

Норман Уокер

# Лечение соками



Классика оздоровления. Теория и практика

Норман Уокер

**Лечение соками**

«Вектор»

## **Уокер Н.**

Лечение соками / Н. Уокер — «Вектор», — (Классика оздоровления. Теория и практика)

Миллионы людей во всем мире, используя рецепты Нормана Уокера, избавились от многих мучительных заболеваний. А сам доктор Уокер, руководствуясь принципами сыроедения и здорового образа жизни, прожил почти 100 лет! В книге представлены: основные принципы и схемы сокотерапии; полная информация о каждом растении, используемом для соколечения; 87 рецептов целебных сырых соков; перечень болезней с указанием рецептов для их лечения. Несомненно, что эта методика оздоровления, завоевавшая популярность во всем мире, актуальна для самой широкой читательской аудитории.

© Уокер Н.

© Вектор

## Содержание

От редакции	5
Глава 1	6
Что дает организму растительная пища – источник энзимов	7
Без чего не может полноценно жить наш организм	8
О вареной и сырой пище	10
Почему именно соки?	12
Соки – неконцентрированная пища	14
Что делать, чтобы избежать вредного воздействия химических веществ, применяемых в сельском хозяйстве?	15
Есть ли ограничения по употреблению соков?	16
О чем необходимо знать, употребляя натуральные соки для лечения и оздоровления	17
Лечение таблетками или очищение и здоровое питание организма: что выбираете вы?	18
Выведение шлаков – первый шаг к оздоровлению	20
Несколько слов о простуде	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Норман Уокер**

## **Лечение соками**

### **От редакции**

Впервые эта книга доктора Уокера увидела свет в 1936 году. Она сразу же завоевала популярность, причем во многих странах мира. Сегодня ее можно смело отнести к классике нетрадиционной медицины, а самого Нормана Уокера – к корифеям этого направления. Естественно, с момента первого выхода книги многое изменилось в мире, в знании человека о себе, своем здоровье, методах его восстановления и сохранения, но советы доктора Уокера не теряют своей актуальности, напротив – эффективность его метода находит все большее подтверждение, привлекая миллионы новых последователей, желающих встать на путь здорового образа жизни. Мы позволили себе добавить кое-какие пояснения к тексту доктора Уокера с учетом достижений последних 70 лет и реалий нашего времени.

## Глава 1

### Мы – это то, что мы едим

Вам знакомо это парадоксальное высказывание? Его можно было бы перефразировать: мы чувствуем себя настолько хорошо, насколько правильно мы питаемся. Всем известно, что человеческий организм состоит из миллиардов живых клеток. И они нуждаются в постоянном питании, живом и активном. Только от нас, от нашего питания зависит, насколько комфортно нашему телу, здорово ли оно.

Каждому понятно, что организм должен питаться, чтобы восполнять свои биологические ресурсы. Если мы не будем принимать пищу, это приведет к истощению и в конечном счете к смерти. Однако для того, чтобы жить полноценной жизнью, мало просто потреблять те или иные продукты. Питание должно быть правильным и разумным, иначе мы не только умрем раньше положенного времени, но при этом еще будем страдать от различных заболеваний.

Здесь, правда, нужно отметить, что не одно только правильное питание поддерживает наше здоровье. Даже если человек обеспечит свой организм множеством жизненно необходимых веществ, он не будет здоровым и сильным, если не обратит пристальное внимание на свои мысли и душу.

Мы можем есть самую лучшую и качественную пищу, но она не пойдет на пользу, если нас постоянно будут преследовать страх, гнев, беспокойство, зависть. Отрицательные эмоции способны разрушить даже очень сильный и выносливый организм. Говорят, в здоровом теле – здоровый дух. О чем беспокоиться человеку, который бодр, энергичен и уверен в себе? Бесспорно, такую уверенность нам может дать только хорошее здоровье, которое является необходимым условием для удовлетворения жизненных потребностей. От него зависят и семейные радости, и творческие удачи. Поэтому вопрос правильного питания как основы для сохранения здоровья – это, вообще-то, если задуматься, вопрос человеческого счастья.

Проблема правильного питания – это проблема сложная и неоднозначная. Существует огромное количество теорий правильного питания, и разумнее было бы говорить не о какой-то одной «правильной» системе, а о соблюдении принципов здорового питания.

При всем многообразии систем правильного питания, пожалуй, нет такой, где бы не рекомендовалось активно употреблять в пищу овощи и фрукты. Мы тоже считаем их жизненно важной составляющей здорового рациона и поведем здесь разговор о лечебных возможностях овощных и фруктовых соков.

## **Что дает организму растительная пища – источник ЭНЗИМОВ**

Важнейшими качественными характеристиками здоровой пищи являются следующие:

- сколько живых клеток содержится в том, чем мы питаемся;
- сколько в пище энзимов (иначе их называют ферментами).

Энзимы направляют и регулируют обмен веществ, способствуют усвоению пищи, ускоряют процесс всасывания питательных веществ в кровь. Именно эти вещества дают организму возможность максимально восполнять свои энергетические ресурсы. Специалисты считают, что энзимы способны «переваривать» даже раковые клетки. Ими особенно богата растительная пища, они в значительном количестве содержатся в семенах и ростках растений, составляя основу их жизни. Солнце, насыщая растения энергией, активизирует действие ферментов. Вобрав в себя жизненную энергию, они начинают работать и преобразуют неорганические элементы в органические, содержащие в себе жизненно важные компоненты питания. Сегодня благодаря научным достижениям человек может выявить их, изучить и, сбалансировав, использовать согласно своим потребностям.

При этом нужно помнить, что при химической или высокотемпературной обработке продуктов питания (а именно эти технологии активно применяются в пищевой промышленности) растительная пища в значительной мере утрачивает свои богатства – ферменты или энзимы. Обладая чувствительностью к высоким температурам, энзимы при 49 °С становятся инертными и не способными к действию, а при 54 °С – погибают.

Интересно, что при этом энзимы не боятся холода. В значительном количестве эти вещества были обнаружены в телах доисторических животных, найденных археологами в вечной мерзлоте. А ведь погибли они в ледниковых катаклизмах около 50 тысяч лет тому назад! Стоило найденной туше мамонта оттаять до нормальной температуры, как энзимы тут же ожили, их деятельность активизировалась.

Эти факты красноречиво говорят о том, что энзимы могут длительное время находиться в условиях очень низких температур, практически не теряя своей активности, словно в законсервированном состоянии. Находясь в семенах растений, они как бы пребывают в состоянии спячки и при благоприятных условиях могут сохранять свои свойства сотни и даже тысячи лет. Вот какова их жизнестойкость, активность! По этим фактам можно судить о том, насколько высока биологическая активность этих веществ.

Итак, энзимы в значительной мере являются «регулирующими» обменных процессов, катализаторами, активно действующими внутри живого организма. Отсюда понятно, почему, во-первых, необходим разумный выбор пищи и, во-вторых, почему ее не стоит подвергать термической обработке, уничтожая в ней жизнь.

## **Без чего не может полноценно жить наш организм**

Мы смотрим на себя в зеркало и видим: вот голова, тело, руки, ноги... И не задумываемся о том, что несем в себе большинство элементов таблицы Менделеева: кроме воды в нас есть кислород, кальций, натрий, хлор, углерод, фосфор, магний, фтор, водород, калий, железо, кремний, азот, сера, йод, марганец. Это совсем не все, а лишь наиболее жизненно важные элементы. Их полноценное присутствие или недостаток во многом определяют общее состояние нашего здоровья.

Понятно, что наша пища, чтобы поддерживать здоровье и противостоять болезням, должна быть насыщена этими органическими элементами. Где их взять? Все эти вещества, необходимые человеческому организму, содержатся в свежих овощах, фруктах, орехах и семенах.

Одним из важнейших элементов, необходимых нам для активной жизнедеятельности, является кислород. Запомним, что при термической обработке пищи он практически полностью теряется, а вслед за ним гибнет большинство ферментов – и пища в значительной мере теряет способность поддерживать наши жизненные силы. Человек, который питается только продуктами, прошедшими температурную обработку, недополучает важнейшие составляющие питания, благодаря которым он мог бы быть здоровым, активным, сильным. Да, человечество уже давным-давно практически не потребляет сырой пищи. Люди давно научились варить, тушить, жарить, но так ли полезны эти умения, которые принесла цивилизация? Многие ученые считают, что привычка к потреблению прошедших термическую обработку продуктов не сделала нас здоровее. В наших организмах в результате неправильного питания содержится множество шлаков и токсинов. Вполне возможно, что не в последнюю очередь поэтому переполнены больницы, диабет, онкология, сердечно-сосудистые заболевания получили широкое распространение, мы страдаем от ранней потери жизненной активности, преждевременной старости.

Природа наделила человеческий организм потрясающим запасом прочности. Но человек, который в ходе своего развития сделал колоссальные открытия, освоил сложнейшие умения, увы, так и не научился беречь здоровье и, в том числе и по причине неразумного, неправильного, нездорового питания, активно движется навстречу болезням и иным проблемам, всерьез отравляющим ему жизнь.

Употребляя продукты, не нужные нашему организму, мы наносим себе огромный вред. И тогда наше тело начинает сигнализировать нам о грозящей опасности с помощью боли и спазмов. Если не прислушаться к этим сигналам и не предпринять необходимых действий, то можно нажить себе серьезные неприятности – серьезные заболевания.

Разумеется, от тревожных реакций организма до серьезных, а порой и неизлечимых заболеваний проходит некоторое время (у каждого человека сроки индивидуальны и зависят от различных причин, связанных с наследственностью, условиями жизни и пр.), но наказание за легкомысленное отношение к питанию наступает неизбежно. Да, наш организм, как уже было сказано, обладает неким запасом прочности, он по-настоящему терпим, но болезненные реакции наступают неизбежно – пусть через много дней, месяцев, а может быть, и лет – в зрелом или пожилом возрасте, когда возможности человека бороться с болезнями значительно уменьшаются.

Разговоры о правильном питании, о здоровых и нездоровых пищевых привычках ведутся давно и активно. Нет, наверное, ни одного человека в цивилизованном мире, для кого это было бы тайной или сюрпризом. Но мы, увы, рабы своих пищевых привычек и пристрастий, рабы современных технологий приготовления пищи – таких быстрых и удобных на первый взгляд – и таких разрушительных по сути. А ведь даже не слишком глубокие знания о правильном

питании плюс желание и воля могли бы помочь избежать преждевременного и нередко болезненного разрушения организма.

## О вареной и сырой пище

Современный человек живет в мире непростом, меняющемся, динамичном. Его в буквальном смысле слова атакуют тревожные, а порой и трагические новости, поступающие из СМИ. Он подвержен стрессам, неблагоприятным экологическим воздействиям. Напряженная умственная и физическая деятельность требует огромных сил и энергии. Он фактически не умеет отдыхать, мало двигается, подвержен многим вредным привычкам. И если при всем этом человек постоянно потребляет переработанную «неживую» пищу, то это в конце концов приводит к ослаблению защитных функций организма.

Какая же пища нужна, чтобы подпитывать организм столь необходимыми силами – физическими и психическими? Прежде всего это сырые свежие фрукты и овощи, которые лучше всего обеспечивают клетки организма всеми необходимыми элементами, быстро и легко усваивающимися. Продукты питания, прошедшие термическую и химическую обработку, хотя и способны поддерживать человеческое существование, но абсолютно не способны насыщать человеческий организм веществами, дающими настоящую жизненную силу. Напротив, потребление «неживой» пищи ведет к перерождению клеток и тканей и как следствие – к болезням, потере жизненной энергии, ослаблению защитных сил. И не существует такого лекарства, которое могло бы насытить кровь всеми веществами, необходимыми организму для восстановления и обновления клеток, «убитых» на активную жизнедеятельность. Что же надо делать, чтобы организм не голодал, не страдал от отсутствия тех веществ, которые могут поставить барьер старости и болезням? Надо активно использовать в пищу сырые фрукты и овощи.

Сырая растительная пища является обычным продуктом питания человека. Практически каждый из нас с большим удовольствием ест свежие овощи, не говоря уже о фруктах.

Сырые фрукты и овощи состоят из жидкого элемента и клетчатки. В жидком элементе содержатся те самые необходимые для здорового питания микроэлементы, которые обеспечивают активную жизнедеятельность организма. Клетчатка также представляет большую ценность: она способствует насыщению, активизирует перистальтику кишечника, выступает в роли адсорбента, впитывающего и выводящего из организма вредные вещества. Однако при термообработке пищи высокая температура уничтожает жизненную силу клетчатки и сводит на нет ее положительное действие. Сваренная клетчатка, проходя через кишечник, очень часто оставляет на его стенках значительный слой шлака, который, накапливаясь, загнивает и вызывает отравление. В результате толстая кишка становится вялой, в ней происходят различные изменения и у человека появляется склонность к колиту, дивертикулезу и другим нарушениям.

Итак, понятно, что сырая овощная и фруктовая пища гораздо полезнее, чем овощи и фрукты, подвергшиеся термической обработке. Однако важно научиться правильно есть сырые овощи и фрукты. Наиболее ценные компоненты находятся глубоко в клетчатке, поэтому их необходимо как следует пережевывать.

Однако существует множество пищевых стереотипов, которые современный человек усвоил прочно и следует им неукоснительно, с упорством, достойным лучшего применения. Например, почему-то принято считать, что овощи следует обязательно приготовить – отварить, потушить, поджарить. Многие считают, что сырая овощная пища тяжела для желудка, может привести к расстройству пищеварения, вызвать тяжесть и иные неприятные ощущения, а порой и стать источником болезнетворных микроорганизмов. Нас буквально с детства отучают есть сырые овощи. И от этой многолетней привычки потреблять пищу только в вареном виде отказаться бывает очень сложно. Для некоторых сырая овощная пища может показаться недостаточно вкусной, порой даже грубой, иногда изменению пищевых привычек и стереотипов противится и сам организм. Поэтому у тех, кто примет решение перейти на питание натуральными продуктами, перемена рациона может вызвать определенный дискомфорт. В

таком случае полезно проконсультироваться с врачом, а главное – иметь терпение: организм постепенно приспособится к новому виду питания и отреагирует на изменения с благодарностью.

Разумеется, человек, который начинает осваивать что-то новое, должен верить в полезность и значимость своих усилий – тогда и появятся силы для преодоления первоначальных сложностей и трудностей. В случае изменения пищевых привычек и перехода на здоровое, «живое» питание это тоже так. И все мелкие трудности и неприятности «переходного периода» окупятся с лихвой, когда сформируются нужные и полезные правила и привычки питания, а старые, зачастую вредные и разрушительные, уйдут в прошлое.

Особенно это относится к людям, которые не слишком заботятся о своем питании, предпочитают полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления. У них-то как раз и ощущается недостаток тех живых элементов и витаминов, которые организм может получить только из натуральных продуктов. Поэтому вопрос для них стоит особенно остро. Им нужно если не в один день изменить свои пищевые привычки и пристрастия, то хотя бы пойти по пути обогащения своего ежедневного рациона свежими овощами и фруктами. Но только этим не обойтись. Есть еще один важнейший элемент здорового питания, который должен быть представлен в нашем рационе богато и разнообразно, – овощные и фруктовые соки.

Важно подчеркнуть, что потребление только сырой пищи, без добавления достаточного количества разнообразных свежих соков, не даст такого выраженного оздоровляющего эффекта, который можно достигнуть, если соки будут широко представлены в рационе.

Итак, те, кто решил перейти на здоровое питание, должны помнить: ежедневно надо употреблять в пищу любые свежеприготовленные соки.

## Почему именно соки?

Из чего бы ни состоял ваш основной рацион, свежие соки сырых овощей являются крайне необходимым дополнением к нему. Те, кто незнаком с научными основами применения свежих сырых соков, зададут вполне естественный вопрос: «Почему бы просто не есть овощи и фрукты вместо того, чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ на это довольно прост: твердая пища переваривается дольше, и на ее усвоение уходит не только больше времени, но и требуется гораздо больше энергетических затрат. Сама клетчатка фактически не представляет питательной ценности, ее действие можно сравнить, пожалуй, лишь с метлой, которая не дает переваренной пище надолго задерживаться в организме, усиливая перистальтику кишечника. Вот почему наряду с соками также необходимо потреблять сырые фрукты и овощи. Соки же усваиваются организмом очень быстро, порой в течение нескольких минут, причем пищеварительная система затрачивает минимум энергии. Естественно, все это свидетельствует в пользу именно соков, а не просто свежих фруктов и овощей.

Еще раз повторимся: свежие овощи и фрукты содержат в большом количестве ферменты, которые являются катализаторами процессов пищеварения и иных обменных процессов. Таким образом, значительный процент атомов, составляющих в сырых продуктах питательные вещества, используется пищеварительными органами в качестве стимуляторов пищеварения. Процесс пищеварения, в том числе сырых овощей и фруктов, обычно длится 3–5 часов после приема пищи. Эти питательные вещества активно расходуются в процессе переваривания пищи, и только малый процент их остается в организме для восстановления клеток и тканей.

Когда же мы пьем соки сырых овощей, возникает совсем другая ситуация: соки перевариваются и усваиваются легко и быстро, в течение 10–15 минут, причем их энергетические ресурсы полностью используются для питания и восстановления клеток тканей, желез и органов.

Вряд ли эти объяснения оставят сомнения в том, что предпочтительнее для человеческого организма – сырые фрукты и овощи или их сок. Выбор очевиден. Потребляя соки, мы обеспечиваем себе максимально быстрое и эффективное усвоение пищи, богатой жизненной энергией, с минимальной нагрузкой на органы пищеварения.

Атомы и молекулы необходимых для организма питательных веществ находятся между ячейками клетчатки. Благодаря этим веществам – ферментам, содержащимся в соках, и происходит быстрое и максимальное насыщение клеток жизненной энергией.

Соки, полученные из свежих сырых овощей и фруктов, способны наиболее эффективно обеспечить клетки и ткани всеми необходимыми элементами и ферментами, в которых нуждается организм, и при всем этом соки преподносят их в максимально доступном для усвоения виде.

Фруктовые соки способны очищать человеческий организм, но фрукты, из которых готовятся такие полезные соки, обязательно должны быть спелыми. Соки из фруктов нельзя (за небольшим исключением) употреблять с пищей, содержащей крахмал и сахар. Чем разнообразнее будет фруктовый рацион человека, тем лучше будет обеспечен организм всеми необходимыми углеводами и сахарами.

Овощные соки – это восстановители и лекари организма. Они содержат все необходимые человеку аминокислоты, минеральные соли, ферменты и витамины, но только в том случае, если их готовить из свежих сырых овощей, без использования каких-либо пищевых добавок, консервантов, ароматизаторов.

Всем хорошо известно, что органы человеческого тела состоят из микроскопических клеток, которые содержат все необходимые организму химические элементы. В процессе жизнедеятельности человека клетки постоянно образуются и отмирают. Чтобы клетки восстанавливались, человеку необходима живая органическая пища, содержащая большое количество минеральных веществ и солей.

Наиболее эффективным и доступным способом пополнения организма недостающими элементами является потребление овощных и фруктовых соков.

Диета, состоящая из продуктов, лишенных жизненной силы, непременно приводит к расстройству регенерирующей функции клеток. Если клетки не обновляются, это приводит к различным заболеваниям. В таком случае для восстановления нарушенных функций организма его необходимо сначала основательно очистить и только после этого начать усиленно питать с помощью сырых овощных соков.

Если мы захотим найти причины любой болезни, нам не придется долго искать. Это банки с консервированной пищей, мука и продукты из нее, крупы, сахар, кондитерские изделия и безалкогольные напитки. Именно в этих продуктах находятся те самые содержащие мертвые атомы вещества, которые современная цивилизация создала для питания человеческого организма. Если задуматься, то можно понять, почему в них не содержится живых элементов. Ведь ни один консервированный продукт не допускается в продажу до тех пор, пока в нем не будут уничтожены все следы жизни, иначе продукты могут сгнить.

Термическая обработка также убивает живые клетки. А ведь ни хлеб, ни обработанные крупы не употребляются в пищу без тепловой обработки.

Выход из этой ситуации таков. Несмотря на то что мы боимся потреблять сырую пищу из-за экологических проблем, все же нужно пить больше свежих овощных и фруктовых соков. Овощные соки служат для организма строительным материалом, так как содержат относительно высокий процент белковых элементов, а фруктовые очищают его от продуктов распада и токсинов и обеспечивают энергией, содержащейся в углеводистых соединениях.

Интересно, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества разнообразных соков, раковые заболевания не развиваются. Многочисленные наблюдения показывают, что даже больные, пораженные этим недугом, при переходе на строгую вегетарианскую диету с добавлением морковного сока испытывали значительное облегчение.

Очищая организм путем промывания кишечника и употребляя ежедневно сырую растительную пищу с достаточным количеством разнообразных свежих соков, человек может избавиться от многих болезней. Соки, несомненно, самое лучшее питание для организма человека, и потребление их способствует укреплению здоровья и продлению жизни.

## Соки – неконцентрированная пища

Концентрированная пища – это обезвоженная в результате определенной обработки пища. Что же теряют продукты вместе с водой? Если говорить о фруктах и овощах, то с водой они утрачивают много полезного. Содержащаяся в них жидкость состоит в основном из органической воды высокого качества, содержащей вещества, в которых клетки и ткани организма нуждаются более всего. Эта жидкость полностью сохраняется в овощных и фруктовых соках.

Казалось бы, соки – это не еда. Мы воспринимаем их скорее как десерт, как небольшую составную часть завтрака, обеда или ужина. Стаканом сока мы запиваем еду. Но оказывается, что соковое питание намного полезнее, чем мы предполагаем. Соки – продукт органический, живой. Они очень быстро усваиваются человеческим организмом, активно восстанавливая его жизненные силы. Это неконцентрированная, но в то же время самая питательная пища. Для получения полноценных соков очень важно, чтобы клетчатка овощей и фруктов была хорошо растерта. Только в этом случае из нее высвобождаются те нужные нам элементы, которые находятся между ячейками клетчатки.

Все ли жидкие, неконцентрированные продукты так полезны, как фруктовые соки? Если сравнить морковный сок со свежим коровьим молоком, то содержание воды в обоих продуктах практически одинаково. Однако коровье молоко активно способствует образованию слизи в человеческом организме. Источник слизи – казеин,<sup>1</sup> содержание которого в коровьем молоке исключительно высокое: примерно на 300 единиц больше, чем в молоке, которым матери кормят грудных младенцев. Он является причиной образования слизи в организме у детей и взрослых, в результате чего мы страдаем от простуд, насморка, тонзиллита, аденоидов, бронхиальных нарушений. А вот морковный сок лучше всего способен очистить организм от этой слизи.

Активнее всего слизь образуется у потребляющих коровье молоко взрослых (дети страдают от этого меньше). А для взрослых скопление слизи гораздо опаснее: ведь с возрастом сопротивляемость организма значительно уменьшается. Взрослым любителям молока, не готовым отказаться от этого продукта, лучше перейти на козье и пить его только в сыром виде, так как именно сырое молоко более легко переваривается и усваивается, не образуя слизи. Еще раз повторим: козье молоко нельзя пить кипяченым, даже разогревать его можно максимум до 47 °С.

Для грудного ребенка, естественно, лучшим молоком является материнское (при условии, что мать питается натуральной пищей). Также полезным считается козье молоко, особенно если добавить к нему свежий морковный сок.

---

<sup>1</sup> Казеин – побочный продукт молока, который в быту применяется как прочный клей.

## **Что делать, чтобы избежать вредного воздействия химических веществ, применяемых в сельском хозяйстве?**

В сельском хозяйстве сегодня массово используются разнообразные химические вещества – в качестве удобрений или для борьбы с насекомыми-вредителями. Ученые считают, что вещества эти активнее всего накапливаются в клетчатке. Однако они не оказывают существенного влияния на ферменты и другие полезные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах.

Поэтому важно понимать: растирая овощи и выжимая сок, мы освобождаем из клетчатки элементы, находящиеся между ячейками клетчатки, а ядовитые химические вещества остаются внутри этих ячеек. Полученный таким образом сок сохраняет все полезное, что имеется во фруктах и овощах, но не содержит при этом лишних, инородных химических элементов.

Именно так – используя для питания овощные и фруктовые соки – мы можем защитить себя от воздействия ядовитых веществ, широко применяемых в сельском хозяйстве. Отметим все же, что нужно закупать овощную и фруктовую продукцию в надежных местах, а лучше выращивать самостоятельно.

## **Есть ли ограничения по употреблению соков?**

Соки можно пить в любых количествах – сколько хочется. Но для получения быстрого оздоравливающего результата необходимо потреблять соки в количестве, составляющем не менее 600 граммов в день. Это нижняя граница. Верхней границы, повторимся, нет. Хорошо выпивать в день от 1 до 4 литров различных соков. Ограничением в данном случае является просто общее количество жидкости, которую человек может получить в день, не перегружая почки и сердце. Чем больше соков мы пьем, тем скорее достигаем желаемых результатов, связанных с оздоровлением организма, улучшением самочувствия и даже с лечением некоторых болезней.

Мы часто говорим, что ничто так не утоляет жажду, как стакан свежей прохладной воды. Однако вода бывает разная – живая органическая и неорганическая. Водопроводная вода, которой мы постоянно пользуемся, – это вода неорганическая, насыщенная лишними жизни минеральными элементами. Кроме того, она сильно загрязнена хлором и другими химическими веществами. Все это делает ее совершенно непригодной для человека и животных. Где же взять «хорошую», здоровую воду? Возьмем себе за правило: испытывая жажду, лучше выпить вместо воды стакан сока. Что это нам дает?

Растения – это своеобразная химическая лаборатория, где происходит процесс преобразования дождевой, речной и почвенной воды, которая по своей природе является неорганической, в органическую, с живыми атомами. Поэтому единственным источником живой органической воды являются растения, в частности овощные и фруктовые культуры и особенно получаемые из них соки.

Однако как уже говорилось выше, соки должны быть обязательно сырыми. Фрукты и овощи нельзя варить, консервировать или пастеризовать. В приготовленных такими способами соках все имеющиеся ферменты погибают, а органические атомы превращаются в неорганические – мертвые и фрукты и овощи теряют свои ценные живительные свойства.

Важно и то, каким способом приготовлен сок. Было установлено, что высвобождения из клетки всех жизненно важных элементов можно достичь только методом растирания.

## **О чем необходимо знать, употребляя натуральные соки для лечения и оздоровления**

Употребление натуральной сырой пищи и свежих овощных и фруктовых соков поможет укрепить или восстановить здоровье, очистить организм и зарядить его энергией. Соки – безусловно полезное питание. При это необходимо сделать некоторые предварительные замечания, которые помогут тем, кто начинает путь оздоровления и лечения с помощью свежих натуральных соков.

1. Будьте терпеливы. Помните, что, принимая натуральные соки, вы очищаете организм. Иногда этот процесс сопровождается некоторыми болезненными ощущениями, например, со стороны кишечника. Однако не стоит думать, что именно вам соки противопоказаны, что вы столкнулись с редким случаем неблагоприятного воздействия соков. (Правда, нужно иметь полную уверенность в том, что соки свежие и употребляются непосредственно в день приготовления.) Напротив, это еще одно доказательство тому, что в организме идет процесс очищения и восстановления нарушенных функций, а неприятные ощущения – всего лишь свидетельство интенсивности этого процесса.

Конечно, быстро не удастся вывести шлаки, которые накапливались в теле годами. На то, чтобы очистить организм полностью, потребуется значительное время.

2. Некоторые люди утверждают, что от активного употребления соков кожа может изменять цвет. Чаще всего это приходится слышать о морковном соке, от которого, как утверждают «знатоки», кожа приобретает нездоровый желтый цвет. Эти утверждения безосновательны и так же абсурдны, как и предположение о том, что от свеклы кожа краснеет, а от шпината – зеленеет. Появление желтизны или коричневого оттенка кожи связано с тем, что в результате употребления соков печень начинает выводить застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки в значительно больших количествах, чем то, с которым способны справиться органы выделения. И тогда некоторая часть желчи и шлаков выходит через поры кожи, что совершенно нормально.

Если в организме много токсинов, то цвет кожи действительно может измениться, когда мы начинаем очистку соками. Но это достаточно быстро пройдет, если продолжать пить соки в больших количествах.

Кстати, изменение цвета кожи может произойти и вследствие переутомления или недосыпания. Однако после полноценного отдыха прежний цвет кожи восстановится.

3. Есть одно важнейшее условие, которое будет способствовать успешности лечения соками. Если это условие не выполняется, то вполне возможно, что лечебные процедуры не дадут желаемых результатов. Вот это условие: проводя очистительные процедуры с помощью соковой терапии, необходимо обязательно нормализовать питание, воздерживаясь от потребления концентрированных сахаров, крахмала и мяса, чтобы дать возможность организму прийти в нормальное состояние. Как правило, сочетание соковой терапии с правильным питанием быстро приводит к желаемому результату.

При этом мы хорошо знаем, что человек, преодолевший болезнь, зачастую постепенно начинает небрежно относиться к собственному здоровью, возвращается к прежнему образу жизни, к старым, скомпрометировавшим себя пищевым привычкам и пристрастиям. Что происходит при этом? Болезни возвращаются, атакуют организм с новой силой. Длительных, устойчивых результатов в области лечения и оздоровления можно достичь только тогда, когда правильный и здоровый образ жизни станет нормой. Очень радует то, что все больше людей в мире приходит к пониманию этой простой истины.

## **Лечение таблетками или очищение и здоровое питание организма: что выбираете вы?**

Те, кто придерживается строгой вегетарианской диеты, где исключаются молочные продукты, мучные изделия и продукты с высоким содержанием сахара, практически не страдают заболеваниями дыхательных путей и вообще они значительно здоровее и активнее тех, кто питается «мертвой» пищей. Особенно это характерно для людей, ведущих такой образ жизни с самого детства. Это экспериментально доказанные факты, которые не оставляют места для сомнения.

Но не стоит огорчаться, если вы с детства не были вегетарианцем. Даже в пожилом возрасте вы можете избавиться от этих недугов, если сделаете растительную пищу и живые соки основой своего рациона. И при этом вам не придется прибегать к хирургическому вмешательству или глотать таблетки.

Всем известно, например, сколько бед и неприятностей причиняют человеку так называемые вирусные инфекции. Они неприятны сами по себе и опасны осложнениями на сердце, почки и другие жизненно важные органы. Когда мы болеем вирусными инфекциями, в дыхательных путях активно скапливается слизь. Это результат работы защитных сил организма. Так реагирует наше тело на опасность заражения вирусной инфекцией. К сожалению, сама слизь также очень вредна, поэтому ее надо удалять. Но вместо того чтобы делать это естественным образом, мы пытаемся высушить слизь, используя антибиотики и другие химические препараты, которые принесут значительно больше вреда, чем пользы. Это признают даже медики, которые называют такие лекарственные препараты вирулентными (ядовитыми, опасными). Правда, их разрушительное действие скажется значительно позже, хотя насморк пройдет уже через несколько дней. А вот изменения в системе пищеварения, снижение иммунитета и некоторые другие осложнения наступят позже – когда в организме скопится достаточное количество шлаков и токсинов, в том числе и от антибиотиков. Не слишком ли дорогая цена за лечение?

Запомните: шлаки, образующиеся в результате заражения болезнетворными микробами, и лекарственные препараты, которые мы используем против них, одинаково опасны. И те и другие наносят организму большой вред.

Человеческий организм обладает уникальной системой выведения шлаков, и если ее работа нарушается, то только потому, что мы плохо заботимся о ней.

Нужно защищать легкие от загрязненного воздуха и табачного дыма, чтобы они обеспечивали нормальный газообмен. Нужно правильно ухаживать за кожей, чтобы через поры выводились шлаки и продукты распада, приносимые лимфой. Нужно заботиться о почках, не разрушая их алкоголем и продуктами, содержащими мочевую кислоту. Наконец, нужно очищать кишечник от шлаков и токсинов, скопившихся там за многие годы. И тогда очистительная система организма будет работать в полную силу.

Но это только половина дела. Следует не только освободиться от вредного и ненужного, но и питать организм веществами, необходимыми для его нормальной работы. Мы должны обеспечить все клетки и ткани нашего организма живой органической пищей. Но тепловая обработка и современные способы очистки и переработки продуктов уничтожают целительную живую энергию. От употребления таких продуктов мы должны отказаться.

Существует достаточное количество естественных, не противоречащих природе способов сохранить здоровье, энергию и жизненные силы. И человек достаточно разумен для того, чтобы разобраться в этих природных механизмах лечения и оздоровления. Однако мы иногда склонны искать более легкие пути достижения целей, которые все дальше уводят нас от природы. Разумеется, принимать таблетки гораздо проще, чем придерживаться норм здоро-

вого образа жизни и правильного питания. Только мы забываем о том, что результаты «легкого» лечения могут проявиться не сразу и быть не столь радужными, как нам казалось вначале, потому что лекарства не только лечат, но и порой приводят к разбалансировке некоторых систем в нашем организме. Поэтому очень важно понимать, что мы приобретаем и что теряем, пользуясь такими благами цивилизации, как переработанная пища и химические лекарственные средства. Разумеется, никто не призывает к полному отказу от медикаментов. Есть заболевания, лечение которых немедикаментозными способами просто невозможно, однако даже действие лекарств можно поддерживать правильным, здоровым, живым питанием.

## Выведение шлаков – первый шаг к оздоровлению

Первым шагом к оздоровлению организма является его полное очищение. Любое скопление в теле шлаков или задержка в нем различных вредных веществ (токсинов) значительно ослабляет защитные силы организма, провоцирует болезни, а оздоровление в подобных условиях просто невозможно.

Наш организм имеет собственную систему очистки (легкие, поры кожи, почки и кишечник). Через поры кожи вместе с потом из организма удаляются вредные вещества – токсины: их выбрасывают из тела потовые железы. Почки удаляют конечные продукты обмена веществ, избыток солей, воды и т. д. Кишечник выводит из организма отходы пищи, а также отмершие клетки и ткани самого организма, которые появляются в результате жизнедеятельности. Если по какой-то причине они не удаляются полностью и остаются в организме, то происходит разложение белков, приводящее к токсемии (отравлению крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Задержка «отходов» в организме наносит здоровью человека огромный вред, поэтому их выведение является одним из важнейших шагов к достижению ощутимых положительных результатов в лечении и оздоровлении.

Вот один из наиболее эффективных методов очищения организма.

**Внимание!** При подозрении на аппендицит применять данный метод не следует! Можно с успехом заменить его клизмами по 2–3 раза в день в течение недели и более.

Утром натощак нужно выпить стакан раствора глауберовой соли (1 столовая ложка сульфата натрия на стакан воды). Это мощное слабительное, которое не только опорожнит кишечник, но и очистит его от скопившихся отходов жизнедеятельности, вредоносных шлаков. Основная цель такого очищения – вывести из организма токсины, наносящие непоправимый вред здоровью.

Раствор глауберовой соли притягивает к себе и собирает ненужные организму вещества, после чего выводит их вместе с собой. Как правило, количество токсичных веществ бывает очень значительным, и такое очищение способно привести к обезвоживанию организма. Чтобы этого не произошло, необходимо восполнить утраченную жидкость.

Для этой цели используют смесь цитрусовых и воды. Готовится она так:

- Отжимают сок из четырех больших или шести средней величины грейпфрутов, смешивают его с соком двух крупных или трех небольших лимонов, дополняют эту смесь соком апельсинов, чтобы общий объем жидкости составлял 2 литра. Затем к полученной массе добавляют 2 литра воды.

Полученную смесь начинают пить через полчаса после приема раствора глауберовой соли и принимают в течение дня с промежутками в 20–30 минут в день, когда проводится такое очищение организма, есть твердую пищу не следует. Но если с голодом не справиться, лучше съесть немного апельсинов или грейпфрутов или выпить сока сельдерея.

Чтобы очистить толстую и тонкую кишки от скопившихся там шлаков, перед сном следует обязательно сделать клизму из 2 литров чуть теплой воды с добавлением сока 1–2 лимонов.

Такие процедуры следует проводить в течение 3 дней подряд. В результате этого очищения из организма уйдет до 12 литров токсичной жидкости, которая будет замещена таким же количеством ощелачивающей жидкости. На четвертый день, сразу после очищения, и в последующие дни нужно начинать пить овощные соки и есть только сырые овощи и фрукты.

Во время очищающих процедур или после них может возникнуть ощущение слабости, однако этого не нужно пугаться, так как с помощью свежих соков утраченные силы восстановятся достаточно быстро.

## Несколько слов о простуде

Есть множество людей, чей организм постоянно страдает от простуд. Речь здесь не идет об эпидемиях гриппа или тяжелых вирусных ангинах. Обычная простуда, которая может настичь нас в любое время года, практически при любой погоде. Врачи говорят о вирусных или бактериальных инфекциях, которые провоцируются болезнетворными микроорганизмами. На протяжении длительного времени врачи и ученые пытались найти и опознать этот неуловимый «микроб», который становится причиной обыкновенной простуды, с кашлем, насморком, небольшой температурой и ознобом, ломотой во всех костях и суставах, слабостью и головной болью.

Поиски этих болезнетворных микроорганизмов велись с помощью микроскопов, сперва обыкновенных, а потом и электронных, особенно мощных, но до сих пор никто так и не сумел ни найти, ни описать этот «микроб». При этом в ходе исследований были обнаружены десятки самых разных видов микробов, вирусов и бактерий, в той или иной степени провоцирующих простуду. Каждый из этих выявленных микроорганизмов питался слизью, которая выделяется при обычной простуде.

Существует такая точка зрения: микроорганизма – возбудителя простуды просто не существует. Вся проблема заключается в отходах, которые, накапливаясь в организме, совершенно естественно вызывают в нем брожение, а, следовательно, интоксикацию и все известные нам неприятные ощущения, в том числе и температуру. Когда такое брожение достигает повышенной степени токсичности, то тело посылает сигнал, предупреждающий человека об опасности с помощью выделения слизи. Именно такое состояние и называется простудой. Когда больной не принимает никаких мер для устранения слизи из организма, то последствия могут быть очень тяжелыми.

Если человек простудился, значит, его организм накопил слишком много отходов и не смог вовремя избавиться от них. Главным «складом» всех шлаков, засоряющих и отравляющих организм, является толстая кишка. Именно из нее по всему телу распространяются токсичные вещества, которые вызывают нездоровую слизь в синусных впадинах. Как только количество слизи переходит допустимые границы, человек заболевает простудой. Вот почему нужно своевременно, не дожидаясь болезненных проявлений, очищать организм от шлаков и вредных скоплений слизи.

## **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.