген.

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 достаточно съесть 5-7 грецких орехов, жменьку подсолнечных или тыквенных семечек. На вашем столе постоянно должно присутствовать нерафинированное оливковое, льняное, горчичное и другие растительные масла. К сожалению, в подсолнечном и кукурузном маслах нет баланса между омега-3 и омега-6 жирными кислотами. Избыток омега-6 вызывает воспалительные реакции в организме. Старайтесь ограничивать употребление этих масел 1 ст.л. в день. Для получения максимальной пользы, чередуйте их с оливковым и льняным маслами. Ежедневный прием всего 25-30 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. Гидрогенизированные жиры, пальмовое масло абсолютно чужды нашему организму, нарушают процессы нормального обмена веществ в клетках.

Регулярно, не менее 2-3 раз в неделю, употребляйте жирную морскую рыбу: лосось, скумбрию, сельдь, сардины. Они наиболее богаты незаменимыми аминокислотами и витамином D. Чем крупнее рыба, тем больше токсических веществ она успевает накопить. С этой точки зрения тунца и кильки достаточно хороший и недорогой вариант. 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 5-10 граммов в день.

Знаменитый врач Николай Амосов рекомендовал съедать в день не менее 500 граммов овощей и фруктов и всего 100 граммов мяса. Причем овощей должно быть примерно в 1,5-2 раза больше, чем фруктов. *Употребление достаточного количества растительной пищи – один из рецептов молодости. Ведь именно растения нейтрализуют свободные радикалы, которые являются причиной различных болезней и преждевременного старения.*

Ученые из Школы общественного здравоохранения Гарвардского университета проанализировали данные исследований, охвативших 2 миллиона человек в 29 странах мира. Оказалось, что самое крепкое здоровье и минимальный риск ранней смерти был у людей, ежедневно употреблявших по 2 порции фруктов и 3 порции овощей (одна порция – примерно 100 г). Интересен тот факт, что увеличение этой дозы никаких дополнительных преимуществ не дает.

При избытке белка в организме он должен быть сожжен, т.к. неусвоенный белок превращается в ядовитые вещества (трупные яды). На утилизацию белков расходуется очень много энергии, а жиры и углеводы откладываются в теле недопереваренными, что и ведет к лишнему весу и различным заболеваниям. Для усвоения поступивших в пищу белков необходим витамин С (один миллиграмм на один грамм белка). При недостатке аскорбиновой кислоты неусвоенный белок поступает в кишечник и вызывает процессы гниения. На Кавказе мясо всегда едят с большим количеством зелени и свежих овощей. Желательно, чтобы зеленые листовые овощи составляли половину от всех употребленных овощей.

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 сырыми овощами (кроме картофеля). Продукты, богатые углеводами также необходимо употреблять с овощами. П. Брэг советует за 10-15 минут до употребления мяса съесть зелень или овощной салат. Само мясо нужно есть без углеводов, т.е. хлеба, каш и картофеля. По данным И. П. Неумывакина люди, перешедшие на раздельное питание, имеют гораздо более эффективное пищеварение и употребляют в два раза меньше пищи.

А вот фрукты лучше всего есть натощак, за 30 минут 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, с овощами или большим количеством зелени. Наши ближайшие по генам «родственники» – шимпанзе. В природе они питаются листьями различных растений, плодами и орехами. И всего 3% их рациона составляют животные белки – личинки, насекомые, мелкие птицы и яйца. С возрастом количество мяса надо уменьшать, заменяя его кисломолочными продуктами, рыбой и растительными белками.

Бульоны из долго хранившегося замороженного мяса в пищу не пригодны. При длительном хранении происходит распад белка и накопление токсических веществ. Такое мясо нужно сначала выварить в большом количестве воды, а воду слить.

Мясо частично можно заменять яйцами. Самые полезные – это перепелиные яйца. С лечебной точки зрения их можно употреблять сырыми 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. Никогда не покупайте молоко в антисептической упаковке, йогурты и т.п. с длительным сроком хранения. Антибиотики из такой упаковки свободно переходят в продукт, а сам продукт облучают или добавляют консерванты. Кроме того, молоко современных коров может содержать тяжелые металлы, антибиотики, пестициды. Поэтому очень важно, чтобы животные потребляли чистые корма и содержались в хороших условиях.

Молочные продукты применяются только как отдельное блюдо!

Решительно откажитесь от продуктов, содержащих пальмовое масло.

Пусть эти продукты употребляют те, кто их производит. Ведь к нам завозят только низкачественное масло, содержащее максимальное количество глицидиловых эфиров. Концентрация вредных веществ в таком масле превышает европейские нормы в десятки раз!

В организме человека глицидиловые эфиры превращаются в опаснейший генотоксичный канцероген глицидол.

В каких продуктах чаще всего встречается пальмовое масло? Это, прежде всего, лапша быстрого приготовления, мюсли, сухарики, чипсы, шоколадные конфеты, печенье, вафли, дешевые торты, мороженое, «сырные» продукты и даже хлеб. Очень часто промышленный творог, сметана, сгущенка, сыры и сливочное масло имеют мало общего с молоком, а сами производители не указывают в составе о содержании пальмового масла или маскируют его под вывеской «растительные масла».

Никогда не приобретайте продукты, содержащие глутамат и бензоат натрия, уксус, нитриты, фосфаты и консерванты. Такие продукты являются самыми сильными разрушителями иммунитета. Внимательно читайте состав продуктов на этикетке. Всегда помните, что подавляющее большинство так называемых «пищевых» добавок исключительно вредны и вызывают онкологические заболевания, болезни почек, печени, кишечника, кожи, аллергию, проблемы с давлением и т.п. Ниже я привожу список запрещенных и самых опасных добавок:

E102 E103 E105 E110 E111 E120 E121 E123-128 E130-132 E142 E152-155 E171-173 E180 E200 E201 E210-217 E219-224 E230-233 E239-240 E242 E249-252 E270 E280-283 E311 E320-322 E330 E400-404 E510 E513 E527 E621 E924 E954

В некоторых продуктах содержится более десятка различных химических добавок, и никто не знает, как они взаимодействуют между собой, какие гремучие смеси получаются. Это преступно и аморально по отношению к своему народу. За последние 10 лет количество онкобольных выросло на 28 %, появились невиданные ранее болезни. Огромную роль в этом играет пищевой терроризм производителей, которые ради своей прибыли ставят под угрозу наше с вами здоровье. Вместо плавленых сыров возьмите натуральный творог, брынзу или сыр типа «Здоровье». Вместо колбасы купите на рынке и приготовьте кусочек свежего мяса.

Нельзя есть заплесневелые продукты. Афлатоксин из плесневого грибка способен вызвать рак печени.

Воздержитесь от приобретения колбасных изделий, консервов, фарша, полуфабрикатов. Количество красителей, консервантов, усилителей вкуса, некачественных жиров и мясозаместителей достигает в них 70%.

Для сохранения красной рыбы, икры, малосольной селедки добавляют сразу несколько химических веществ. В результате химической реакции получается формальдегид – токсичный канцероген.

Никогда не покупайте соки, майонез и соусы в пластике, т.к. кислота вытравливает в продукт самые опасные канцерогены.

Все магазинные соки и газированные напитки содержат красители, консерванты, большое количество сахара. Если на упаковке написано, что сок или напиток без сахара и консервантов, это говорит лишь о том, что вместо сахара – заменители, а вместо консервантов – антиокислители, которые просто не смогли определить. Ведь продукты проверяют только на содержание определенных веществ, а химия ушла далеко вперед. Согласно исследованию американских ученых частое употребление сладких газированных напитков приводит к ожирению, диабету, разрушению зубов и суставов, а также к сердечно – сосудистым заболеваниям. Даже несладкая газировка может привести к метеоризму и проблемам с ЖКТ. Если хотите узнать об этом больше информации, ознакомьтесь с книгой академика О. А. Бутаковой «Нужная информация о здоровье».

Откажитесь от сахара, так как он снижает иммунитет, выводит кальций из организма, не содержит ничего полезного, кроме пустых калорий. Сахар способствует преждевременному старению, ожирению, диабету, гормональным нарушениям, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям. Наилучшими сладостями являются сладкие фрукты, ягоды, сухофрукты и мед. Но и здесь необходимо соблюдать меру. 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 1 г. меда на 1 кг своего веса в день. А вот с современными сухофруктами будьте осторожны. В большинстве случаев они пропитаны неизвестными маслянистыми веществами (подозреваю, что пальмовым маслом, глицерином и прочей дрянью). Поэтому, в идеале, лучше сушить травы, фрукты и ягоды самостоятельно.

Откажитесь от жареных и копченых блюд, жирных бульонов, кондитерских изделий. Жареные пирожки, чебуреки, перенасыщенные жирами и канцерогенами – настоящий кошмар для нашей системы пищеварения. Сильно зажаренное, а тем более подгоревшее блюдо содержит ряд канцерогенов. Пусть его проглотит мусорное ведро, а не вы.

Исключите из своего рациона продукты, изготовленные из белой муки. Она, как и сахар не содержит ничего полезного, но забивает мембраны клеток печени и способствует ожирению. Хлеб желателен есть черный или из цельнозерновой муки, лучше на натуральных заквасках.

Любой свежеспеченный хлеб трудно переваривается.

Пищу лучше готовить на пару, варить, тушить или запекать. Биохимик А. Парсетти обнаружил, что при нагревании пищи выше 54 °С теряется биологическая активность продуктов и остается только химический скелет. Старайтесь подвергать пищу минимальной термической обработке. С этой целью крупы замачивайте на 12 часов, а бобовые – на сутки. Так они и готовятся гораздо быстрее, и сохранят больше полезных веществ. То, что можно съесть сырым – ешьте сырым. Ведь только сырая пища содержит биологически активные вещества, которые являются гарантией укрепления иммунитета.

Решительно откажитесь от использования микроволновой печи на своей кухне. Пища, приготовленная в ней, имеет на порядок больше агрессивных свободных радикалов, чем при традиционных способах приготовления. Повреждаются клетки пищи, из них уходит вода. Полезные вещества превращаются в изомеры, нанося непоправимый вред нашему здоровью. Это приводит к бесплодию, нарушению работы лимфатической системы, постепенному разрушению пищеварительной системы и выводящих путей, злокачественным опухолям желудка и кишечника, преждевременному старению организма. Использование микроволновок в дет-

ских заведениях запрещено практически во всех странах мира. Теперь вы знаете всю правду. Выбор за вами.

Избегайте повторного разогрева блюд. Старайтесь готовить пищу на один прием. Количество пищи, поглощенной за один прием, не должно превышать нормальный объем желудка, а это всего лишь 350-400 мл.

Длительно хранящиеся в холодильнике продукты теряют свои качества, впитывают посторонние запахи и вредные вещества из посуды и холодильника. Одним из секретов долгой жизни является употребление только свежеприготовленной пищи.

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, 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.

Не надо заготавливать на зиму сотни банок с вареньями и маринадами. Ограничьте употребление консервированных продуктов, так как от них больше вреда, чем пользы. Зимой отдавайте предпочтение сухим и замороженным овощам и фруктам, свежеприготовленным сокам. Исследования показали, что местные, замороженные на пике зрелости фрукты и овощи, гораздо полезнее привозных или выращенных в теплице. 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 г замороженного перца или 15 г смородины.

Зимой и ранней весной выбор овощей и фруктов значительно менее разнообразен, чем летом. Но специалисты утверждают, что если на нашем столе ежедневно будут блюда из картофеля, капусты, свеклы, моркови и тыквы, то потребность в витаминах будет практически удовлетворена. Употребляйте также побольше лимонов, грейпфрутов, яблок, апельсинов, гранатов, сельдерея 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 обрызгайте 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 на 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.

Неплохо запастись к зиме корнями выгоночных растений –петрушки, одуванчика, мяты, хрена, свеклы, сельдерея и т.д. Для этого выкопанные корни довольно плотно сажают в ящики с землей и ставят в подвал. Зимой ящики вносят в светлое, теплое помещение, корни поливают, чтобы побыстрее отросла нежная витаминная зелень.

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. А большое количество витамина К способствует укреплению хрящевой ткани. Здоровому человеку необходимо съедать не менее 150 граммов зелени в день.

Прекрасно зарекомендовали себя зеленые коктейли. Для их приготовления берут ягоды, овощи или фрукты (примерно 60%) и зелень (оставшиеся 40%). Все ингредиенты предварительно моются, режутся и помещаются в блендер. Затем добавляется талая или родниковая вода (обычно столько же, как и фруктов) и все перебивается. Ягоды, овощи и фрукты можете взять любые, исходя из своих вкусов и предпочтений. Кроме того, в коктейль можно добавить чернослив, курагу, мед, орехи, проросшие зерна и семена, чеснок, различные специи и т.д.

Начинать можно с небольших доз коктейля – примерно 200 мл, постепенно доводя до 500 – 600 мл. Употреблять коктейль удобнее утром, через 20 мин после питья воды. Остальную зелень, фрукты и овощи можно употреблять в течение дня целиком или в салатах.

Виктория Бутенко рекомендует в лечебных целях выпивать ежедневно литр зеленого коктейля. Обязательно ознакомьтесь с ее замечательной, интереснейшей книгой «Зелень для жизни».

*Зеленые коктейли – это самая полезная пища, дающая почти все необходимые вещества, делающая организм чистым, а иммунитет сильным!*

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.

Существенно улучшить здоровье, укрепить иммунитет и очистить организм помогут фитохимикаты. Это биологически активные вещества, отвечающие за окраску, аромат и вкус растений. Чем ярче фрукты и овощи на вашем столе, тем больше в них фитохимикатов и тем больше пользы вы будете получать с каждым приемом пищи. Раскрасьте свой рацион всеми цветами радуги!

Академик Б. В. Болотов советует через 5-30 мин после еды положить на кончик языка и рассосать несколько кристаллов поваренной или морской соли. В этом случае в организме человека начинают вырабатываться ферменты, которые расщепляют старые, больные и раковые клетки.

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.

Ученые из США составили список продуктов, способствующих омоложению организма. В меню молодости вошли мощные антиоксиданты – черный шоколад и зеленый чай. Они богаты полифенолами, восстанавливающими пораженные клетки. Также в список вошли яблоки, черная смородина, черника, черешня, апельсины, брокколи, помидоры и хлеб с отрубями.

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

*Анекдот в тему:*

*– Ох и здоровый ты себе сделал бутерброд!*

*– Да, я люблю здоровую пищу.*

## 2.2. Питание людей с избыточным весом

Идеальный вес – это не только хорошая фигура и сексуальность. Грамотная поддержка веса – залог молодости, здоровья и долголетия.

Более 80% людей, использующих для похудения различные методики и диеты, набирают лишний вес спустя несколько лет снова. Причем, в еще больших масштабах. При отказе от белковой пищи нарушается обмен веществ в организме. Употребление белка в разумных пределах способствует снижению веса, т.к. для расщепления белка организм затрачивает в два раза больше энергии, чем для переваривания углеводов. При недостатке углеводов наш организм станет меньше сжигать калории и начнет работать по накопительной системе. Поэтому необходимо не сидеть на вредных и непонятных диетах, а выработать свой стиль питания и придерживаться его в течение всей жизни. Все что от вас требуется – это соблюдать принципы правильного питания и научиться насыщаться более маленькими порциями.

Крайне неверно есть один раз в сутки. Этим вы только затормозите свой метаболизм, а организм любую съеденную пищу будет откладывать про запас. Лучше употребите это же количество пищи в течение дня, порциями по 200 г. Этим вы дадите сигнал организму, что ему не грозит голод, а, следовательно, откладывать жировые запасы не стоит.

Людам с избыточным весом необходимо питаться 5-6 раз в день, малыми порциями, сократив свой привычный рацион на 30% (особенно это касается жирной пищи). На вашем столе должны присутствовать все перечисленные ранее продукты здорового питания. Необходимо только решительно отказаться от изделий из белой муки, сахара, жареных и копченых блюд. Ученые установили, что именно сахар и другие «быстрые углеводы» провоцируют резкое чувство голода. Отказ от кондитерских изделий позволяет нормализовать аппетит. Вспомните о том колоссальном вреде, который наносит такая пища организму, вызовите в своем сознании стойкое отвращение к ней. Не закикливайтесь на еде, будьте проще и мудрее. Помните, что чревоугодие – это страшный грех.

*Анекдот в тему:*

*– Официант, это не суп, а какая-то вода!*

*– Не какая-то, а кипяченая!*

Очень важно убрать из дома те продукты, которые вы склонны переедать.

Готовьте несколько овощных закусок – они утолят первый голод и, в то же время, не прибавят полноты. Увеличьте употребление продуктов, содержащих большое количество клетчатки: овощи, фрукты, зелень, ягоды, отруби и разнообразные крупы. Почаще употребляйте в пищу имбирь, корицу, малину, кресс-салат и ростки гречихи, т.к. они регулируют уровень сахара в крови и аппетит.

Дыня и арбуз очищают клетки и выводят из организма лишнюю жидкость. Употребляйте их отдельно от другой пищи. Сельдерей защищает от переедания в результате стресса. Обыкновенная морковь содержит мало калорий, но способна надолго утолить чувство голода. Можно сделать из нее салат или просто съесть корнеплод целиком. Это очень полезный перекус между приемами пищи.

Если состояние вашего желудка позволяет, то употребляйте красный острый перец. Капсаицин, содержащийся в нем – настоящий суперускоритель для нашего метаболизма.

Для лучшего сгорания жира ешьте липотропные продукты: творог, кисломолочные напитки, нежирное мясо, морскую рыбу, сою и овсянку. Клюква также содержит вещества, которые позволяют эффективно сжигать жировую ткань. Достаточно съесть всего 50 граммов клюквы в день.

Ученые из университета Пенсильвании обнаружили в яблоках вещества, способствующие снижению веса и предохраняющие от развития сахарного диабета второго типа. Старайтесь употреблять ежедневно 2-3 яблока в свежем виде.

В ходе экспериментов выяснилось, что к людям с нормальным весом ощущение сытости приходит через 20 минут после начала трапезы, а к людям с лишним весом лишь через 40-45 минут. Поэтому, кушайте не спеша, тщательно пережевывая пищу. 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.

Перед употреблением нюхайте пищу: запах проникает в отделы мозга, ответственные за насыщение. Ароматерапевты утверждают, что запахи аниса, мяты, лаванды, укропа, лимона, грейпфрута, корицы и ванили способны снижать аппетит. Вдыхайте их перед приемом пищи и во время него.

*Анекдот в тему:*

– Дорогая, ты открываешь холодильник каждые пять минут. Там что-то меняется за это время?

– Да.

– И что же?

– Котлет меньше становится...

Выпивайте не менее 2 литров чистой воды в день. В промежутках между приемами пищи, когда вам захочется есть, просто выпейте стакан воды или свежесжатого несладкого сока. Возможно, это был не голод, а жажда. Пейте также перед едой. Заполненный желудок будет посылать в мозг сигнал о сытости.

Сократите количество употребляемой соли (известно, что одна молекула соли связывает и задерживает в организме более 400 молекул воды). Блюда без соли могут показаться вам не вкусными. Вот и отлично – меньше съедите. Отказ от соли в течение месяца позволит вам сбросить несколько лишних килограммов.

Но форсировать процесс похудения нельзя. По мнению врачей-эндокринологов, идеальным темпом снижения массы тела является потеря 400-800 г в неделю. Китайские ученые выяснили, что в среднем и пожилом возрасте резкое похудение на 30 % повышает риск преждевременной смерти. Поэтому подходите к вопросу похудения разумно.

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.

Диетологи утверждают, что лучшим напитком для похудения является кефир. А усилить его действие могут различные добавки.

Хорошо зарекомендовал себя следующий рецепт для похудения: добавьте в стакан обезжиренного кефира по 0,5 чайной ложки корицы и тертого корня имбиря, щепотку молотого красного перца и хорошо размешайте. Пейте этот напиток 2-3 раза в день в качестве перекусов и обязательно на ночь. Кстати, диетологи настоятельно рекомендуют желающим похудеть делать ночной перерыв для приема пищи не менее 14 часов. Говорят, что человек в этом случае худеет даже без особой диеты. Если вам очень захочется перекусить, можно съесть немного овощей, ягод, нежирной курятины или выпить стакан кефира.

Попробуйте также коктейль для похудения. Этот коктейль налаживает работу внутренних органов, очищает организм, нормализует метаболизм. Для приготовления коктейля с вечера размешайте в стакане нежирного кефира столовую ложку муки из сырой гречихи и поставьте в прохладное место. Употребляйте коктейль в течение двух недель вместо завтрака. Через две недели можно повторить.

*Анекдот в тему:*

*Подруга посоветовала мне диету: исключить сладкое, соленое, алкоголь... Теперь сижу и думаю: подруга ли она мне после этого?*

Очень хорош чай для похудения, который не только полезен, но и имеет ярко выраженные противовирусные и противораковые свойства:

Имбирь – 2,5 г

Куркума – 15 мг

Молотый черный перец – 25 мг

Добавить перечисленные компоненты в горячий зеленый чай. Пить как обычный чай, лучше с медом.

Можно пить зеленый чай с несколькими кружочками имбирного корня. Такое сочетание ускоряет сжигание жировых клеток в «насиженных» местах.

Еще один хороший напиток для похудения – свежотжатый лимонный сок с водой и небольшим количеством меда. Это кладезь антиоксидантов, борющихся со свободными радикалами. Этот напиток заставляет организм получать энергию из жировых запасов. Пейте его по 1-2 стакана в день. Лучшее время – утром и перед занятиями фитнесом.

Американские ученые пришли к выводу, что при недостатке сна люди потребляют значительно больше калорий. Хроническое недосыпание может легко привести к ожирению.

Чтобы ночью спать, а не есть, ложитесь в кровать не позже 23 часов. Обязательно полноценно ужинайте, но не позднее 18 часов. При стабильном уровне сахара в крови ночью есть не захочется. Отучить желудок от ночных трапез поможет питье воды каждые два часа в течение дня.

На ночь можно выпить снижающий аппетит чай с мелиссой, зверобоем, 1 ч.л. меда и 1 ст.л. лимонного сока. Этот чай не только снимает стресс, но и не дает жиру откладываться про запас. Снижает чувство голода и чистит организм употребление на ночь 2 ст.л. замоченных отрубей. Можно добавить немного меда и лимонного сока.

*Анекдот в тему:*

*Сначала мы говорим: «Как Новый год встретишь, так его и проведешь», а потом: «Ой, как бы перестать жрать по ночам?»*

Психологи советуют приобрести для еды посуду и скатерть синего цвета. Все оттенки синего отлично подавляют аппетит. Тарелки на кухне должны быть самого маленького размера.

После проведенных исследований установлено, что в результате совмещения просмотра телевизора и приема пищи, люди потребляют пищи гораздо больше, чем необходимо.

Попробуйте кушать перед зеркалом, почаще посматривая на себя. Этот способ поможет выработать психологический барьер против переедания.

Очень важно вести здоровый образ жизни, высыпаться, побольше двигаться, делать утреннюю зарядку. Постарайтесь мотивировать себя на похудение. Прекрасным мотиватором является общение с единомышленниками, готовыми дать вам полезные советы и прийти на помощь. Вызовите кого-то из них на соревнование. Ведите журнал своих успехов. Почаще вспоминайте слова Сократа: «Надо есть для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть».

*Если вам не помогли приведенные выше советы, пройдите обследование у эндокринолога, проверьте уровень сахара в крови и гормоны щитовидной железы. Сильный аппетит также могут вызывать заражение глистами, болезни системы пищеварения, опухоль мозга, прием некоторых лекарств. Кроме того, некоторые люди склонны снимать стресс и негативные эмоции, поглощая огромное количество пищи. В этом случае необходима помощь опытного психотерапевта.*

Если вы заметили сильную тягу к сладкому, мучному, жирному и молоку, вполне возможно, что у вас кишечный кандидоз. Именно перечисленные продукты являются любимой пищей для этого грибка. Кандида, поселяясь в кишечнике, меняет пищевое поведение и вас раздувает, как на дрожжах.

Для того, чтобы проверить, не заражены ли вы кандидой, проведите простейшие тесты. Осмотрите свой язык. Если на нем есть белый налет, это может свидетельствовать о заражении. Существует еще один тест. Плюньте в прозрачный сосуд с водой. Если через 15-20 мин слюна плавает или растворилась, у вас все хорошо. Если появились нити, идущие ко дну, возможно у вас кандидоз. Для более точного диагноза можно сдать анализ кала.

В деле похудения необходимо знать меру. Иногда люди (особенно молодые женщины и девушки) доводят себя до анорексии. Страдают многие органы, нарушается детородная функция и обмен веществ в организме. Для того, чтобы надолго сохранить красоту, молодость и здоровье, женщине просто необходим жировой запас в 20 %. Ваш идеальный вес легко определить по формуле: из роста в сантиметрах отнимите сто.

Многих женщин очень волнует проблема целлюлита. На его развитие влияют разные факторы: наследственность, лишний вес, гормональный дисбаланс, возраст, нарушения обмена веществ и работы щитовидной железы, неправильное питание, недостаток физической активности, курение и стрессы. Чтобы получить стойкий желаемый результат нужна постоянная работа по ведению здорового образа жизни и оздоровлению всего организма в целом. Необходимо разработать комплексную индивидуальную программу, куда входят диета, специальные физические упражнения, массаж, мезотерапия, талассотерапия, гидротерапия и т.п.

Для избавления от целлюлита крайне важно здоровое питание. Это, прежде всего, овощи (особенно салат и сельдерей), фрукты, цельнозерновые каши на воде, бобовые, нежирное мясо, рыба и морепродукты. В пище должно присутствовать высокое содержание клетчатки, которая снижает усвоение жиров, улучшает обмен веществ, выводит шлаки из организма.

Калий очищает организм и жировые клетки от токсинов, придает эластичность коже. Его много в бананах, абрикосах, кабачках, смородине и других фруктах, и овощах. Свежий ананас содержит много бромелайна – вещества, которое расщепляет подкожный жир.

Капуста всех видов является низкокалорийным продуктом. К тому же, она очищает кишечник и нормализует пищеварение, что очень важно для похудения и хорошего внешнего вида.

Очень важно исключить из своего меню алкоголь, все жареное и копченое, жирное мясо, продукты с искусственными добавками (колбасы, плавленые сыры, полуфабрикаты, магазинные соусы, выпечка и т.д.). Эти продукты приводят к плохой работе кишечника, зашлакованности организма, застою лимфы, нарушают обмен веществ. А это главные виновники ожирения и «апельсиновой корочки».

При целлюлите хорошие результаты дают компрессы с глиной. Разведите косметическую глину до консистенции густой сметаны, намажьте ее на чистую, разогретую кожу и оберните пищевой пленкой. Сверху хорошо утеплите. Через 40-50 мин смойте глину теплой водой.

Можно сделать компресс с морской капустой. Для этого разведите порошок капусты теплой водой и дайте постоять около часа. Нанесите получившуюся массу на проблемные места и укутайте пленкой. Сверху компресс утеплите. Смойте через 30 минут.

**Пожилым людям**, а также 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.

## 2.3. Очищение фруктов и овощей 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 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 кожице. 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.

## 2.4. 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. Наиболее ценна зеленая не обжаренная крупа. Почаще употребляйте в пищу гречку, особенно если вам уже за 40 и есть проблемы с пищеварением.

*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. Наиболее полезен бурый рис.

*Овсяная крупа.* Обладает ярко выраженным антисклеротическим действием, очищает печень от токсинов, выводит из организма соли тяжелых металлов, применяется при отравлениях, диабете, малокровии, упадке сил, благотворно влияет на процесс кроветворения, рекомендуется при переломах, ожогах, способствует заживлению ран различного происхождения. Полезней употреблять не овсяные хлопья, а цельное зерно. С вечера запарьте в термосе нужное количество овсяных зерен, а утром у вас будет вкусный и здоровый завтрак. В готовую кашу можно добавить изюм, курагу, различные ягоды и орехи. Употребляйте овсянку 3-4 раза в неделю.

*Перловая крупа.* Лечит малокровие, хорошо насыщает организм, благотворно влияет на кишечник, укрепляет нервную систему и иммунитет. Благодаря высокому содержанию клетчатки устраняет хронические запоры, полезна при ожирении. Эту кашу любят долгожители. Употребляйте ее только в горячем виде, 2-3 раза в неделю. Аналогичными свойствами обладает и ячневая крупа.

*Пшено.* Содержит много витаминов группы В, D, магний, кальций и другие микроэлементы. Полезно при малокровии, болезнях сердечно-сосудистой системы, печени и желчного пузыря, болезнях крови и лимфы, истощении организма. Чистит печень, выводит холестерин, токсины и остатки антибиотиков из организма. Повышает физическую силу и выносливость. В пшене нет глютена. А благодаря низкому гликемическому индексу его можно употреблять диабетикам и для профилактики диабета.

Употребляйте ежедневно 300 г пшенной каши и ваши сосуды будут чистыми и здоровыми. Выбирайте крупу ярко-желтого цвета, без битых зерен и всевозможных включений.

*Горох.* В горохе содержатся в большом количестве витамины А, группы В, С, Е, РР, а также железо, калий, кальций, фосфор, белки и углеводы.

Эту крупу широко используют в лечебном питании. Горох очень полезен для диабетиков, оказывает противоопухолевое воздействие на организм.

*Пшеничные крупы.* Очень полезны при болезнях нервной системы, желудка и кишечника, импотенции, в послеоперационный период.

*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. По пищевой ценности я бы поставил эту кашу на последнее место среди круп.

Попробуйте поэкспериментировать, приготовив кашу из нескольких видов круп. Все они прекрасно сочетаются друг с другом и усиливают лечебные свойства друг друга. Старайтесь перед приготовлением замачивать крупу на несколько часов (а еще лучше – на ночь). Это

существенно уменьшит время приготовления и расход энергии. Такая каша будет значительно полезней и вкусней. Но самая полезная каша получается из проросших зерен.

## 2.5. Система питания, которая дарит долголетие

Известный французский диетолог Шарль Ростан разработал систему питания, за которую получил Нобелевскую премию. Эта система, по его твердому убеждению, гарантирует человеку долголетие и крепкое здоровье.

Шарль категорически возражает против употребления в пищу консервированных продуктов, выступает за сокращение употребления соли, уксуса, горчицы и других приправ. Также он советует отказаться от биологически мертвых продуктов: любого мяса, сахара, животных жиров, а при приготовлении пищи использовать нерафинированное оливковое или подсолнечное масло. Кроме того, диетолог составил таблицу биологической ценности пищевых продуктов по пятибалльной системе и рекомендует употреблять продукты, входящие в основную группу.

Основная группа продуктов

Крупы: пшеничная (5), кукурузная (5), овсяная (5), ячменная (5), гречневая (5), рис (4, необходимо поджаривать на сковороде для разрушения химической активности).

Дополнительные продукты

Абрикосы свежие (5), курага (5), виноград (4), вишня (3), клубника (4), изюм (3), смородина (5, имеет противорадиационное действие), персики (4), чернослив (4), малина (4), яблочный сок (4), грецкие орехи (5), лук (4), мед (5), петрушка (5), редис (3), сельдерей (5, противораковый), морковь (4), свекла (4, противораковое действие), капуста цветная (3), квашеная (4), дыни и арбузы (4), кабачки (3), апельсины и мандарины (4), лимоны (5).

Условные продукты

Хлеб (2, лучше сухари), мука (3), фасоль (3), грибы (1), молоко (1), простокваша, кефир (2), сыр (1), масло сливочное (0), мясо индейки (0).

Негативные продукты

Свинина жирная и нежирная (-4), говядина (-3), баранина (-4), колбасы вареные (-4), пищевой нитратный краситель (-5, ракообразующий), сахар (-5), сгущенное молоко (-4), кофе натуральный (-5), мороженое (-5), конфеты (-5), торты (-5), лимонады (-5), варенье, компоты (-4).

## 2.6. Индикатор для продуктов

Для того, чтобы определить, нужно ли лично вам есть какой-то конкретный продукт, изготовьте простой индикатор. Для этого привяжите к натуральной нити длиной примерно 20 см обыкновенную гайку М8-М10. Поднесите индикатор к исследуемому продукту, держа его за конец нити и задайте вопрос: «А можно ли мне есть этот продукт?» Через короткое время наша гаечка придет в движение. Если она начнет колебаться в направлении от вас к продукту, это означает «Да», а если гаечка начнет качаться как бы между вами и продуктом, то этим она говорит вам «Нет». Этот простой индикатор никогда не ошибается т.к. он является посредником между вашим подсознанием и Вселенским Разумом.

*Сбалансированный рацион, правильное сочетание, подготовка и употребление продуктов помогут не только очистить и оздоровить организм, но и избавиться от многих серьезных хронических заболеваний.*

*Анекдот в тему:*

*Если в руках у женщины скалка, еще не факт, что будут пирожки!*

Тема здорового питания настолько интересна и многогранна, что ее просто невозможно вместить в одной небольшой главе. В самое ближайшее время я планирую издать свою новую книгу «Азбука здорового питания», где подробно расскажу о правилах приготовления пищи, приведу рецепты вкусных и полезных блюд, дам много советов, лайфхаков и различной полезной информации в области правильного питания.

## Глава 3. Взаимосвязь здоровья и наших мыслей

*Мысли человека о своем самочувствии  
реально отражаются на деятельности  
всех систем человека.*

*К. Ниши*

Приняв идею Творца, мы делаем самый главный шаг к молодости и здоровью. Без вмешательства этой божественной энергии, любое лечение окажется малоэффективным и недолговечным. Измените свое сознание, и вы сразу разблокируете совершенные механизмы и ресурсы собственного организма и космоса, которые помогут вам преодолеть любые болезни и невзгоды.

Здоровье приходит в наше тело только тогда, когда будет здорова душа. Поэтому при лечении любой болезни нужно соблюдать три условия: обязательно поститься, два раза в день молиться и почаще ходить в церковь. Ну, и конечно же, верить в лечение и лечиться физическими методами: диетой, соками, травами, мазями, физкультурой и т.д.

Ни для кого уже не секрет, что все органы и даже клетки организма имеют биополе. С помощью биополя происходит постоянный обмен информацией между органами и частями тела. Кроме того, каждый орган или частичка тела передают информацию о своем энергетическом состоянии в головной мозг. Таким образом, головной мозг поддерживает энергетический контроль над всем телом, причем каждый элемент тела имеет свою энергоинформационную ячейку в головном мозге. Именно поэтому силой своих мыслей мы можем влиять на процессы очищения и выздоровления.

Информация о состоянии того или иного органа отражается на эфирном (энергоинформационном) теле человека. В том случае, если болезнь лечили с помощью лекарств, подавляющих симптомы, или сделали операцию, информация о той или иной болезни остается в виде искажения биополя человека. Этим и объясняется длительное, с рецидивами течение многих хронических заболеваний. Если же организм сам победил болезнь, мобилизовав свой иммунитет, то следов в биополе не остается, и можно говорить о полном исцелении.

*Поэтому любое заболевание необходимо лечить, прежде всего, за счет активации иммунитета.*

Огромную помощь в этом может оказать наш собственный разум, который контролирует все, что происходит в нашем теле.

Силу разума мы можем использовать для облегчения боли, очищения организма, активации иммунитета, лечения практически любого заболевания, достижения различных жизненных целей. Но для того, чтобы ваш разум заработал на полную силу, необходимо очистить свое сознание от негативных эмоций и чувств, таких как обида, жадность, злость, зависть, чувство вины и т.д. Эти негативные эмоции искажают биополе человека, забирая много энергии, которую лучше было бы направить в созидательное русло. Не позволяйте никому поселять в вашем сердце страхи и отрицательные эмоции. Общайтесь со счастливыми людьми – и они заразят вас счастьем. Да и сами старайтесь не грузить окружающих своими проблемами и негативом. Приучайтесь думать о здоровье, успехе и счастье. Пусть это станет вашей ежедневной привычкой, войдет в подсознание. А уж оно-то способно творить чудеса!

*Анекдот в тему:*

*– Я тут врача нашел – гений. В три минуты вылечил мою жену от всех болезней.*

*– А как?*

*– А он ей сказал, что все болезни – признак приближающейся старости.*

Проведите следующий эксперимент. Встаньте перед зеркалом, примите правильную осанку, улыбнитесь и представьте себя самым счастливым человеком. Пойдите так всего пять минут. Вы удивитесь приливу сил, ясности мышления и резкому улучшению настроения. Используйте этот прием всегда, когда вам необходимо поднять настроение.

Позитивный настрой является главной причиной успеха в любом деле. Он значительно повышает умственные и физические возможности человека, а положительные вибрации биополя, отражаясь в окружающую среду, благоприятствуют успеху дела.

*Фокус на позитиве позволит вам избежать любых стрессовых ситуаций!*

Поселите в своем сердце радость и любовь, пусть они вытеснят из него все негативные чувства. Когда человек испытывает любовь, в его организме возрастает количество красных кровяных телец, отвечающих за иммунитет, увеличивается производство гормонов, помогающих бороться с болью и стрессом. Чем сильнее мы любим, тем лучше себя чувствуем. Чем больше любви мы дарим, тем больше ее получаем.

Старым человека делает не возраст, а состояние души. У людей добрых, любящих, увлеченных лица светятся независимо от возраста. И в такие моменты, окружающие уже не обращают внимания на морщинки и другие проявления возраста, а видят только молодость души и внутреннюю красоту.

Научитесь любить, понимать и прощать окружающих, ценить каждый миг своей жизни, наслаждаться щедростью мира и красотой природы.

Учитесь слушать и слышать других людей, «настраиваться» на собеседника. И люди с удовольствием будут с вами общаться.

Успешные люди обычно имеют обширную сеть контактов. Они активно помогают другим людям и, соответственно, могут рассчитывать на ответную поддержку. Успешные люди умеют благодарить и быть благодарными.

Полюбите себя, свою работу, людей, которые вас окружают. Все, что вы делаете, делайте только с любовью. С любовью готовьте кушать, делайте зарядку, ухаживайте за животными... И вскоре вы заметите, что у вас все получается, все удается, а ваша жизнь наполняется радостью и смыслом.

*Анекдот в тему:*

– Кого ты любишь больше, маму или папу?

– Маму и папу!

– А больше?!

– А больше никого!

Когда мы хотим чего-то очень сильно, наш мозг превращается в лазер. Единичная мысль обладает не очень большой энергией, но многократно повторяя, ее можно значительно усилить и сконцентрировать. На этом основана чудодейственная техника по использованию силы разума – целительные утверждения, или аффирмации.

Впервые эту технику открыл замечательный врач Эмиль Куэ. Он просил своих пациентов сразу после пробуждения и вечером, перед тем, как заснуть (это как раз то время, когда мозг человека функционирует на альфа-уровне, и нашим мыслям проще проникнуть в подсознание) произносить в течение 2 минут простую фразу: «Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше». Эффект был просто потрясающий. Десятки тысяч людей во всем мире исцелились от самых разных болезней. Куэ написал несколько книг о способности мозга излечивать болезни и обучил своей методике тысячи пациентов в Европе и Америке.

Я предлагаю несколько иную форму аффирмации: «Господи, благодарю тебя за то, что с каждым днем, каждым часом, с каждой минутой мое здоровье становится все лучше и лучше!» Такая форма аффирмации обладает гораздо большей энергетикой, а, следовательно, и лечебной силой. Повторять можно вслух или в уме, это не важно. Успех будет зависеть от того,

сколько энергии вы вложите в свои мысли, насколько реально вы прочувствуете картину своего выздоровления.

## **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.