Советы Майи ГОГУЛАН

Майя ГОГУЛАН

ПОБЕДИ СВОЮ БОЛЕЗНЬ!

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЕ 300 ЗАБОЛЕВАНИЙ

Советы Майи Гогулан

Майя Гогулан

Победи свою болезнь! Эффективное лечение более 300 заболеваний

«Русский шахматный дом»

2008

УДК 613
ББК 51.28

Гогулан М. Ф.

Победи свою болезнь! Эффективное лечение более 300 заболеваний / М. Ф. Гогулан — «Русский шахматный дом», 2008 — (Советы Майи Гогулан)

Эта книга расскажет о законах здорового питания, продуктах, полезных при определенных заболеваниях, пище, опасной для здоровья и научит применять свои знания на деле. Здесь собраны рецепты для лечения более 300 заболеваний естественными лекарствами – настоями и отварами из трав, фруктов, овощей.

УДК 613
ББК 51.28

© Гогулан М. Ф., 2008
© Русский шахматный дом, 2008

Содержание

О чем эта книга 6
Правила сохранения здоровья 7
Важность кислотно-щелочного равновесия 8
Влияние погоды на состояние здоровья 9
Режим для людей пожилого возраста 10
Как переходить на правильное питание? 11
Как переходить на новый вид пищи? 12
Нужно ли пить во время еды? 13
Что надо есть с осторожностью? 14
Зная принципы, разрабатывайте собственное меню 15
Хлеб 16
Дрожжевое противоречие XX века 17
Что же нужно делать? 19
Средства повышения иммунитета 21
Как укрепляют почки? 24
Пища пагубная и целительная (по исследованиям профессора И. Сосонкина) 25
Пища, провоцирующая различные болезни 26
Пища, способствующая исцелению 30
Целебные свойства нашей пищи, листьев и трав 38
Абрикос (плоды) 38
Айва продолговатая (бодяга, гуни, пигва, цидония) 39
Апельсин 40
Арбуз (плоды) 41
Арбуз (корки) 42
Арония черноплодная (рябина черноплодная) 43
Береза повислая (береза бородавчатая, береза белая) 44
Конец ознакомительного фрагмента. 45

Майя Гогулан
Победи свою болезнь! Эффективное лечение более 300 заболеваний

© Гогулан М., 2008
© ООО «Издательство АСТ», 2009

* * *

В XXI веке, когда самые несбыточные мечты становятся реальностью, а техника и наука делают невероятные открытия, человечество все еще продолжает болеть. Мы чуть ли не ежедневно пичкаем себя лекарствами, но болезни не отступают.

У каждого человека есть уникальная возможность сохранить здоровье. Но дают ее не синтетические лекарства и самая современная медицинская техника, а естественные вещества, которые содержит простая пища. С помощью пищи можно скорректировать многие негативные явления современной экологии, образа жизни. Пища – самое древнее лекарство, самое безвредное и действенное, потому что оно дано нам Природой.

Фрукты, овощи, травы – это источники Жизни. Они могут продлить молодость, обеспечить долголетие, вылечить практически любую болезнь, подарить красоту. Но при одном условии – их нужно правильно употреблять. Даже самые полезные плоды могут навредить, если вы будете употреблять их после тепловой обработки, с добавлением соли или сахара – и тем более, в неправильном сочетании.

О чем эта книга

Эта книга поможет вам организовать правильное питание, расскажет о:

• законах здорового питания;

• продуктах, полезных при определенных заболеваниях;

• пище, опасной для здоровья.

Здесь собраны рецепты для лечения более 300 заболеваний с помощью естественных лекарств – настоев и отваров из трав, фруктов, овощей.

Правила сохранения здоровья

В 1995 г. в Америке была издана книга замечательного человека, профессора И. Сосонкина «Почему мы много страдаем, рано стареем, преждевременно умираем». Эта книга дает полноценные ответы на самые животрепещущие вопросы, связанные с современным питанием. Она учит, как противостоять натиску болезней путем правильного питания и образа жизни, как сохранить энергию и ощущение радости на протяжении всех лет, отпущенных каждому из нас, и как не сдаваться старости.

Читатель заметит, что советы эти не только совпадают с рекомендациями натуропатов (П. Брэгга, Г. Шелтона, Кацудзо Ниши), но как бы углубляют, объясняют те правила, с которыми мы познакомились выше.

Однако сильной стороной советов И. Сосонкина являются конкретные ответы на многие вопросы, важные для родителей, особенно для матери как хозяйки дома.

Важность кислотно-щелочного равновесия

В своих книгах я уже много говорила о том, как важно для здоровья кислотно-щелочное равновесие.

Щелочная реакция – это естественная основная реакция, создающая равновесие в крови, и она поддерживается пищей. Но щелочные жидкости сгущают кровь, лимфу, затрудняют циркуляцию. Кислые напитки (клюквенный, яблочный, виноградный соки без добавок сахара) разжижают кровь и лимфу. Вот почему на завтрак не рекомендуется съедать одновременно, например, рафинированный сахар или сладкие фрукты (бананы, хурму, чернослив, изюм, варенье): у большинства людей такая пища меняет кислую реакцию мочи на щелочную, кровь становится гуще нормы, циркуляция ее затруднена, и повышена нагрузка на сердце. Лучше утро начинать с кислых сочных фруктов и их соков.

Пенициллин ведет к сгущению крови, а значит, к нарушению циркуляции, повышению нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Поэтому в пожилом возрасте лучше есть ржаной хлеб, а не белый, заменить сахар медом, есть не сладкие, а кислые фрукты.

Хорошо начинать утро с того, чтобы выпить кружечку воды, добавив туда немного лимонного сока или аскорбиновой кислоты (в виде порошка). Это важно для сохранения нормального кислотно-щелочного баланса.

Влияние погоды на состояние здоровья

Это очень важно знать пожилым людям.

При понижении температуры воздуха возрастает щелочность крови, повышается активность надпочечников, поднимается кровяное давление. Перепады погоды вызывают обычно звон в ушах, гул и шум в одном ухе или сразу в обоих. Это первые признаки того, что организм реагирует на смену погоды.

Режим для людей пожилого возраста

Особенно хороша **ходьба** (только ни в коем случае не бег) – тридцать минут, постепенно увеличивая такую прогулку до часа.

Далее завтрак: лучше всего, если вы выпьете овощные соки, съедите фрукты, и прекрасно, если сок сделаете сами. Одновременно ешьте орехи, семечки.

Время второго завтрака (ланча): ешьте различные каши и овощи. Любители рыбы и мяса могут себе позволить съесть то или другое, или яйца; хорошо поесть свежие салаты с мясом или рыбой; совсем неплохо, если вы свою кашу или картошку будете есть вместе с салатом.

Каши лучше есть утром или днем, но не на ночь, ибо процесс пищеварения в этом случае затягивается, и тем самым нарушается ваш сон.

Обед: даже Библия уделяет ему большое внимание. В книге «Исход» сказано: **«Вечером кушайте мясо, с утра насыщайтесь хлебом». В** древности и сегодня справедливо рекомендуют съедать утром легкую пищу; днем в обед – крахмалистую в большом объеме; вечером – белковую с овощами. Это проверенные варианты.

Люди с хорошим здоровьем имеют щелочную pH крови. На это указывают чистый розовый язык и ярко-розовая конъюнктива глаз. При снижении pH крови проявляется восприимчивость к болезням. Кислый pH крови наблюдается у лиц, страдающих прогрессирующими заболеваниями.

Щелочная пища – это овощи: в основном, шпинат, горох, свекла, морковь, зелень, картофель, фасоль, а также молоко, миндаль, фрукты.

Кислая пища – мясо, рыба, яйца, сыры, кофе, ягоды. Кстати, орехи, кроме миндаля, – это кислая пища. Сюда же отнесем рис, кукурузу, мучные изделия.

Нейтральная пища – сметана, масло, сахар, кукурузный крахмал.

Помните, мы усваиваем столько пищи, на сколько хватает ферментов. Без них пища превращается в полуфабрикат и, разлагаясь, способствует нашим болезням. Ферменты же (натуральные) мы можем получить от растений, если будем употреблять их только в сыром виде.

Как переходить на правильное питание?

Переход на комфортное полноценное питание нужно осуществлять осторожно, уважая физиологические возможности своего организма, так как на новые незнакомые продукты организм должен поставлять и специфические ферменты.

Еще сложнее проходит перестройка ферментных систем, приспособление микрофлоры кишечника и гормональной системы. На это требуются годы (иногда два-три).

Нормально ли работает ваш желудочно-кишечный тракт, вы можете легко видеть сами: если у вас от свекольного или другого сока моча не окрашивается в цвет этого сока, это указывает на то, что у вас сохранено нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта.

Как переходить на новый вид пищи?

1. Нужно поменять привычную последовательность приема пищи.

• Жидкость до еды.

• Фрукты до еды или отдельно.

• Первое блюдо – салат.

• Второе блюдо – только одно: либо углеводистое, либо крахмалистое (каша или печеная картошка), либо – белковое (чечевица, или фасоль, или орехи, или семечки, или печень, или птица, или рыба, или яйца).

2. Ограничить, а лучше совсем исключить рафинированные продукты, а также стимуляторы – кофе, чай, колбасы сухие и копченые, шоколад, торты, пирожные.

3. Сменить пропорцию вареной и сырой пищи в пользу сырой. Приучайте себя к свежевыжатым овощным и фруктовым сокам, а не к готовым. Свежих овощей должно быть в 3 раза больше вареных. Откажитесь от привычки варить овощи! **Лучше всего, если вы перестанете подвергать их тепловой обработке и станете есть их сырыми.** Можно сочетать тушеные и сырые овощи в соотношении 1:3.

4. Исключите искусственные, рафинированные, обезвоженные продукты, такие как чипсы, печенье, колбасы, белый хлеб, конфеты, сахар, варенье: они обезвоживают организм. Это вызывает сгущение крови – вам все время хочется пить, иногда жажда становится просто нестерпимой, поэтому многие запивают эту еду, тем самым нарушая процесс пищеварения.

Нужно ли пить во время еды?

Нет. Конечно, не нужно. Любая жидкость уходит из желудка спустя пять минут после приема, унося при этом желудочный сок и препятствуя пищеварению, так как водой разбавляются ферменты. **Известно, животные никогда не пьют во время еды. Пейте за 10–20 минут до еды, или спустя 30 минут после приема фруктов, или через 2 часа после углеводистой пищи и через 4 часа после белковой.**

Холодные напитки со льдом во время еды не рекомендуются: они задерживают переваривание пищи – холод нарушает нормальную ферментацию; точно также отрицательно воздействует и мороженое.

Ничего не ешьте вместе с молоком, его следует пить отдельно.

Зеленые листья содержат нужные аминокислоты, составляющие все компоненты человеческого белка. Белки злаковых и фруктов содержат мало важных аминокислот: триптофана, лизина.

Зеленые листья содержат также аскорбиновую кислоту, щелочные соли железа, кальция, и все это в легко усваиваемой органической форме, а также хлорофилл, который также очень важен.

Ешьте салаты из сырых овощей: листья салата, капуста, сельдерей, огурец, лук, редиска, помидоры, петрушка.

На естественную диету можно переходить сразу, быстро, но это хорошо для людей с нормальным состоянием желудочно-кишечного тракта.

Жиры – сливочное масло, сметана, растительное масло – тормозят усвоение белков, увеличивают брожение, перегружая токсинами печень и почки. Помните: жиры несовместимы с белками.

Исключите вредные овощи и фрукты – мак, ревень, крыжовник.

В результате брожения фруктовых Сахаров образуются спирт и уксусная кислота. Уксус тормозит пищеварение. Кислоты вредны, особенно для печени.

Это не значит, что кислые фрукты – это плохо, но их тоже надо употреблять умеренно.

Белый сахар, белая мука, полированный рис – пища медленного умирания.

Тягу к сладостям у детей нужно удовлетворять сладкими фруктами, а не изделиями кондитеров и булочников.

Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее. При охлаждении и повторном подогревании она портится. **Готовьте пищу на один прием.**

Старайтесь исключить консервы: все ценные минералы, ферменты, витамины в них убиты.

Холодная погода увеличивает потребность в еде, особенно в жирах, крахмалах и сахарах.

Жаркая погода, болезни уменьшают потребность в пище.

Что надо есть с осторожностью?

В первую очередь – **хлеб; ешьте его ограниченно, хорошо подсушенным, чтобы крахмал успел превратиться в сахар.**

Исключите употребление колбас, сосисок, окороков. Мясо ешьте натуральное – вареное или запеченное в фольге.

Ограничьте потребление молока – оно усиливает кислую среду в желудке, а также способствует образованию слизи в носоглотке и бронхах. Лучше употреблять кисломолочные продукты – кефир, ацидофилин, сыр, творог.

Следуя правилам рационального сочетания продуктов, можно легко создать разнообразие в меню, и это меню должно меняться в зависимости от сезона – важно при этом исходить не из схем, а из принципов.

Зная принципы, разрабатывайте собственное меню

1. Любой зеленый овощ можно заменить другим. Один вид крахмала тоже заменяется другим. Вместо одного белка можно использовать другой. Например, нет тыквы – используйте картофель или горох, нет шпината – используйте свекольную ботву.

2. **Чередуйте еду ежедневно, не делайте ее однообразной.**

3. **Перееданием мы снижаем свою энергию.** Надо помнить, что пьяница может достичь преклонного возраста, обжора – никогда.

4. **Принимать пищу, когда нет потребности,** а только для стимуляции или по привычке, **означает подрывать свое здоровье.**

5. Насколько важны вопросы совместимости пищи? Первые 20 лет жизни пища используется главным образом как строительный и конструктивный материал.

После 20 лет жизни пища идет на поддержание функций различных систем организма.

К 50 годам необходим новый режим питания: не для удовлетворения аппетита, а для обеспечения организма наиболее нужными, полезными легко усваиваемыми веществами.

Если же пища, которую мы съедаем, несовместима с потребностями нашего организма, наши страдания удвоятся. Это организм как бы предупреждает нас посредством боли, спазм и других признаков о грядущих несчастьях.

Но **болезнь** обнаруживается не сразу, а **может появиться спустя месяцы и годы.**

Хлеб

Хлеб, особенно белый, сладкие булочки, пирожки и пирожные, сахар и сладости редко хорошо перевариваются – чаще всего киснут, ведут к избытку кислот в крови и брожению углеводов в желудке.

Мясной обед лучше есть только с сырыми, невареными, сочными овощами.

После 50 лет советую употреблять как можно меньше хлеба. Заменить его могут орехи миндаля, бразильские, грецкие.

Меняйте рацион питания в зависимости от времени года. Если погода жаркая, предпочтительнее прохладная влажная пища (фрукты, овощи, зелень, соки, ягоды). Зимой нужно есть пищу сухую, согревающую, плотную (хлеб, каши, орехи, сухофрукты, специи, чай).

Кислая капуста, щи из нее, квашеные овощи, свекольники из щавеля, лебеды с кислым квасом или сывороткой – необходимейшая составляющая часть рациона русских. Без кислого блюда рабочему человеку обед – не обед. Необходимость кислого обусловлена растительным характером русской пищи, состоящей в основном из черного хлеба и гречневой каши.

* * *

На этом можно бы закончить мудрые советы профессора И. Сосонкина, если бы не еще одна важная тема, которую он затронул. Он назвал эту тему «Дрожжевым противоречием XX в.».

Дело в том… Впрочем, приведу просто выдержки из его статьи.

Дрожжевое противоречие XX века

По данным американской Академии окружающей среды, больше трети американцев страдает дисбалансом микрофлоры в кишечнике, что ведет к дрожжевому синдрому, который создает ряд болезней и сокращает жизнь более чем на 30 лет.

В чем же дело? Почему врачи не обращают внимания на истинную причину страданий?

Ответ один: доминирует лекарственная, химическая индустрия.

Здоровье – это хороший баланс микробов и дрожжевых клеток (CANDIDA) в кишечнике.

В нарушении баланса повинны как неправильное питание, так и химические лекарства. Интенсивное разрастание дрожжевых клеток создает в организме благоприятные условия для отравления, что приводит затем к появлению многочисленных симптомов болезней и чрезвычайно затрудняет диагностику, а следовательно, и лечение больного.

Врачи, к сожалению, мало знакомы с проявлениями «кандиды». Ни один из узких специалистов не может увидеть всей картины в целом.

Мы даже не подозреваем, насколько важную функцию для сохранения нашего здоровья выполняют те микроорганизмы – бактерии и дрожжи, которые живут в нашем кишечнике и в других полостях тела.

Наше здоровье поддерживается сохранением равновесия так, чтобы ни дрожжи, ни бактерии не доминировали и сохраняли баланс кишечной флоры.

По мнению ученых, занимающихся этой проблемой, одна треть жителей планеты страдает от нарушения такого баланса, что значительно сокращает человеческую жизнь.

Наиболее часто поражаются:

1. Желудочно-кишечный тракт: у заболевших наблюдаются аллергия, кишечные газы, изжога, поносы или запоры, плохо переносится употребление молока или белков, содержащихся в пшеничной или в ржаной муке.

2. Мочеполовые пути: учащенное мочеиспускание, отеки, потливость, воспаляется простата.

3. Дыхательные пути: насморки, синуситы, частые бронхиты, эмфизема, кашель, воспаление легких, астма.

4. Кожные и слизистые покровы: сыпи, краснота и зуд, волдыри, афтозные стоматиты, грибковые поражения стоп.

5. Нервная система: головные боли, раздражительность, депрессия, ипохондрия, негативизм.

В организме, как мы знаем, обитают, вступая между собой в различные взаимодействия, микробы, вирусы, аллергены.

Пока наша иммунная система сильна, паразиты не в состоянии проникнуть глубоко в ткани или в кровоток и разрушать организм своей активностью. Когда же больные злоупотребляют антибиотиками, тогда в пищеварительном тракте уничтожаются не только вредные, но и необходимые организму микробы. А колонии дрожжей, не пострадав от антибиотиков, воспользовавшись гибелью микробов, разрастаются, превращая здоровый организм в больной. Это происходит и тогда, когда в лечении используются гормональные препараты или пища, промышленно изготовленная, богатая сахаром и дрожжами. Многие лекарства самым разрушающим образом действуют на бактериальную сферу, нарушая естественный природный баланс. Врач, не надеясь на механизм сопротивляемости самого организма, назначает лекарства, но они не излечивают, а только загоняют болезнь вглубь.

Организм человека – это дом для миллионов микроорганизмов, включающих в себя и дрожжевые грибки, и микробактерии. Дружественные организму бактерии сохраняют баланс, не давая распространяться дрожжевым грибам – кандида. Однако при определенном состоянии, например, при стрессе или употреблении антибиотиков, различных гормонов, химиотерапии, обезболивающих средств, кортизона, алкоголя, дружественные организму бактерии начинают погибать, уступая натиску кандиды по всей поверхности желудочно-кишечного тракта. А сама площадь этого желудочно-кишечного тракта, между прочим, достигает почти 300 квадратных метров. Дрожжевой грибок на этой «огромной площади» разрастается как сорняк, способствуя развитию паразитов и вредных бактерий.

Широкое повсеместное использование антибиотиков и гормональных препаратов ведет к трагедии всемирного масштаба. Она лежит в основе одного из наиболее частых заболеваний на планете – CANDIDIASA, вызываемого самими врачами. Известно, что не только антибиотики, но и нистатин получается из плесневых грибов, способных образовать дрожжевой синдром. Вот почему нистатин не всегда эффективен.

Кандида (грибок) распространяется не только по желудочно-кишечному тракту и в полости рта, но может подниматься в печень, в поджелудочную железу, в мочевой пузырь, в простату, а также внедриться в слизистые оболочки уха, горла, носа, глаз.

Дети и пожилые люди особенно страдают от кандиды. Лечение антибиотиками среди детей и стариков следует проводить с особой осторожностью. Ребенок должен избегать сладостей. Во время болезни не давайте ему сладкого молока, которое ослабляет слизистую, повышает чувствительность к разного рода инфекциям.

Современная ортодоксальная медицина разрабатывает и применяет химические лекарства буквально для каждого симптома. Это не только неверно, но даже антинаучно.

Между тем давно пора заняться ликвидацией безграмотности в вопросах питания, образа жизни и окружающей среды.

Наши жалобы и болезни находятся в полной зависимости от того, что мы едим, что мы пьем, каким воздухом дышим.

На сегодняшний день нет лекарств, трав, стрессовых ситуаций, нет знахарей и витаминов, которые нанесли бы больший вред, чем мы наносим сами себе нашим неправильным питанием.

В Америке существуют **диеты Притыкина.** Этот всемирно известный врач и философ получил Нобелевскую премию, ибо первым доказал, что склеротические бляшки на артериях можно уменьшить одной диетой, что медленно прогрессирующие заболевания человека успешно поддаются лечению соответствующей диетой и что именно диетой можно предупредить возникновение этих заболеваний.

Человеческий организм, как мы знаем, запрограммирован на 150 и более лет здоровой жизни. Потом человек может умереть спокойно, во сне. И каждый, кто понимает ответственность за свое собственное здоровье, может сделать свою жизнь долгой и яркой.

Современная пища изобилует искусственными химическими раздражителями. В этом тоже одна из причин такой неудержимой страсти к наркотическим средствам. Вот почему для разрыва этой цепи неразрешимых сегодня проблем так важно повышение знаний о нашем питании.

Что же нужно делать?

• Использовать правильную диету.
• Исключить из пищи дрожжи.
• Ограничить сахара.

Все это поможет нам быстрее восстановить здоровье. «Мы то, что мы едим», – говорил Поль Брэгг.

Американский биохимик Кэри Маллис глубоко сомневается в том, что причиной СПИДа является вирус иммунодефицита. Проблема упирается в саму иммунную систему организма. Иммунная система способна защитить нас от многих заболеваний, в том числе и от СПИДа.

«Нужно учиться быть терпеливыми. **Мудрость знает, что нужно делать, а конкретные знания – как нужно делать. Успех же приходит тогда, когда мы делаем это».**

Вот какую «анкету» для диагностики предлагает мысленно заполнить профессор И. Сосонкин.

Чтобы узнать, связаны ли проблемы вашего здоровья с дрожжевой инфекцией, он предлагает десять вопросов, на которые вы должны ответить себе «да» или «нет».

1. Употребляли ли вы повторно какие-либо антибиотики?

Да. Нет.

2. Беспокоят ли вас проблемы менструального цикла, боли в животе (vaginit, prostatit), потеря интереса к сексу, импотенция, нарушение детородной функции?

Да. Нет.

3. Испытываете ли вы тягу к сахару, шоколаду или к соли, различным соленостям, уксусу?

Да. Нет.

4. Чувствуете ли быструю утомляемость, усталость, апатию, депрессию, бессонницу; наблюдаете ли увеличение или потерю веса?

Да. Нет.

5. Беспокоят ли вас головные боли, головокружение, боли в суставах, мышцах?

Да. Нет.

6. Есть ли нарушения в пищеварении: боли в животе, изжоги, вздутия, газы, запоры, поносы?

Да. Нет.

7. Страдаете ли вы крапивницей, псориазом, экземой или другими заболеваниями кожи, волос, ногтей, слизистых, грибковыми поражениями стоп и ногтей?

Да. Нет.

8. Употребляли ли вы противозачаточные пилюли или какие-либо другие гормоны (кортизон, преднизолон и т. д.)?

Да. Нет.

9. Страдаете ли вы отсутствием вкуса или потерей обоняния? Чувствительна ли ваша кожа к металлическим изделиям (серьги, кольца, кулоны, часы)?

Да. Нет.

10. Часто ли у вас бывает плохое настроение (особенно в пасмурные и дождливые дни)?

Да. Нет.

11. Есть ли симптомы повышения или снижения сахара в крови?

Да. Нет.

12. Кашляете и ощущаете удушье от табачного дыма, от запаха цветов, парфюмерии и других веществ?

Да. Нет.

Если вы ответили «да» 3–4 раза, дрожжи – возможная причина отклонений в вашем организме.

Если вы ответили «да» 5–6 раз, дрожжи – вероятная причина ваших страданий.

Если вы ответили «да» 7 и более раз, ваши болезни определенно связаны с дрожжевой инфекцией.

«Что же делать?» – спросят те, кто ответил «да» 5, 6, 7 и более раз. **Повышать свой иммунитет, другого пути для выздоровления нет.**

Несмотря на то, что многие правила вам уже известны, я думаю, нам будет не лишним познакомиться с советами иммунолога-диетолога профессора И. Сосонкина в вопросе питания для поднятия уровня своего иммунитета.

Средства повышения иммунитета

I. Физическая нагрузка. Это лучшее средство для повышения иммунитета человека в любом возрасте. Комплексная, оптимальная нагрузка, очищение капилляров изнутри (со стороны внутреннего слоя сосудов) путем вибрационных упражнений по Системе здоровья Ниши – лучшая физическая нагрузка. Шесть правил здоровья, доступных и старикам, и детям, и мужчинам, и женщинам. Это – самое лучшее средство для повышения иммунитета (см. книги «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья»).

II. Вторым фактором, существенно влияющим на устойчивость к заболеваниям, является строгое исполнение Законов полноценного питания. Об этом мы говорили подробно в отдельных главах моих книг «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья» и др. Здесь лишь вспомним основные законы полноценного питания. Законы просты и выполнимы, следует лишь изменить свои вредные привычки и начать:

1. Есть мало.

2. Есть только то, что предназначено человеку Природой, к чему приспособлена его пищеварительная система физиологически (т. е. фрукты, овощи, орехи, семечки, съедобные травы, коренья, зерновые).

3. Тщательно разжевывать (до 35 раз движение челюстей). Это обеспечит организму хорошее слюнное переваривание, а затем и желудочное, кишечное; это даст легкое полноценное очищение от остатков неусвоенной пищи.

4. Принимать пищу, соблюдая физиологические часы приема пищи:

• прием – с 12 до 20 часов;
• ассимиляция – с 21 до 04 часов (переваривание и усвоение);
• самоочищение – с 04 до 12 часов.

5. Уметь сочетать продукты:

• фрукты есть отдельно, сырыми;
• овощи с любыми продуктами, кроме фруктов;
• мясо 1–2 раза в неделю, но только с сырыми овощами;
• крахмальные продукты не сочетать с белковыми;
• один белок в один прием.

6. Систематически соблюдать посты.

7. Хорошо представлять значение каждого продукта как компонента пищи, поскольку наш организм строится только из того, что мы едим. **«Что мы едим, то ест нас».**

8. Пить ежедневно до 2,5–3 л воды хорошего качества. Вода – это еда и очиститель, а также неотъемлемая часть всех обменных процессов в организме. (Исключение лишь для больных почками и сердцем.)

9. Есть овощи, фрукты, орехи только в натуральном виде, а если приходится какие-то продукты варить, то вареное сочетать с сырыми овощами так, чтобы овощей было в 3 раза больше.

10. Исключить все, что вредно и канцерогенно, что может привести к снижению иммунитета, раку, СПИДу, а именно: подогретые жиры, алкоголь, курение, колбасы, консервы, копчености, кофе, чай (байховый), шоколад, любую выпечку, белый хлеб, рафинированный и промышленный сахар и его продукты, очищенную деминерализованную соль.

III. Третий фактор повышения иммунитета – закаливание. Закаливание – одно из лучших средств для тренировки иммунной и сосудистой систем. Особенно важно закаливание в грудном возрасте.

Лучшим средством закаливания могут служить:

1. Контрастные воздушные процедуры по Системе здоровья Ниши. (См. книги «Попрощайтесь с болезнями» и «Законы здоровья».)

2. Контрастные водные процедуры. (См. там же.)

3. Как можно больше давать коже «подышать среди дня».

4. Контрастные ножные ванны перед сном.

5. Соблюдение Законов здоровья и Законов полноценного питания.

6. Обеспечение полноценной работы кишечника и всех других экскреторных органов: легких, почек, печени, венозных сосудов. Этому способствуют Шесть правил здоровья.

Существует прямая связь между движением, дыханием, питанием и естественной защитой организма. Эта взаимосвязь и обеспечивает наш иммунитет.

Ни под каким видом никогда не проглатывайте никаких лекарств, которые якобы избавляют нас от какой-либо тяжелой болезни, но (увы!) они только на время снимают синдром, а затем делают нас больными какой-то другой болезнью. Особенно опасны антибиотики и гормональные лекарства.

Антибиотики и другие препараты ослабляют наш иммунитет, они убивают микробы (но все – и нужные, и ненужные) в организме, а из-за этого организм теряет возможность вырабатывать антитела, способные противостоять инфекции. Наша иммунная система располагает обильной сетью клеток, буквально сражающихся за наше здоровье. Этих клеток биллионы, однако продолжительность жизни такой клетки всего-навсего несколько дней, затем происходит замещение ее новой. Вот почему питание – наиболее важная сторона жизни для иммунной системы. Нарушение питания в первую очередь снижает нашу иммунную защиту. Это ярко проявляется как в детском, подростковом, молодом, так и в пожилом возрасте.

Недостаточность или неправильность питания – это комплексный синдром, где многие нарушения проявляют себя одновременно. Так, некоторые ферменты или плохо, или вовсе не работают в отсутствие определенных минералов, витаминов, аминокислот, а значит, полноценной здоровой клетки организм создать не в силах.

Взаимодействие между питанием и иммунитетом проявляется белково-энергетической недостаточностью и перегруженностью организма простыми углеводами. Это видно из того, что инфекция и нарушение питания неизменно связаны: одно провоцирует другое.

Не будем сейчас останавливаться подробно на механизме защиты организма. Нам важно знать, что Природа щедро обеспечила нас устойчивой и разносторонней Защитой.

Но, как бы сильна ни была ее оборона, организму постоянно, ежедневно необходимо ее укреплять, обеспечивая усиление циркуляции крови, очищение сосудов, по которым кровь совершает путь к клеткам и от клеток, и полноценным питанием.

Правильное питание – основа повышения иммунитета, здоровья и красоты нашего организма.

А что же мешает повышению иммунитета?

Прежде всего пищевые жиры и рафинированные сахара, сладости, выпечка, соль, алкоголь, табак, а также отсутствие света, воздуха, воды хорошего качества.

Вот почему очень важно как в детском, так и в пожилом возрасте снижать потребление сахара, соли, животных жиров, употребляя вместо них лишь комплексные углеводы в виде свежих фруктов, овощей, зерновых, зелени, орехов, семечек.

Профессор И. Сосонкин советует людям старшего возраста пить натощак 1–2 чайные ложечки в день масла кунжута. Думаю, что у нас его могли бы заменить масло льна или тыквенных семечек («Тыквеол»).

Надо избегать любой переработанной пищи. Все «магазинные продукты» «обогащаются» промышленностью красителями, жирами, химическими вкусовыми добавками.

Не забывайте никогда: «Все, что мы кладем в рот, – или еда, или яд» и еще: «Все, что мы едим, – ест затем нас».

Вареные овощи не укрепляют иммунитет, а, скорее, снижают его. Если вы варите, жарите, печете их, то не забывайте подать к столу в 3 раза больше сырых овощей вместе с ними и много зелени – петрушки, укропа, сельдерея, кинзы и др. Баклажаны пеките и подавайте с сырыми помидорами, луком, чесноком, зеленью. Помидоры, щавель, ревень, крыжовник полезны только сырыми. Вареными эти продукты способствуют образованию нерастворимых аксолитов (камней). Томатный сок, соус делайте сами и употребляйте только в сыром виде.

Тем, кто любит мясо, следует учесть, что его лучше есть приготовленным на пару или в духовке и обязательно с сырыми овощами. **Овощи нужны для ощелачивания крови,** ибо мясо делает нашу кровь кислой. Хорошо, если у вас в меню свежая рыба, так как **в рыбе много кальция, и рыба, в отличие от мяса, не создает кислой реакции.**

Варите каши из гречки, овсянки, коричневого риса, из пшена и перловки, а один-два раза в неделю готовьте себе сою, или чечевицу, или фасоль; особенно хороша мелкая коричневая фасоль: ешьте ее два-три раза в месяц, в ней много белка, необходимого для роста микрофлоры, нужной нашему кишечнику.

Укрепляет иммунитет также соль. Без соли белые клетки крови и клетки лимфы не могут бороться с инфекцией.

Адекватное количество соли в жидкостях организма – это ключ к неспецифическому иммунитету. Соль ощелачивает кровь, предупреждает осложнения, связанные с кандидом. Но лучше пользоваться морской солью, неочищенной, и для этого нужны здоровые почки и сосуды.

Как укрепляют почки?

1. Ограничьте употребление жидкости до 1,5–2 литров в день. Однако при работе на воздухе в жаркий день можно пить больше. «Диета Герзона» так и предписывала больным: «Пить и больше мочиться!»

2. Американские врачи рекомендуют выпивать 3–5 литров жидкостей в день. Но вода не выводит соль! Однако она выводит жиры. Жирное есть ни под каким видом не следует.

3. Заканчивать дневной рацион до 20 часов.

Важно знать, что **иммунная защита организма с 12–13-летнего возраста начинает постепенно ослабевать.**

В правильном питании нуждается каждый, чей голос начал уже ломаться. Никогда не забывайте: ваше здоровье – в ваших руках. Правильное питание поднимает иммунные силы и сопротивляемость организма.

Пища пагубная и целительная (по исследованиям профессора И. Сосонкина)

Воздействие современной пищи на здоровье человека безгранично. С одной стороны, пища необходима, потому что она снабжает нас теми веществами, без которых нам не прожить, – белками, жирами, углеводами, ферментами, минералами, витаминами. С другой стороны, в пище содержится и то, что отравляет организм, – пестициды, химикаты, гормоны, антибиотики, стабилизаторы, красители. Когда же мы добавляем к этим веществам еще и животный жир, и тепловую обработку продуктов, мы способствуем концентрации всех этих ядов в своем организме.

Именно поэтому врачи-диетологи рекомендуют ограничения количества пищи.

Однако нам следует знать, какая пища может для нас стать опасной, а какая – полезной.

Пища, провоцирующая различные болезни

Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол

Говядина, свинина, баранина, любая жареная пища, яйца, сметана, сливки, сыры, мороженое, шоколад, кондитерские изделия, пальмовое и кокосовое масла.

Все продукты, которые содержат «насыщенные» жиры, а также печень всех видов животных, включая крупный рогатый скот и птицу, сливочное масло, икра – все это содержит много холестерола, а это означает, что мы рискуем заболеть сердечно-сосудистыми, нервными, эндокринными, обменными и любыми другими болезнями, вплоть до рака.

Пища, которая способствует развитию рака

Это – мясо, жирная пища, овощные масла, употребляемые подогретыми или в избытке, все жареное, жирное, сладкое, пища, в которой мало клетчатки и пищевых ферментов, все, что подвергается любой тепловой обработке.

Пища, способствующая образованию рака кишечника

Сливочное масло, красное масло, все жирное, все, что лишено клетчатки, а клетчатку, как нам известно, мы получаем от сырых фруктов и овощей.

Пища, способствующая образованию артрита

Если мы съедаем этой пищи больше, чем это нужно нашему организму, или если не отказываемся от нее, когда организм посылает сигналы разуму: «Осторожней, артрит!» – кукуруза, шоколад, свинина, молоко, пшеница, рожь, яйца, говядина, кофе, земляной орех, тростниковый сахар, масло, баранина, лимон, соя – то эта пища послужит образованию артрита.

Я бы хотела напомнить еще и еще: все, что подвергается тепловой обработке, – все будет способствовать отложениям солей щавелевой кислоты (в данном случае артриту).

Но это значит прежде всего, что:

• во-первых, этих продуктов не следует есть много и часто, лучше 1–3 раза в неделю, не более 200 г;

• во-вторых, такие продукты, как апельсины, грейпфруты, лимоны, помидоры, в сыром виде будут вашими целителями, а в вареном – врагами. Ешьте их понемногу и только в сыром виде.

Хочу внести ясность в понимание вопроса о таких продуктах, как апельсины, грейпфруты, помидоры. Если вы их употребляете в день не более 250–300 г и в сыром виде – они очень полезны и растворяют оксалаты, но если вы их получаете консервированными или подвергнутыми тепловой обработке, то они тоже образуют оксалаты.

Запомните: сырые фрукты и овощи лечат, вареные – калечат организм.

Пища, которая способна вызвать головные боли

Кофе, чай, холодный чай, напитки, содержащие кофеин, шоколад, желтые жирные сыры, старый йогурт, сметана, жареные или в избытке съедаемые орехи, обработанное копченое мясо, приготовленное для длительного хранения (включая все сорта колбас, сосиски, сардельки, бекон, салями) и другие продукты; как ни странно, но цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны, ананасы и их соки), а также другие фрукты (бананы, изюм, красные сливы, инжир, авокадо, консервированные фрукты); определенные овощи (горох, фасоль, лук, кислая капуста); некоторые хлебные продукты (дрожжевой хлеб и все изделия из дрожжевого теста); синтетический сахар, кукуруза – все эти продукты, подвергнутые тепловой обработке или употребляемые в большом количестве, могут привести к самым различным болезням.

Не забывайте!

Мы болеем от несвойственной, ненатуральной, рафинированной пищи и от каждого грамма лишней пищи.

За прием пищи мы должны съедать не больше, чем помещается на нашей ладони, если пальцы образуют форму чаши.

Пища, способствующая образованию камней в почках

Любая пища, подвергнутая тепловой обработке выше 47 °С, образует в организме соль щавелевой кислоты (оксалаты). Особенно такие продукты, как шпинат, листья свеклы, земляной орех, крыжовник, зеленый лук, черная смородина, сладкая картошка, фасоль, кабачки, шоколад, какао, чай, помидоры, щавель и т. д.

Сардины, орехи, молочные продукты, мясо, семечки, фасоль также способствуют образованию камней в почках, если есть их много, часто, в жареном или вареном виде.

Пища, способствующая образованию камней в желчном пузыре

Рафинированный сахар, сладости, сладкие молочные продукты, жиры, соленья, крахмал, отбеленная мука и рис. Любая жареная пища.

Газообразующая пища

Сильно – брокколи, капуста обычная, капуста цветная, капуста брюссельская, горох сухой, фасоль сухая, молочные продукты, соевые бобы, лук, турнепс.

Умеренно – яблоки, бананы, хлебобулочные изделия, морковь, баклажаны, сельдерей.

Слабо – яйца, рыба, мясо, масло, птица, рис.

Но если эти продукты есть в небольшом количестве, умеренно и изредка, то газообразования можно избежать.

Продукты, способные вызвать изжогу

Шоколад, сахар, все жареное, сладкие напитки, обработанная пища, острая пища, жиры и жирная пища.

Для того чтобы избежать изжоги, образования отложений камней, любых нарушений пищеварительных органов, следует соблюдать одно правило: фрукты (или их соки) необхо-

димо употреблять до еды (на пустой желудок), хорошенько прожевать, прежде чем проглотить. «Живых» овощей употреблять в 3 раза больше, чем вареных, подвергнутых тепловой обработке продуктов.

Продукты, вызывающие аллергию

Молоко и молочные продукты, говядина, пшеница, дрожжи, яйца, кофе, свинина, кукуруза, тростниковый сахар, шоколад, арахис и другие земляные орехи, пищевые добавки, помидоры, апельсины, картофель.

Продукты, способствующие процессу развития хронического псориаза

В первую очередь опасность представляют продукты, в которых содержатся жирные кислоты, сконцентрированные в кукурузном, растительном и подсолнечном маслах, а также в маргаринах, сделанных из этих масел; эти жиры буквально уничтожают, сводят на «нет» всю пользу жира, содержащегося в рыбе; если на них жарить рыбу, они уничтожают химический баланс и равновесие жирных кислот в наших клеточных мембранах, из-за чего и повреждаются слизистые оболочки, суставы и кожа.

Жиры мяса животных и птицы так же, как и масла, перечисленные выше, способны вызвать в организме замедленную и стойкую аллергическую реакцию.

Пища, способная поддерживать хроническое течение бронхиальной астмы

Молоко животных (коровы, козы, лошади и т. д.), сухие фрукты, орехи, кукурузное и подсолнечное масла, содержащие жирные кислоты, мясо и животные жиры, так же как и масла, поддерживающие воспаление слизистых оболочек органов дыхания, а также продукты, вызывающие аллергию.

Продукты, способствующие процессу развития медленно прогрессирующих заболеваний

Отбеленная мука, сахар, рис; обработанная пища с синтетическими добавками, земляной орех, яйцо, кофе, молоко, сыры, жирная, соленая и острая пища, рафинированная и фальсифицированная.

Продукты, ослабляющие иммунную систему

Жирное мясо, жирные кислоты, содержащиеся в кукурузном и растительном маслах; молоко, сахар, сладкие напитки.

Пища, способная поднимать сахар в крови

Глюкоза, кукурузные хлопья, морковь, мед, картофельное пюре, белый хлеб, просо, белый рис, картофель, фасоль свежая (зеленая), хлеб цельномолотый, рис коричневый, бананы, изюм, гречка, спагетти, кукуруза, овсянка, горох, картофельные чипсы, сладкий кар-

тофель, горох сухой, апельсин и его соки, соя, яблоки, мороженое, молоко цельное, йогурт, помидоры, чечевица, фруктоза, соевые бобы, земляной орех.

Из приведенного перечня продуктов, провоцирующих различные болезни, можно сделать вывод: есть опасно. Но это, конечно, не так.

Есть надо то, что Матушкой-Природой приготовлено для человека в соответствии с его физиологией.

Есть надо вовремя (т. е. соблюдая биологические и физиологические нормы).

Есть надо правильно (т. е. в правильных сочетаниях) и хорошо пережевывая.

А главное – есть надо пищу, которая не только питает, строит, восстанавливает, но и очищает организм. Такой пищей является натуральная сырая естественная пища – фрукты, овощи, зелень, орехи, семечки, в меньших количествах зерновые в период их мол очно-восковой спелости и бобовые (если их сочетать с обильным количеством зелени – петрушки, укропа и т. д.).

Пища, способствующая исцелению

Пища, способная сдерживать образование холестерола

Фасоль, овсянка, яблоки, морковь, оливковое масло, авокадо, миндаль, грецкие орехи, чеснок, лук; особенно всевозможные органические продукты моря и, конечно, рыба, включая самую жирную; фрукты и овощи; зерновые, богатые клетчаткой.

Продукты, снижающие холестерол в крови

Фасоль, чечевица, синие баклажаны, рыба (повышают полезный, «хороший» холестерол); красный виноград без косточек, грейпфрут, миндаль, грецкие орехи, овсянка, оливковое масло, лук (сырой, половинка в день); коричневый рис, ламинария (морская водоросль, из которой добывают йод), соя.

Пища, которая помогает организму победить «опасный» холестерол

Все ярко-желтые и ярко-зеленые овощи и фрукты, льняное масло, орехи, семечки и крупы, зерна и проросшая пшеница, рыба (особенно сардины и скумбрия), оливковое масло холодной выжимки; миндаль и авокадо; нужно резко ограничить употребление легко окисляющихся жиров, например таких, как кукурузное и подсолнечное масла.

Клетчатка – «суперисточник» борьбы с опасным холестеролом

Ученые утверждают, что растворимая клетчатка – главный источник снижения холестерола пищей: чем больше в продукте этой клетчатки, тем значительнее эффект снижения холестерола.

Считается, что нужно употреблять не менее шести граммов растворимой клетчатки в день: это помогает нормализовать опасный холестерол.

В каких же продуктах содержится эта клетчатка?

Продукты	Растворимая клетчатка (в граммах)
ОВОЩИ	
Брюссельская капуста	2,0
Фасоль	2,0–2,7
Пастернак	1,8
Турнепс	1,7
Горох	1,3
Брокколи	1,2
Лук	1,1
Морковь	1,1
ФРУКТЫ	
Апельсин	1,8
Абрикосы (4 шт.)	1,8
ЗЕРНОВЫЕ	
Овсянка	1,4–2,2

Таким образом, мы видим:
• больше всего клетчатки в овощах (сырых);
• немного меньше во фруктах;
• достаточно в вареной овсянке, но ее можно еще и дополнять овощами.

Советую сосать овсяные хлопья, как леденец: 2–6 чайных ложек вместо каши из геркулеса. Это повышает иммунитет.

Пища, жиры которой защищают наши артерии, сосуды, капилляры от зашлаковывания

Лесные орехи, авокадо, оливковое масло, миндаль, масло канолы.

Вот что должно стать вашей ежедневной пищей.

Пищевые продукты, рекомендуемые при болезни сердца и сосудов

Авокадо, оливковое масло, рыба (предупреждает инфаркт миокарда), чеснок (предупреждает тромбообразование), грейпфрут, перловка, лук, тыква, сладкая картошка, зеленый чай.

Орехи: грецкие, миндаль. «Эти орехи находятся в постоянном меню членов секты "Адвентисты Седьмого Дня" – среди них сердечных заболеваний почти не наблюдается», – пишет профессор И. Сосонкин.

Продукты, помогающие снизить артериальное давление

Сельдерей, средиземноморские семечки, рыба (в том числе – жирная), картофель белый, водоросли.

Приучите себя есть без очищенной и даже йодированной соли или употребляйте соль в очень малых дозах:

• избегайте продуктов, на этикетках которых увидите надпись – «содержит соль»;

• при повышенном артериальном давлении будет хороша та пища, в которой много клетчатки (овсяные, рисовые, пшеничные, ржаные отруби);

• ешьте яблоки, спаржу, морскую дыню, бананы, брокколи, баклажаны, чеснок, грейпфрут, зеленые лиственные овощи, коричневый рис, гречку, пшено, перловку.

Пища, действующая как антикоагулянт, предупреждающая склеивание клеток крови и образование тромбов, закупоривающих сосуды

Корица, имбирь предупреждают тромбообразование; дыня, лук, ананас, морские водоросли (действие этих водорослей в два раза сильнее гепарина); арбуз, зеленый чай.

Пища, повышающая артериальное давление

Соль, сыры, брынза; солодковый корень; сардины и скумбрия.

Пища, обладающая противораковым действием

Авокадо, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, финики – особенно необходимы, если поражена поджелудочная железа; синие баклажаны – если поражена кожа; средиземноморские семечки (пажитник, шамбала – бобовое растение); инжир, свежая рыба (вещества, содержащиеся в рыбе, способны блокировать рак груди и кишечника); чеснок, имбирь, капуста кормовая (зелень): регулирует эстроген – женский половой гормон и помогает организму бороться с раком кишечника.

Киви (помогающий при раке желудка и раке молочной железы); солодковый корень – при раке кожи; грейпфрут-при раке желудка и поджелудочной железы; орехи – идеальное сочетание витамина Е и минерала селена; клубника и грецкие орехи – при раке печени; льняное масло, оливковое масло; лук красный, желтый – при раке желудка; петрушка обезвреживает канцерогены; пастернак – удлиненный сладкий белый корень, содержащий 6 противораковых агентов; картофель белый, тыква, малина, рис коричневый; морские водоросли; соя (при раке груди, раке простаты); шпинат; сладкая картошка, зеленый чай; помидоры – при раке поджелудочной железы, раке шейки матки; арбуз, пшеница (цельная), льняное масло; рыба (селедка, сардины, тунец, лосось, скумбрия).

Пища, блокирующая распространение (метастазы) рака

Жирная рыба (скумбрия, гребешок, креветки, лосось, треска) – особенно сорта этой рыбы рекомендуются при раке груди; капуста; чеснок (компоненты которого выполняют роль химиотерапии, противодействуя раковым клеткам); ярко-желтые и ярко-зеленые

овощи, богатые бета-каротином; солодковый корень (лакрица) – европейское растение, которое уже не раз упоминалось (вещества, вырабатываемые им, способны останавливать быстрый рост раковых клеток, а предраковые – вернуть к нормальному развитию).

Пища, сдерживающая развитие рака кишечника

Пшеничные отруби, овощи, особенно капуста, брокколи, цветная капуста, желтые и зеленые овощи, односуточный йогурт, продукты моря, а также пища, богатая клетчаткой: зерно, чеснок, капуста.

Пища, сдерживающая развитие рака молочной железы

Жирная рыба, фасоль, соя – эти продукты могут предупредить возникновение и рост рака груди.

Очень важно включить в свою диету соевые бобы, капусту всех видов, брокколи, зеленые овощи, проросшую пшеницу. Вещество, полученное организмом в процессе переработки и усвоения этих продуктов, подавляет раковую активность – эстроген – женского полового гормона.

Избегайте алкогольных напитков.

Для предупреждения развития рака груди, подавления роста (если этот процесс, к сожалению, стал уже развиваться) включите в меню жирные кислоты, которые находятся в жирных сортах рыб, в льняном и оливковом маслах.

Ограничьте или исключите вовсе «насыщенные» животные жиры и жирные кислоты, которые в избытке находятся в кукурузном и подсолнечном маслах, а также в маргаринах, сделанных из этих масел.

Старайтесь подобрать свое меню примерно так, чтобы оно соответствовало меню японских женщин до Второй мировой войны (в Японии тогда не знали такой болезни – рак молочной железы):

• 250 г фруктов,
• 300 г овощей,
• 100 г соевых бобов, преимущественно в виде соевого сыра,
• 100 г рыбы,
• 2 чашки коричневого риса в виде каши,
• йогурт или кислое молоко, но только односуточные,
• совсем немного мяса или птицы с овощами и зеленью, которой должно быть в три раза больше, чем мяса, птицы, творога и т. д., много морской капусты и морских продуктов.

Пища, рекомендуемая при диабете

• Фасоль, чечевица, брокколи (содержит минерал хром, который регулирует выработку инсулина и сахара в крови);
• корица – стимулирует выработку инсулина;
• средиземноморские семечки;
• рыба свежая (камбала, форель, палтус – рыбное филе, тунец);
• лук, имбирь, кофе – но кофе может повышать артериальное давление крови;
• земляной орех – регулирует инсулин и сахар крови;
• овес – стабилизирует сахар крови.

Можно использовать настой овса. Готовится таким образом: овес промыть, просушить, смолоть. Засыпать в термос 2 столовых ложки молотого овса, залить 0,5 л кипятка. Настоять 3–4 часа. Пить в течение дня.

Диетическая стратегия профессора И. Сосонкина против диабета

1. Избегайте давать молочные продукты детям на первом году жизни, чтобы предупредить в будущем диабет.

2. Ешьте больше рыбы, фасоли, орехов, брокколи и пищи с высоким содержанием хрома.

3. В меру ваших сил не допускайте прибавления избыточного веса. Ограничивайте употребление жиров, так как именно жиры способствуют снижению инсулина и возникновению диабета.

4. Следует употреблять больше клетчатки, меньше крахмалистой пищи; ешьте хлеб только грубого помола, коричневый рис, овсянку и фасоль.

5. Питайтесь так, как питаются люди, которые заботятся о предупреждении болезни сердца: они употребляют пищу с низким содержанием жира, особенно животного, и пищу, в которой много углеводистой клетчатки (фасоль, овсянка, цельные зерна, орехи, фрукты и овощи).

Пища и напитки, рекомендуемые в качестве мочегонного средства

Чеснок, зеленый чай, ягоды, лимон, лук, перец (всех сортов), петрушка, солодковый корень, сельдерей, баклажаны.

Пища и напитки, рекомендуемые при язве желудка

Капуста, сок капусты, инжир, зеленый чай, бананы, перец всех сортов, миндаль (особенно эмульсия из очищенного ореха с водой) – хорошо при язвах двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью, миндальное молоко, солодковый корень, морские водоросли, имбирь.

Пища, рекомендуемая при язвенном колите

Свежая рыба (в том числе жирная), морковь, рис коричневый, чеснок, темно-зеленые лиственные овощи.

Пища, рекомендуемая при заболевании печени

Рыба (менее жирная – камбала, тунец, форель, палтус), не жарьте ее, а варите в овощах – луке, свекле, моркови, зелени, кореньях; фасоль, чечевица, соевое молоко, коричневый рис, хлеб цельномолотый, пшено, овощи, фрукты, оливковое масло холодной выжимки, имбирь.

Не забывайте все время сочетать с сырыми овощами, так чтобы сырого было в 3 раза больше.

Пища и напитки, рекомендуемые при камнях в почках

• Коричневый рис – блокирует процесс образования камней.

• Соя – растворяет камни.

• Арбузы, овощи, фрукты, каши из пшена, перловки, цельномолотое пшеничное зерно, рыба.

• Не следует пить кока-колу, апельсиновый сок. Больше пейте профильтрованной воды (до 2,5–3 л ежедневно). Не ешьте сладостей.

Пища и напитки, рекомендованные при камнях желчного пузыря

Овощи, соя, оливковое масло (лучше холодной выжимки), лимоны, сок грейпфрута, фасоль; очищенная фильтрованная вода.

Очень важно принимать ТРИ раза в день пищу.

От камней часто помогает освободиться следующий рецепт: 3 столовые ложки оливкового масла с соком лимона или грейпфрута перед сном и утром после сна.

Пища и напитки, рекомендованные при запорах

Фасоль, чечевица, яблоки, инжир, сливы, чернослив, коричневый рис, сырые овощи, белая редька, соя, лук, отруби, льняное масло, тыквенные семечки.

При снижении рефлекса дефекации и плотном стуле нужна клизма: 1 раз в 3 дня. Состав: 0,5 л воды, ¼ чайной ложки соли, 2 столовые ложки (30 г) оливкового масла (дозы могут быть уменьшены наполовину).

Рекомендуется пить также больше настоев трав и воды (до 3 л вдень).

Пища, рекомендуемая при полипах кишечника

Капуста всех видов, пшеничные отруби (подавляет рост полипов).

Пища, необходимая при образовании газов в кишечнике

Рис коричневый, укроп, чеснок, перец всех сортов, мясо, рыба, имбирь.

Пища, рекомендуемая при поносах

Коричневый рис, зеленый чай, морковь, картофель, бананы, каша.

Пища, рекомендуемая при изжогах

Сырой картофельный свежеприготовленный сок (картофель лучше тщательно промыть, но не чистить). Пить 3 раза в день, смешав с водой поровну (по полстакана).

Пища, изгоняющая кишечных паразитов

Инжир, чеснок, белые семечки (тыквенные), ореховое масло.

Пища, необходимая при тошноте, рвоте

Имбирь – ½ чайной ложки, ягодный уксус (1 чайная ложка на 200 мл), лимонный сок.

Пища, рекомендуемая при болезни суставов

Рыба свежая, жирная – скумбрия, гребешок, креветки, лосось, рыба менее жирная – треска, форель, палтус, камбала и др., имбирь, зеленый чай, козий сыр, овсянка, рис коричневый, гречка, пшено, рожь, овощи, льняное масло, оливковое масло.

Пища, рекомендуемая при повышенных жирах в крови

Любая свежая рыба, крабы, креветки, устрицы, чеснок, фасоль.

Пища, рекомендуемая при остеопорозах

Миндаль, сладкий картофель, петрушка, соя, ананасы (много магния).

Пища, рекомендуемая при катаракте и других заболеваниях глаз

Морковь, тыква, картофель сладкий, перец (всех сортов), хлеб грубого помола, брокколи, капуста сырая, капуста цветная, зеленые овощи, семечки, кресс водяной.

Пища, рекомендуемая при депрессии

Овсянка, имбирь.

Пища при болезни Паркинсона

Орехи (миндаль, грецкие, бразильские), семечки, соевые бобы и продукты сои; молоко кислое односуточного закисления, ростки пшеницы, льняное масло, оливковое масло, соевый сыр.

Пища и напитки, рекомендуемые при астме

Рыба свежая, рыба жареная; лук, сельдерей, овощи, любые фрукты; кофе – оказывает срочное облегчающее действие. Только не забывайте, что кофе повышает содержание мочевой кислоты в организме, и не употребляйте его без чрезвычайной надобности, иначе можно получить артроз, артрит, ревматизм и т. д.

Диетическая стратегия против астмы

Старайтесь употреблять ежедневно жирную рыбу, лук, чеснок, овощи и фрукты, красный перец и другую пищу, содержащую антиоксиданты.

Для снятия удушья пейте кофе. Для тех, у кого астма, даже рекомендуется 2–3 чашки кофе в день, если нет специальных противопоказаний.

Однако надо всегда помнить: кофе обладает ксантином, который образует в организме избыток мочевой кислоты, поэтому важно после приема кофе, как и лекарства, проводить контрастные водные процедуры (душ, ванну или ножную ванну) и пить много мочегонных трав, а также питаться натуральными фруктами и овощами, не подвергая их тепловой обработке.

Ешьте лучше финики, чернику, чеснок, перец, чернослив, малину и другие ягоды и фрукты.

Пища, обладающая противовирусной активностью

Брокколи, авокадо, чеснок, красный виноград, ананас, сливы, малина, морские овощи и водоросли, соя и ее продукты, клубника, зеленый чай, черника.

Пища, обладающая свойствами антибиотиков

Бананы, баклажаны, инжир, чеснок, имбирь, перец, красный виноград, мед, горчица, хрен, ананас, сливы, морские овощи и водоросли, зеленый чай.

Пища, действующая как натуральный аспирин

Финики, черника, перец, чеснок, чернослив, малина.

Пища, укрепляющая иммунную систему

Чеснок, морские овощи, свежие сырые фрукты, нежирное мясо, нежирная рыба (варить, а не жарить), крупы (выращенные без химии), оливковое масло холодной выжимки, йогурт или кислое односуточное молоко.

Пища, содержащая антиоксиданты, помогающие оставаться здоровыми и жить дольше

Перец (всех сортов), брокколи, капуста белая, капуста брюссельская, морковь, перловка, рыба, чеснок, красный виноград, грейпфрут, дыня, миндаль, грецкий орех (содержит селен), клубника, льняное масло, овсянка, луки все его разновидности, апельсины, тыква, шпинат, сладкая картошка, помидоры, арбуз, петрушка.

Помните:

1. Чем интенсивнее цвет фруктов и овощей, тем больше в них антиоксидантов.

2. Свежие и замороженные фрукты и овощи содержат больше антиоксидантов (необходимых организму витаминов, минеральных солей, аминокислот, из которых строятся белки, жирных кислот и углеводов), нежели овощи и фрукты, обработанные или приготовленные на огне.

Целебные свойства нашей пищи, листьев и трав

Абрикос (плоды)

Содержит до 20–27 % Сахаров, органические кислоты – салициловую, яблочную, лимонную, провитамин А (каротин), витамины С и B_{15}. Абрикосы богаты солями калия (350 мг% калия содержится в свежих плодах и 1–1717 мг% содержится в сушеных), железа. Абрикосы оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и при ожирении.

Сушеные абрикосы – курага и урюк – являются мочегонным средством.

Абрикосы богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга. Они богаты микрокалием, необходимым для питания сердечной мышцы, а также для повышения гемоглобина в крови, что способствует увеличению сопротивляемости организма. Кроме того, абрикос помогает при анемии.

Свежие плоды едят сырыми. Не готовьте из них компоты, варенье или джем. Полезен абрикосовый сок (предпочтительнее его получить при помощи электросоковыжималки и выпивать в течение 3–4 минут).

Значительное содержание в абрикосах железа определяет их лечебную ценность для людей, страдающих малокровием. Установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 г железа или 250 г свежей печени.

Айва продолговатая (бодяга, гуни, пигва, цидония)

Айва продолговатая (листья).

Для приготовления настоя 5 г листьев залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 25 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать и довести объем до исходного кипяченой водой. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Принимать по 2 столовых ложки 3–4 раза в день до еды при сильном кашле, астме, бронхите.

Апельсин

Апельсины богаты витаминами (А, С, Р, группы В, D) и микроэлементами, особенно железом и медью, необходимыми при малокровии. Плоды и сок апельсина утоляют жажду при лихорадочных заболеваниях.

Апельсины употребляются для возбуждения аппетита и как средство для избавления от лишнего веса.

Рецепт для похудания

Первую неделю есть 3 раза в день вместо завтрака, обеда и ужина по 2 апельсина и 3 яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во вторую, третью и последующие недели есть ту же самую пищу в той же мере, но помимо этого можно есть неограниченное количество сырых овощей и сырых фруктов. Автор данного средства похудения много раз применял его с большим успехом. Он правильно замечает, что апельсины дадут все нужные витамины, а яйца – протеины и др.

Арбуз (плоды)

Содержат витамины С, РР, B_1, B_2, каротин, фолиевую кислоту, а также клетчатку, углеводы, соли калия. Они оказывают благотворное влияние при болезнях почек (в том числе и при камнях), заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе при гипертонии, а также при атонии кишечника. Арбузы прекрасно утоляют жажду при лихорадке и способствуют выведению из организма ядовитых веществ. Арбузы – незаменимое мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Арбузный сок не только выводит из организма излишнюю жидкость, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами. Клетчатка арбуза усиливает перистальтику кишечника, ускоряет выведение избытка холестерина. Диетологи считают, в день можно потреблять 2–2,5 кг арбуза. Например, при почечнокаменной болезни щелочность мочи под влиянием веществ, содержащихся в арбузе, повышается, соли переходят в растворимое состояние и выводятся благодаря мочегонному эффекту. В этом случае нужно стремиться к «равномерному» употреблению: есть арбуз порциями и даже ночью. Нет лучшей пищи для больных склерозом, подагрой, артритом, диабетом, чем арбуз.

Арбуз (корки)

Настой сушеных корок (800–1000 г сырья на 2 стакана кипятка) пьют охлажденным по ½ стакана 4–6 раз в день при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

Семена считают противоглистным средством. Растертые семена с молоком применяются как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

1 часть измельченных арбузных корок отварить в 10 частях воды. Остудить, процедить и принимать по ½ стакана 3–4 раза в день как мочегонное средство при отеках.

Арония черноплодная (рябина черноплодная)

Плоды – одно из средств лечения гипертонии, авитаминоза, атеросклероза. Принимать сок по ½ стакана в день в течение 2 недель. Наружно сок применяется для лечения ожогов.

Страдающим гипертонией рекомендуется 3 раза в день съедать по 100 г ягод или выпивать 50 мл сока.

Сок из плодов применяется для профилактики и лечения лучевой болезни. Вещества, содержащиеся в плодах и в соке, увеличивают кислотность желудочного сока. Полезны больным анацидным гастритом.

Зимой готовят настой сухих плодов: 2–4 столовых ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе и пить на следующий день в 3 приема по ½ стакана за 30 минут до еды. При лечении гипертонии иногда назначают сок аронии: по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней, или по 100 г свежих плодов 3 раза в день.

Береза повислая (береза бородавчатая, береза белая)

Береза белая (листья или почки)

• 2 столовые ложки листьев или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час и процедить. Пить по ½ стакана 4 раза в день до еды. **Настой применять при заболеваниях печени для улучшения желчеотделения.**

• 1 столовую ложку с верхом сухих березовых листьев залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя за полчаса до еды. **Пить продолжительное время при желчно-каменной болезни.**

• Также принимают по ½ стакана 3–4 раза в день до еды как мочегонное, **общеукрепляющее средство и при нервных расстройствах.**

При болях в суставах, пораженных ревматическим процессом, хорошо размытые и пропаренные листья прикладывать на больное место на 2–3 часа, делая тканевую повязку, покрытую пленкой. Курс лечения 7–10 дней.

• 10–20 г листьев запить 500 мл кипятка. Настаивать 1 час. Принимать порциями 3–4 раза в день по 100 мл.

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.