

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ



«КРЫЛОВ»

Юлия Сергеевна Попова
Лучшие методы оздоровления
сердца и сосудов
Серия «Здоровье – образ жизни»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952781

Лучшие методы оздоровления сердца и сосудов: Крылов; Санкт-Петербург; 2009

ISBN 978-5-9717-0830-8

Аннотация

Отсутствие движения, курение и другие вредные привычки, неправильное питание и излишний вес, – многие из нас могут найти у себя предпосылки развития сердечно-сосудистых заболеваний. С возрастом проблемы усугубляются, и вот уже не за горами такие грозные недуги, как ишемическая болезнь сердца, гипертония, стенокардия, атеросклероз, а то и инфаркт миокарда. Можно ли предотвратить встречу с ними? Да, если пересмотреть отношение к еде, физической активности, научиться держать под контролем уровень холестерина и соблюдать умеренность при применении химических препаратов.

Разработанные ведущими специалистами по оздоровлению – Полем Брэгом, Норманом Уокером, Кацудзо Ниши, Галиной Шаталовой и другими – методики сохранения и возвращения здоровья сердцу и сосудам помогут вам предотвратить проблемы жизненно важных систем организма, очистить их, провести курс восстановительного натурального лечения, и смело смотреть в будущее без болезней и лекарств.

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Система оздоровления П. Брэгга	9
Правильное питание	9
Диета из натуральных продуктов	10
Лечебные рецепты П. Брэгга	11
Что будем пить	12
Физические упражнения по Брэггу	12
Оздоровление соками по Н. Уокеру	13
Принципы соколения	17
Рецепты соков	19
Естественное оздоровление по Методу Галины Шаталовой	21
Целебное питание по Шаталовой	22
Правила приема пищи	22
Особенности перехода на целебное питание	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Юлия Попова

Лучшие методы оздоровления сердца и сосудов

Введение

Всего сто лет назад, где бы ни работал, в какой бы стране, богатой или бедной, на севере или юге, ни жил человек, активное движение было постоянным, утомляющим, даже изматывающим условием его образа жизни. Высокие, порой чрезмерные физические нагрузки одновременно оказывались целительными для его сердечно-сосудистой системы. Поэтому болезни сердца хоть и преследовали человека, но занимали отнюдь не лидирующее положение среди других недугов.

Сейчас все иначе. Достижения технической цивилизации, дарованные ею блага привели к резкому сокращению двигательной активности наших современников. Как говорил крупнейший российский кардиолог Евгений Гогин, «цивилизация в XX веке поставила массовый эксперимент над населением развитых стран, освободив его от хронической физической нагрузки, от потогонного труда». Мы же расплачиваемся за это самым ходовым товаром – собственным здоровьем. В наше время именно больное сердце (а не тиф, холера или «испанка») – главная причина смерти россиян, составляющая 56 % всех случаев. За последние 15 лет этот показатель вырос в 1,5 раза и в 3 раза превышает среднеевропейские.

Сегодня в России сердечно-сосудистыми заболеваниями болеет свыше 16 млн человек. Около 40 % населения (более 41 млн человек) страдает артериальной гипертонией, которая является основным фактором риска развития ишемической болезни сердца и главной причиной сосудистых заболеваний мозга (в том числе – инсульта). Это означает, что огромная часть больных не знает о наличии у них повышенного артериального давления или не обращается к врачу и, соответственно, не получает лечения. На заботу о здоровье у половины россиян, живущих на четыре доллара в день, нет ни времени, ни денег. Треть населения страны вообще никак не заботится о своем здоровье. Многие не имеют понятия о здоровом образе жизни.

В гиподинамии, курении, вредных привычках, неправильном питании и ожирении, постоянных стрессах специалисты видят общие причины роста сердечно-сосудистых заболеваний. «Жирный» живот – окружность талии более 89 см у женщин и 102 см у мужчин; кровяное давление выше 130/85 мм рт. ст., уровень сахара в крови натощак в пределах между 110 и 126 мг/дл; «хороший» холестерол ниже 50 мг/дл у женщин и 40 мг/дл у мужчин; количество триглицеридов в сыворотке крови более 150 мг/дл. И можно не сомневаться, что в ближайшем будущем обладателя перечисленных признаков ждет либо ишемическая болезнь сердца, либо инфаркт миокарда. А опасность развития мозгового инсульта увеличивается в 2 раза!

Меры, способные предотвратить проблемы с сердцем и сосудами, общеизвестны. Все они составляют понятие «здоровый образ жизни».

Отказ от курения. Установлено, что курение, в том числе пассивное, независимо от количества выкуренного, является основным фактором риска заболеваний сердца и сосудов. Многочисленные химические вещества, содержащиеся в табаке, могут повреждать сердце и сосуды, способствуя развитию атеросклероза. Кроме того, в результате уменьшения просвета сосудов повышается артериальное кровяное давление, что, в свою очередь, затрудняет

работу сердца. Даже просто бросив курить, уже через год человек почувствует себя «заново родившимся».

Физические упражнения. Доказано, что регулярная получасовая физическая нагрузка три раза в неделю на четверть уменьшает риск заболеваний сердца! Оздоровление связано с улучшением сердечного кровоснабжения. Важно и то, что физическая нагрузка помогает контролировать вес тела и уменьшает негативное влияние стресса.

Здоровая (полезная) еда. Употребление большого количества фруктов и овощей, богатых клетчаткой, обезжиренных молочных продуктов, нежирного мяса и рыбы и отказ от продуктов, содержащих жиры (говядина, масло, сыр, цельное молоко, кокосовое и пальмовое масло), значительно продлевают жизнь.

Контроль веса тела. Повышенный вес тела увеличивает риск заболеваний сердца и сосудов в связи с развитием диабета и повышением уровня холестерина в крови. Снижение веса на 10 % заметно уменьшает опасность развития атеросклероза и инфаркта миокарда.

Регулярная самопроверка здоровья. Измерять артериальное кровяное давление нужно привыкать с детского возраста не реже чем один раз в два года. При наличии факторов риска давление должно проверяться чаще. Оптимальным уровнем считается 120/80 мм рт. ст. Если оно повышено, следует принимать соответствующие профилактические меры. Определение уровня холестерина в крови должно проводиться ежегодно, а при наличии факторов риска – еще чаще.

Сердечно-сосудистые заболевания многочисленны и протекают по-разному. Некоторые из них, такие как ревматизм или миокардит, преимущественно являются недугами сердца. Другие, например атеросклероз или флебиты, поражают прежде всего артерии и вены. Наконец, от третьей группы заболеваний страдает сердечно-сосудистая система в целом. К последней относится в первую очередь гипертоническая болезнь. Хотя подчас провести четкую границу между заболеваниями сердца и сосудов бывает сложно. К примеру, атеросклероз – это болезнь артерий, но когда он развивается в коронарной артерии, то недуг такого типа называется ишемической болезнью и уже относится к заболеваниям сердца.

И еще один нюанс: не все состояния, которые мы привыкли рассматривать в качестве болезней сердца и сосудов, ими являются. Например, сердечная недостаточность – это не болезнь, а комплекс симптомов, которым могут сопровождаться различные заболевания, необязательно сердечно-сосудистого происхождения. Другой пример – стенокардия, или грудная жаба. Это не самостоятельное заболевание, а один из симптомов ишемической болезни сердца.

Происхождение недугов сердечно-сосудистой системы может быть различно: врожденные дефекты, полученные травмы, развитие воспалительных процессов, интоксикация. Они вызываются нарушением механизмов, регулирующих деятельность сердца или сосудов, патологическим изменением обменных процессов. В развитие заболевания вносят свой вклад и другие причины, иногда не полностью изученные. Но при всех различиях у заболеваний сердечно-сосудистой системы есть много общего. Их объединяют проявления, основные осложнения и последствия. Следовательно, есть некоторые характерные для большинства болезней сердечно-сосудистой системы правила их распознавания, а также общие меры профилактики, которые помогут избежать проблем такого рода или, если болезнь все же развилась, избежать осложнений.

Кратко перечислим основные заболевания сердечно-сосудистой системы, укажем их происхождение и места локализации.

Первыми нужно назвать врожденные дефекты сердца и крупных сосудов, развивающиеся до появления человека на свет и известные как врожденные пороки сердца. Чаще всего развитие болезни начинается с клапанов или желудочков сердца, откуда переходит на сердечно-сосудистую систему в целом. Кроме врожденных пороков сердца, имеются и при-

обретенные, сходные по симптоматике с вышеуказанными, но развивающиеся уже после рождения.

Существуют заболевания сердечно-сосудистой системы, в основе которых лежит воспалительный процесс. Часто они являются осложнениями инфекционных заболеваний, таких как грипп или ангина. К этим многочисленным, но не часто встречающимся заболеваниям относятся эндокардит, перикардит, миокардит и другие. Обычно они локализованы в области сердца. Иногда, впрочем, сердечная мышца, миокард, может поражаться токсинами и в результате воспаления, развившегося в других органах. Эта схема развития заболевания типична для дистрофии миокарда.

Болезни сердечно-сосудистой системы, берущие начало не в области сердца, а в системе кровеносных сосудов, также многочисленны. В зависимости от своих функций кровеносные сосуды делятся на артерии и вены. Артерии несут насыщенную кислородом и питательными веществами кровь от сердца к периферии. По венам она совершает обратный путь. Пройдя полный круг, кровь поступает обратно в сердце, где снова насыщается кислородом, и все начинается сначала.

Болезни сосудов также можно разделить на заболевания венозного русла и артерий. Такое деление легко объяснимо, если учесть, что нагрузка на вены, по которым течет более густая кровь, больше, чем на артерии. Особенно уязвимы вены нижних конечностей: ведь они должны проводить кровь против действия силы тяжести. Поэтому именно ноги больше всего страдают от варикозного расширения вен, а также воспалительных заболеваний – флебитов и тромбозов. Что же касается артериального русла, то на его долю выпадает начальная стадия наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы – атеросклероза и гипертонической болезни. О гипертонии, впрочем, можно сказать, что она относится равным образом и к венозному руслу, и к системе капилляров, так как повышается не только артериальное давление, но и кровяное давление всей сосудистой системы. Атеросклероз же развивается именно в артериях, сужая их просвет и ухудшая кровоснабжение организма. Очень часто атеросклероз формируется в коронарных артериях сердца. Этот вид рассматривается как самостоятельная болезнь – ишемическая болезнь сердца. Наиболее частыми клиническими проявлениями последней являются приступы грудной жабы: боли и тягостные ощущения в области сердца, возникающие при нагрузке, а в сложных случаях – и в покое.

Осложнением ишемической болезни сердца может стать такое серьезное состояние, как инфаркт миокарда, обусловленный развитием очагов омертвения в сердечной мышце. При этом, как отмечают специалисты, в последние годы инфаркты «молодеют»: если раньше ими страдали люди в возрасте 50–60 лет, то сейчас – 30–40 лет и даже моложе. В моей личной практике был случай инфаркта миокарда у молодого человека 21 года от роду.

Другим вариантом развития ишемической болезни является кардиосклероз, проявлениями которого иногда становятся различные перемены в сердечном ритме (аритмии) и сердечная недостаточность. Как уже говорилось, они не являются болезнями в строгом смысле этого слова. Термин «аритмия» указывает на различные состояния, имеющие одну общую черту – отклонения от нормального ритма сердечных сокращений. Сердечная недостаточность – это комплекс патологических признаков, свидетельствующих о том, что сердце не справляется с полным объемом нагрузки. Это неспособность сердца обеспечивать потребности организма в кислороде, нарушение насосной функции, которое может случиться из-за повреждения или заболеваний сердечных клапанов, коронарных артерий, сердечной мышцы (миокарда) или других причин. Причины сердечной недостаточности различны, иногда они даже не связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хотя чаще болезнь развивается вследствие атеросклероза, провоцируя такие грозные заболевания, как ишемическая болезнь сердца и мозговой инсульт, дающие львиную долю в статистике смертности.

Специалисты отмечают, что заболевания сердечно-сосудистой системы поражают женщин на 10 лет раньше, чем мужчин. Такая ситуация объясняется тем, что до менопаузы «женский» гормон эстроген поддерживает здоровье сосудов и нормальный уровень холестерина. С ее наступлением ценный гормон женщинам уже не помощник. Симптомы женских заболеваний сердца также имеют свои отличительные черты. Боль в груди у них не всегда носит «классический» характер. Здесь присутствуют такие симптомы, как хроническая усталость, затрудненное дыхание, головокружение, головная боль. Свою роль играет и высокая женская эмоциональность.

Каждый год в России от сердечных патологий умирает 1,4 млн человек. Таковы данные Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава РФ. Именно поэтому особое внимание врачи уделяют пропаганде медицинских знаний, профилактике заболеваний сердца. Ведь чтобы понять, что послужит на благо здоровья, а что будет во вред, необходимо научиться узнавать противника в лицо. Сейчас нам ясна только цель – мы хотим жить долго и счастливо. Как этого достичь? Попробуем разобраться.

Глава 1

Классические методы оздоровления сердца и сосудов

Вашим первым и самым разумным шагом к здоровому сердцу и сосудам будет организация правильного питания. Актуальность проблемы подтверждается тем фактом, что ни один из известных врачей-натуропатов не обошел своим вниманием вопросы питания и голодания. Но дело в том, что принципы правильного питания в трудах классиков стоят не обособлено от других методов обретения здоровья, а напрямую увязаны друг с другом. Вероятно, это правильно, иначе как показать целостную систему оздоровления организма? Без одного нет и другого. Правильное питание, будь оно хоть трижды натуральным, не принесет ожидаемой пользы без здорового образа жизни, двигательной активности, правильного дыхания, закаливающих процедур и т. д. Не будем и мы искусственно вычленять отдельные аспекты систем, а постараемся коротко представить взгляды ученых на то, как можно естественным путем победить болезни сердца и сосудов, укрепить здоровье.

Система оздоровления П. Брэгга

Наверное, нет ни одной области медицины, которой Поль Брэгг не посвятил хотя бы одной работы: лечебное голодание («Чудо голодания»), лечение сердечно-сосудистых заболеваний («Как сохранить сердце здоровым»), методика улучшения зрения, излечение болезней ног, система воспитания детей и многое другое. Очень хорошо, что за последние годы в нашей стране уже несколько раз переиздавались его основные труды и все заинтересованные читатели могли свободно обратиться к первоисточнику. А мы позволим себе ограничиться кратким изложением воззрений П. Брэгга на то, как сохранить здоровыми сердце и сосуды.

Итак, основными условиями сохранения здорового сердца по Брэггу являются:

- правильное питание;
- хорошее кровообращение, то есть ежедневные физические упражнения;
- нормальный вес. Избыточный вес дает чрезмерную нагрузку на сердце, вызывает сердечные приступы и сигнализирует, что вы едите насыщенные жиры, которые засоряют артерии холестерином. Нормальный уровень последнего в крови составляет 120–180 единиц. Количество холестерина, отложившегося на стенках сосудов, прямо пропорционально его количеству в крови. Когда его уровень в крови поднимается до 250–350 единиц и выше, то Брэгг предупреждает, что, если «артерии загрязнены, вы подвержены риску заработать сердечные заболевания».

Рассмотрим первые два утверждения автора.

Правильное питание

Все болезни от нервов, а из всех причин, которые ведут к нервному истощению, важнейшей является неправильная диета. Мы лишаем нашу ежедневную пищу витаминов и минеральных веществ и, следовательно, ослабляем центральную нервную систему. Отсюда и большинство болезней сердца и сосудов. Поль Брэгг специально разделил продукты питания на «вредные», о которых он предлагает забыть как о страшном сне, и «натуральные», которыми исключительно и советует питаться.

Пища, которой нужно категорически избегать:

- рафинированная белая мука и продукты из нее;
- рафинированный сахар и продукты, его содержащие;
- приправы (кетчуп, горчица, мясные и рыбные соусы и др.);
- соль и соленые продукты;
- вареное (помимо прочего, это приводит к тяжелым сердечным заболеваниям);
- насыщенные жиры;
- гидрогенизированное растительное масло;
- маргарин;
- чай, кофе – мощные стимуляторы нервной системы;
- алкогольные напитки – смертельный яд для нервной системы. Если вы хотите выпить, это значит, что вашим нервам не хватает витаминов группы В, кальция и других питательных веществ;
- табак – смертельный яд для нервов;
- копченые мясо и рыба;
- закусочное мясо (сосиски, продукты, содержащие нитраты, азотистый натрий);
- свежая свинина;
- очищенные белый рис, ячмень, перловая крупа;

- цыплята магазинные (их кормят пищей, содержащей лекарства);
- консервированные супы.

Натуральная пища, богатая витаминами группы В:

- молоко и продукты из него (сливки, пахта, сырковая масса);
- говядина (говяжья печень, сердце, мозги, постный шницель);
- бараньи почки;
- сырые и сухие бобы (соя, свежий и сушеный горох, зеленые бобы);
- фрукты (апельсины, бананы, дыни, авокадо);
- пивные дрожжи;
- ореховое масло (в сырых и свежееобжаренных орехах);
- цельные зерна (например, ячменя);
- сырые пшеничные зерна;
- шлифованный рис;
- непросеянная мука (гречневая, кукурузная);
- грибы.

Натуральная пища, богатая кальцием:

- бобовые (сваренные соевые бобы, зеленые бобовые);
- свекла;
- сыры (любые натуральные, полученные естественным путем);
- молоко;
- цельная зерновая мука;
- яичная скорлупа;
- костяная мука.

Кальций совершенно необходим человеческому организму. Принимаемый в правильных пропорциях, он дает нам крепкие зубы, сильные кости, стальные нервы, упругие мускулы, эластичную кожу, четкое сердцебиение, крепкие сосуды, прямую осанку, острый ум и здоровые внутренние органы.

Источники растительных белков:

- бобовые;
- орехи всех видов;
- свежая рыба;
- молочные продукты (натуральный сыр, творог);
- семечки (подсолнуха, тыквы);
- пшеница и другие зерна;
- пивные дрожжи;
- коричневый рис.

Диета из натуральных продуктов

Комбинируя перечисленные выше полезные продукты, Брэгг создал собственную диету, которую всем и рекомендовал. Составить аналогичную могут попытаться те, кто познакомится с основными правилами авторской системы:

• 3/5 вашей естественной диеты должны составлять фрукты и овощи, сырые или слегка сваренные. Для их приготовления используйте как можно меньше воды, не разваривайте их. Сырые фрукты и овощи – наиболее здоровая человеческая пища;

- 1/5 вашей диеты должна состоять из протеинов. Протеины (белки) необходимы для создания каждой клетки организма;

- последняя составляющая вашей натуральной диеты включает три части:

- 1) жиры – натуральное масло (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное);
- 2) сахара – натуральные сладости (мед, патока, сухофрукты);
- 3) крахмалы – натуральный крахмал (входит во все цельные зерна).

Мясо богато и жирами, и холестерином, поэтому его рекомендуется есть не чаще 3–4 раз в неделю. Перед приготовлением нужно удалить с него жир, а готовить полезнее всего на решетке, чтобы лишний жир мог стечь. За 5 минут до готовности мяса Брэгг предлагает добавить к нему банан, разрезанный вдоль, или дольки яблока, чтобы придать блюду приятный вкус. Гарниром к мясу могут быть различные овощи.

По сравнению с мясом рыба – маложирный, а потому более предпочтительный белок. Брэгг советовал приобретать живую рыбу, а не убитую и разделанную промышленным способом.

Из птицы предпочтительнее цыпленок и индейка. Они являются источниками исключительно диетических животных белков с минимальным для мяса содержанием жиров и холестерина. А утку и гуся лучше не есть, предостерегал Брэгг. В них слишком много жира (особенно в шкуре и потрохах).

Яйца рекомендуется есть не более 3–4 штук в неделю исключительно потому, что яичный желток содержит холестериновые жиры в очень уж концентрированном виде.

Лечебные рецепты П. Брэгга

Смесь Брэгга, богатая витамином В:

- 3 чашки несладкого фруктового сока (апельсин, ананас, томаты);
- 1 ст. ложка пивных дрожжей;
- 1 ст. ложка проросших пшеничных зерен;
- 1 ст. ложка шлифованного риса;
- 1 яичный желток (по желанию);
- мед по вкусу.

Напиток бодрости Брэгга:

- 1 ч. ложка пивных дрожжей;
- 1 ч. ложка ванили;
- 2 ст. ложки соевого порошка;
- 1 банан или любой спелый фрукт;
- 1 ч. ложка меда;
- 1 ст. ложка лецитинового порошка.

К вышеперечисленным ингредиентам можно добавить холодную дистиллированную воду или сок 2—3 апельсинов. Все тщательно перемешать миксером. Пить на завтрак или днем в любое время.

Завтрак Брэгга

В кашу из цельного зерна добавить ломтики банана, мед и соевое молоко, для приготовления которого 1 ст. ложку чистого соевого порошка смешать с половиной стакана дистиллированной воды.

«Живой хлеб» Брэгга

Чтобы быть уверенным, что в каравае имеются витамины, кальций и другие питательные вещества, необходимые для жизни, можно испечь свой собственный хлеб. Он будет богат витаминами В и Е.

Компоненты для выпечки: 0,5 л дистиллированной воды, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1,2 кг неотбеленной и непросеянной пшеничной муки, 250 г неочищенных проросших пшеничных зерен.

Растворить мед и дрожжи в 0,5 л воды. Добавить муку, неочищенные пшеничные зерна. Хорошо вымесить тесто, сделать один большой или два маленьких караваев. Поместить их в печь с температурой 100 С, приоткрыв дверцу. Дайте тесту подняться в два раза. Затем очень осторожно закройте дверцу печи и установите терморегулятор на 350 С. Печь хлеб надо около 50 минут. Когда сформируется коробочка и каравай будет отставать от противня – хлеб готов. Снимите его с противня, слегка смажьте каким-либо маслом, чтобы корочка оставалась мягкой, и остудите. Непросеянную пшеничную муку можно заменить овсяной, ячменной или ржаной мелкого помола. В тесто автор добавляет колотые орехи, финики, изюм, чернослив. Всегда держите ваш хлеб в холодильнике.

Что будем пить

В качестве питья нужно употреблять дистиллированную воду, советует Поль Брэгг. И все потому, что считает ее самой чистой водой на свете. Брэгг писал: «Она растворяет убийственные яды, накапливающиеся в организме человека, помогает пропустить их через почки, не оставляя в них песка и камней. Дистиллированная вода – мягкая. Если же постоянно пить жесткую водопроводную воду, то на стенках кровеносных сосудов будут откладываться неорганические вещества, которые не усваиваются организмом. Неорганические вещества вызывают также образование камней в почках и желчном пузыре».

Физические упражнения по Брэггу

Ежедневный бег

Человек, бегающий 15–30 минут ежедневно в течение года, может рассчитывать на удвоение объема главных артерий. Это путь к созданию мощного сердца.

Водные процедуры для усиления кровообращения

Замечательный способ расслабления усталых мышц и восстановления кровообращения заключается в попеременной смене горячей и холодной воды. Чем больше разница температур, которую вы можете выдержать, тем благотворнее воздействие процедуры на сердце и кровообращение.

После контрастного душа оботритесь жестким полотенцем, разгоните кровушку по сосудам. В течение 10 минут растирайте каждый сантиметр своего тела от головы до кончиков пальцев.

Опасности малоактивного образа

При сидячем образе жизни кровообращение замедляется, кровь застаивается, не насыщается кислородом. В таком случае необходимо каждый час делать несколько упражнений на улучшение кровообращения.

При выполнении физических упражнений из организма выводятся яды и увеличивается циркуляция крови, улучшается питание всех клеток организма. Поэтому движение – это жизнь, здоровье, а гиподинамия – сплошные болезни и увядание организма.

Оздоровление соками по Н. Уокеру

Доктор Норман Уокер потратил много времени и средств на исследование целебных свойств сырой растительной пищи. В 1936 году была опубликована книга «Сырые овощные соки», в которой первопроходец соколения рассказал о пользе свежавыжатых овощных и фруктовых соков, а также об их применении для лечения конкретных заболеваний и очищения организма.

Проводя свои научные изыскания, Норман Уокер установил, что по своим свойствам свежие соки отвечают «идеальному природному лекарству», способному поддерживать кислотно-щелочной баланс в человеческом организме. К кислой пище относятся все животные продукты, многие зерновые культуры, особенно очищенные, сушеные зернобобовые, творог, сыр. К щелочным продуктам были причислены овощи, фрукты, орехи (кроме арахиса), зелень, молоко, простокваша, йогурт. Щелочная внутренняя среда присуща здоровым людям и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Считается, что оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что в значительной мере достигается подбором соответствующих продуктов. Длительное закисление ведет к болезням и преждевременной дряхлости. Ученые Н. Уокер и Р. Поуп оценили ряд продуктов в связи с их способностью окислять или ощелачивать организм. Выяснилось, что ощелачиванию внутренней среды способствуют катионы кислот – кальций, магний, калий, натрий. Закисление же вызывают анионы, содержащие фосфор, серу, хлор.

Щелочная среда в организме способствует здоровью, но это не означает, что нужно переходить на питание только щелочными продуктами. Везде важна гармония, поэтому лучше всего придерживаться соотношения «одна часть кислой пищи – две части щелочной»! В приведенной ниже таблице показано, какие продукты более подходят для питания по системе Уокера. Чем больше у продукта плюсов, тем большее ощелачивание среды организма он вызывает. И наоборот, чем больше минусов – тем продукт вреднее для щелочной среды организма.

Обозначения в таблице соответствуют следующим эффектам:

- «+» – слабое ощелачивание; «—» – слабое окисление;
- «+ +» – среднее ощелачивание; «—» – среднее окисление;
- «+ + +» – сильное ощелачивание; «—» – сильное окисление;
- «+ + + +» – очень сильное ощелачивание; «—» – очень сильное окисление.

Таблица 1

Разделение продуктов на кислотные и щелочные по П. Брэггу

Виды продуктов	Ощелачивание / окисление
Фрукты	
Абрикосы свежие	+ + +
Персики	+ + +
Абрикосы сушеные	+ + + +
Сливы сушеные	- - -
Арбузы	+ + +
Сливы маринованные	- -
Бананы спелые	+ +
Смородина	+ + +
Бананы зеленые	- -
Сок лимонный свежий	+ + + +
Виноград	+ +
Сок лимонный с сахаром	- - -
Виноградный сок	+ +
Сок апельсиновый свежий	+ + +

Виноградный нектар	– –
Финики	+ +
Вишни	+ +
Фрукты почти все	+ + +
Дыни	+ + +
Фрукты, варенные с сахаром	от – до – – –
Изюм	+ +
Чернослив	+ +
Инжир сушеный	+ + + +
Яблоки свежие	+ +
Клюква	+
Яблоки сушеные	+ +
Овощи и крупы	
Картофель с кожурой	+ + +
Арахис	– –
Морковь	+ + + +
Миндаль	+ +
Перец	+ + +
Крахмал	– –
Помидоры свежие	+ + + +
Мамалыга и кукурузные хлопья	– –
Редис	+ + +
Овсяная крупа	+ + +
Свекла свежая	+ + + +
Ячневая крупа	– –
Бобы свежие	+ + +
Мука белая	– –
Бобы сушеные	–
Хлеб черный	–
Бобы запеченные	– – –

Хлеб белый	- -
Зеленый горошек	+ +
Сухой горох	- -
Продукты животного происхождения	
Молоко цельное	+ + +
Баранина вареная	- -
Сыворотка молочная	+ + +
Баранина тушеная	- -
Сливки	-
Ветчина постная свежая	-
Сыр твердый	- -
Бекон жирный	-
Сыр мягкий	-
Бекон постный	- -
Яйца	- - - -
Свинина нежирная	- -
Говядина	-
Сало свиное	+
Телятина	- - -
Рыба	от - до - - -
Печень говяжья	- - -
Палтус	- - -
Дичь	- - - -
Раки	- - - -
Цыплята	- - -
Устрицы	- - - -

Кроме того, доктор Уокер особо подчеркивал, что свежие соки насыщены структурированной водой. Считается, что она быстрее и охотнее поглощается организмом, а единственным источником живой органической воды являются растения – овощи и фрукты, особенно получаемые из них соки. Однако соки должны быть сырыми, для того чтобы сохранить свои живые, органические свойства. Они не должны подвергаться варке, обработке, консервиро-

ванию или пастеризации. В противном случае все полезные вещества в них распадаются. Свежие соки в огромном количестве поставляют в человеческий организм биологически активные вещества, что позволяет быстро добиваться целительного эффекта. Доктор Уокер утверждал, что «никакая другая пища, даже сырая, не могла этого сделать так эффективно, как свежие овощные соки. При этом самолечение проходило приятно и быстро». Свежевыжатые соки являются самой питательной пищей, и принимать их рекомендуется постоянно в течение всей жизни.

Принципы соколения

Как советуют пить соки наши современники? Рекомендации некоторых из них – употреблять соки со всеми блюдами, а также с минеральной водой – вряд ли можно считать разумными, особенно в диетическом питании. В связи с этим диетологи подчеркивают, что при хроническом заболевании органов пищеварения прием соков (особенно богатых углеводами) во время и после еды может вызвать усиление бродильных процессов в кишечнике и спровоцировать обострение патологического процесса. Чаще при пониженной и нормальной кислотности желудочного содержимого растительные соки пьют за 30–40 минут до еды, при избыточном образовании соляной кислоты в желудке – через час-полтора после еды.

Обычно используют два режима применения соков: разгрузочные дни (1,5–2 л сока в сутки) и повседневное профилактическое употребление. В первом случае соки быстро снижают вес, очищают организм. Безусловно, использование соков более трех дней должно проводиться под наблюдением врача. Профилактическое употребление соков в небольших количествах действует менее быстро, но зато надежно. Профилактика должна проводиться систематически в течение одной-двух недель. Иногда, убедившись, что данная комбинация соков не достигает цели, ее заменяют. Как правило, для выявления эффекта нужно не менее 3–5 дней.

В отличие от других специалистов доктор Уокер считал, что «соков можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя». По его мнению, чем больше мы пьем соки, тем скорее достигнем результатов. Пить их желательно за час до еды. Всегда начинают с малых доз сока – 50–100 г до еды 2–3 раза в день. Постепенно дозу приема увеличивают. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить не менее 600 г в день. Для ощутимого оздоровления взрослым людям необходимо потреблять в течение нескольких недель около 0,5–1,5 л сока в день одной или более комбинаций (смесей).

Точное количество сока зависит от веса человеческого тела. Допустим, человеку весом в 45–55 кг для получения выраженного оздоровительного эффекта достаточно 0,5–0,7 л свежего сока в день. Людям с весом от 60 до 80 кг желательно потреблять от 1 до 1,5 л в день. Тем же, кто весит от 80 до 100 кг, рекомендуется пить больше 1,5 л соков в день.

Большое значение в приеме соков по системе Уокера имеет индивидуальная переносимость и некоторые другие факторы. В любом случае вы должны знать критерии эффективности действия соков и уважать возможности своего организма! Чем больше доза сока, тем быстрее вы смените загрязненные биологические жидкости организма (в том числе насыщенную холестерином кровь) на чистые. В итоге можно за 1–2 месяца полностью обновить свои жидкостные среды и почувствовать себя по-настоящему здоровым человеком, как утверждают сторонники соколения по Уокеру. Так же как и предупреждают о том, что большое количество сока может вызвать очистительные реакции. Послабляющий эффект соков Уокер объяснял тем, что организм в первую очередь начинает наводить порядок в самом себе – выбрасывать вон все лишнее, накопленное годами. Все это норма, считает автор. Но накопившиеся за многие годы токсины и шлаки не могут быть выведены одним

разом. На это, конечно, потребуется время – у человека будет несколько очистительно-оздоровительных кризисов.

Если же использовать малые дозы соков, а питание и образ жизни не менять, то процесс оздоровления затянется. Вы должны самостоятельно найти эффективную для себя дозу соков и при этом не превзойти возможностей своего организма! Только в этом случае наблюдаются самые лучшие оздоровительные и лечебные результаты.

Помимо общего оздоровительного влияния на организм доктор Уокер рекомендовал сырые соки для лечения многих заболеваний – в качестве дополнительного средства или самостоятельно. Вот некоторые его советы касательно оздоровления сердца и сосудов.

Артериосклероз сосудов сердца и головного мозга:

- 1) морковь, шпинат – 10: 6;
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат – 7:4:2:3;
- 3) морковь, свекла, сельдерей – 8:3:5;
- 4) морковь, сельдерей – 9:7;
- 5) морковь, редька или редиска – 1:5.

Заболевания сердца:

- 1) морковь, шпинат – 10: 6;
- 2) морковь, свекла, огурцы – 10: 3: 3.

Болезни почек (почечная гипертензия):

- 1) морковь, свекла, огурцы – 10: 3: 3;
- 2) морковь, шпинат – 10: 6.

Варикозное расширение вен:

- 1) морковь, шпинат – 10: 6;
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат – 7:4:2:3.

Геморрой:

- 1) морковь, шпинат – 10: 6;
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат – 7:4:2:3.

Сахарный диабет (как фактор риска заболеваний сердца и сосудов):

- 1) морковь, шпинат – 10: 6;
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат – 7:4:2:3.

Избыточный вес (как фактор риска сердечно со судистых болезней):

- 1) морковь, шпинат – 10: 6;
- 2) морковь;
- 3) морковь, свекла, огурцы – 10: 3: 3.

Кратко перечислим полезные свойства некоторых свежих соков овощей, фруктов и соковых смесей.

Свекольный сок хорошо расширяет кровеносные сосуды, поэтому показан при гипертонической болезни. Содержащиеся в нем железо и фолиевая кислоты стимулирует образование эритроцитов и поступление кислорода к мышцам. Высокое содержание магния способствует нормализации деятельности нервной системы при стрессах и перегрузках, бессоннице, неврозах.

Морковный сок считается королем овощных соков, он комбинируется со всеми другими. Богат каротином, витаминами С, Р, В, содержит большое количество железа, кобальта, меди, кальция, калия. Способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения, синтезу белка. Особенно полезен детям и ослабленным людям.

Капустный сок оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Содержит легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), аминокислоты, а также соли кальция, калия, натрия, магния, железа. Наибольшая ценность его заключается в особенном витамин-

ном наборе (аскорбиновая, никотиновая, пантотеновая и фолиевая кислоты, тиамин, рибофлавин, биотин, витамин К, Р-активные вещества). Капустный сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры, поэтому он необходим лицам с избыточной массой тела.

Томатный сок улучшает деятельность сердца. Содержит витамины группы В, каротин, витамин С, минеральные соли. Свежий сырой томатный сок богат натрием, кальцием, калием, магнием. Существует много сортов помидор, и все они весьма полезны в сыром и свежем виде. Из них получается великолепный полезный сок. стакан томатного сока в день способен обеспечить половину суточной потребности организма в каротине и витамине С. Высокое содержание органических кислот (молочной, яблочной) активизирует обмен веществ, повышает щелочной резерв крови. Значительное содержание в соке калия и железа при относительно низкой калорийности делает его полезным для людей, склонных к полноте. Он является одним из наиболее широко используемых соков – в консервированном виде. Помидоры содержат большой процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторое количество щавелевой кислоты. Все эти кислоты полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде.

Яблочный сок применяют в первую очередь при атеросклерозе. Содержит много витамина С и Р, минеральные соли калия, кальция, железа, медь, марганец, кобальт, цинк, никель. Высокое содержание Сахаров и органических кислот нормализует обмен веществ и восстанавливает после физических нагрузок. Рекомендуют физкультурникам и тем, кто занят умственным трудом.

Сок огурца усиливает перистальтику кишечника, содействуя выведению холестерина. С возрастом человек должен заботиться о разгрузке своих почек и сердца. Огурцы содержат 97 % воды, которая легко выводится из организма, зато остальные 3 % составляют вещества, крайне необходимые человеку. Высокое содержание калия в огурцах делает их очень ценными при высоком и низком кровяном давлении.

Рецепты соков

Огуречно морковный сок: 100 г морковного сока, 50 г огуречного; 100 г морковного, 50 г огуречного, 50 г свекольного. По мере привыкания долю огуречного сока Уокер рекомендует увеличивать. Для улучшения вкуса можно добавить ложечку меда.

Виноградный сок рекомендуют при нервном истощении и упадке сил. Богатство виноградным сахаром обуславливает его антитоксические свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Обычно красный виноградный сок обогащен витамином С, содержит много калия, а также вещество, снижающее риск заболевания сердца. Снижает уровень холестерина и артериальное давление. Его нельзя употреблять при склонностях к расстройству желудка, сахарном диабете, ожирении, язве, хронических воспалительных процессах в легких.

Соки из цитрусовых полезны для профилактики заболеваний сердца. Богаты витамином С, калием, фолиевой кислотой, тиамином, каротиноидами. Грейпфрутовый может вступать во взаимодействие с лекарствами, поэтому не стоит запивать их соком этого фрукта.

Выбор соков, варианты их смешения бесконечно многообразны. Вкусный зеленый коктейль получается из помидора, огурца и одной дольки чеснока. Его можно даже посыпать укропом. Многим нравится сочетание клюквы, лимона и яблока. Коктейль из свеклы, моркови и апельсина тонизирует деятельность почек. Прекрасно сочетаются яблоко, морковь, сельдерей и огурец. Современные диетологи повторяют вслед за Н. Уокером – смелее экспериментируйте!

При употреблении соков в качестве средств лечения и оздоровления организма следует помнить некоторые особенности их действия, о которых предупреждал Н. Уокер. Об этом сейчас пишут очень многие, но не будем далеко уходить от первоисточника – трудов самого доктора.

Во-первых, писал он, имейте терпение. При восстановлении организма естественным способом очень важно помнить, что натуральная пища, принимаемая в виде соков, очищает весь организм. Этот процесс может сопровождаться болями в той части тела, где происходит очищение. Иногда это состояние бывает очень болезненным.

Уокер предупреждал, что «ни в коем случае нельзя думать, что соки действуют на нас отрицательно, если эти соки свежие и употребляются в день изготовления. Наоборот, мы должны радоваться тому, что процесс очищения идет полным ходом и что чем раньше наступят эти неприятные ощущения после употребления большого количества соков, тем лучше, ибо в этом случае мы скорее отделаемся от них и скорее наступит восстановление здоровья».

Во-вторых, многие и во времена Уокера, и в наши дни опасаются, что от морковного сока кожа пожелтеет. Но это не так. Когда после питья соков кожа желтеет или становится коричневатой, то это не что иное, как признак очищения печени: она выводит застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки в количествах больших, чем органы выделения. Вследствие этого некоторое количество их выходит через поры кожи, что совершенно нормально. Неприятный эффект пройдет, если продолжать пить соки.

Внимание! Если вы страдаете сахарным диабетом или у вас просто повышен общий сахар в крови, то соки следует применять с немалой осторожностью, особенно соки картофеля, свеклы, моркови. Перед их использованием целесообразно посоветоваться с вашим лечащим врачом.

Как в любом случае перехода с привычного на необычное, изменение привычек питания требует от человека мужества и силы воли. Доктор Уокер и его последователи в один голос утверждают, что это окупится с лихвой. Но вне зависимости от того, перейдете ли вы на соколечение или воздержитесь, сырые соки овощей являются необходимым дополнением к любой пище. Это особенно важно для людей, питающихся смешанной пищей, так как именно у них отмечается недостаток тех микроэлементов и витаминов, которые организм получает из натуральных свежих соков.

Естественное оздоровление по Методу Галины Шаталовой

Даже в свои 85 лет эта женщина излучала здоровье и благожелательность, бегала, садилась на шпагат, могла согнуться в три погибели и облиться холодной водой. Чудеса молодости в преклонном возрасте стали доступны благодаря разработанной и внедренной ею в широкую практику теории оздоровления. Кандидат медицинских наук, академик Галина Сергеевна Шаталова назвала ее «Система естественного оздоровления» (СЕО). Основная ее цель – возвращение человека к его естественному, предписанному природой образу жизни с учетом современных условий, предупреждение заболеваний. В своих многочисленных трудах автор постоянно напоминает, что СЕО – это профилактика заболеваний, а не самолечение, что лечением болезней, особенно запущенных, должны заниматься только специалисты. Галина Шаталова выделяет 5 основных направлений в собственной системе оздоровления.

1. Достижение стабильно положительного психологического настроя.

2. Движение. Как многие другие сторонники здорового образа жизни, большое значение Галина Шаталова придает движению. Физически активная жизнь не только полезна в любом возрасте, но и жизненно необходима. Самым лучшим видом движения врач называет бег. Дышать при этом надо только через нос и следует помнить, что выдох должен быть длиннее вдоха. Например, если вдох приходится на два шага, то выдох – на три-четыре-пять. Если трудно бегать, то можно ходить или, как говорит Шаталова, «ползать». Помимо бега, очень большое значение придается осанке и состоянию позвоночника, гибкости.

3. Дыхание. Правильное, естественное дыхание способно оздоравливать весь организм. Первый шаг на этом пути – это обучение полному йоговскому дыханию. С него должен начинаться день каждого человека – и обязательно в проветренном помещении, а лучше – на свежем воздухе.

4. Закаливание. Специальные закаливающие процедуры стимулируют естественные, дарованные природой жизненные силы организма.

5. Целебное питание. Переход на видовое питание, данное человеку природой, как виду.

Целебное питание по Шаталовой

Основное в ее целебной кухне – это использование полноценных продуктов питания, сохранивших свои биологические свойства, а не концентрированных, рафинированных и консервированных, их утративших. В диете ограничивается применение бобовых культур, несмотря на обилие в этих продуктах белков и минеральных веществ. Дело в том, что, по мнению Шаталовой, бобовые при вызревании обогащаются веществами-ингибиторами, тормозящими процесс пищеварения. Они образуются в последние 10–14 дней созревания, поэтому зрелые плоды рекомендуется не только хорошо варить, но и тщательно протирать, освобождая от оболочки. Недозревшие же бобовые, например зеленый горошек, наоборот, очень ценные продукты. А стручковая фасоль имеет к тому же лечебные свойства. Ее обычно рекомендуют при обменных заболеваниях, таких как диабет и другие. Кстати, следует сказать и о том, что арахис относится к группе бобовых, а не ореховых культур, поэтому употреблять его в сыром виде категорически запрещается. Вот так выглядят в обобщенном виде запреты Г. Шаталовой на употребление продуктов питания.

1. Мясо.
2. Макароны изделия, белая очищенная мука, шлифованный рис и т. п.
3. Поваренная соль – не более 2 г в сутки. Лучше использовать морскую или каменную.
4. Молочные продукты. Допускается лишь добавление 1—2 ст. ложек сливок для улучшения вкуса пищи.
5. Не рекомендуется употреблять большое количество орехов. Суточная норма – горсть фундука, 3–4 грецких ореха или 1 ст. ложка кедровых. Перед употреблением автор советует ядра орехов слегка прогреть на сковороде, после чего размалывать в муку. Затем растереть ореховую муку, прибавляя капельки сока или воды.
6. Сахар. Он вызывает нарушение обмена веществ, диабет, истощение иммунитета.
7. Уменьшить до минимума количество любой жирной пищи.

Правила приема пищи

1. Монодиета. На один прием пищи должен приходиться один продукт питания. Причем монодиета в одних случаях желательна, а в других – обязательна. Если речь идет о питании здорового человека, уже перешедшего или переходящего на целебное питание по системе Шаталовой, то монодиета желательна. Для больных хроническими заболеваниями она просто необходима.

2. Объем пищи не должен превышать объема растянутого желудка (350–450 г). Если вы хотите получить для себя более точные данные, то последуйте практической рекомендации Г. Шаталовой: сомкните ладони «ковшиком» и зачерпните полную пригоршню воды, вылейте ее в мерную посуду или просто в пол-литровую банку: этот объем будет соответствовать объему вашего растянутого желудка.

3. Перерывы между приемами пищи должны быть не короче 3–4 часов. При употреблении мяса следующий прием пищи должен состояться через 7–8 часов. Именно столько времени необходимо для полного переваривания пищи в желудке, при том, конечно, условии, что вы потребляете рекомендованные автором продукты питания. Для тех, кто не отрезавшись от пагубной привычки использовать в пищу продукты животного происхождения, следует напомнить, что при питании мясом для полного опорожнения желудка необходимо 8 часов, молоком – не менее 6 часов, колбасой и другими мясными продуктами – до 12 часов. Поэтому вносите собственные коррективы в распорядок питания.

4. Не следует пить во время еды и в течение 2 часов после нее. Воду или другие напитки нужно употреблять перед едой.

5. Автор рекомендует тщательно пережевывать пищу. (По мнению японского врача Дж. Осава, здоровый человек должен жевать 50 раз, больной – 100 раз, а самосовершенствующийся – 150 раз.)

6. Первый раз принимать пищу следует не ранее 11 часов дня. Второй прием, он же последний, – около 17–18 часов. Недопустимо потреблять пищу после шести часов вечера, в крайнем случае можно позволить себе стакан лечебного чая с медом или стакан сока. Лучше воздерживаться от приема пищи и рано утром, заменяя завтрак стаканом чая из целебных трав или соком из овощей.

Особенности перехода на целебное питание

Резко, сразу перейти на него трудно и вовсе не обязательно. Самое, пожалуй, сложное – преодолеть привычный стереотип отношения к питанию. Это будет нелегко до тех пор, пока человек не осознает в полной мере личную ответственность за состояние своего здоровья, предупреждала Г. Шаталова. Чтобы было психологически легче перейти на целебное питание, автором рекомендуется делать этот переход весной, «когда ярко светит солнце, человек легко одет и все тело впитывает в себя солнечную энергию, которой зимой оно было обделено». Но самое главное, что делает переход более незаметным и безболезненным, – это появление растений, которые составляют природную пищу человека. Многие, очевидно, по себе знают, насколько в это время года уменьшается тяга к мясу и мясopодуктам. Регулярное потребление свежих овощей и особенно свежеприготовленных овощных соков нормализует саморегуляцию организма, способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, активизирует внутриклеточное дыхание, что особенно важно в преклонном возрасте.

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.