

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



ТРАВЫ
С ЭФФЕКТОМ ДИЕТЫ

Здоровая жизнь (Научная книга)

Сборник
Травы с эффектом диеты

«Научная книга»

2019

Сборник

Травы с эффектом диеты / Сборник — «Научная книга»,
2019 — (Здоровая жизнь (Научная книга))

Травы таят в себе много нужного и полезного. Они помогут похудеть и всегда оставаться стройным, здоровым и энергичным, ведь для того, чтобы сформировать красивую фигуру и здоровое тело, нужно очистить его от шлаков и накопленных вредных веществ. В этой книге перечислены отличные способы и рецепты не только похудеть с помощью трав, но и набрать вес, когда это необходимо.

Содержание

Введение	5
Немного о причинах появления избыточного веса	7
Причины появления неприятных складочек	8
Вы хотите похудеть?	10
Основные постулаты питания	12
Фитотерапия при избыточном весе	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Травы с эффектом диеты

Введение

Растения – это уникальнейший дар природы человеку, призванный сохранить его здоровье ради продолжения жизни на Земле. При этом лекарственные растения, как правило, не требуют особого ухода за собой, особенно дикорастущие, поэтому еще больше возрастает их ценность. Каждая травка – это маленький комбинат по производству веществ, способных вылечить практически любую болезнь. Тот факт, что на земле пока остаются неизлечимые болезни, не означает, что от них нет лекарства, просто оно пока не найдено. Но уже известны случаи, когда безнадежно больные, от которых отказались известнейшие врачи, вставали на ноги с помощью средств народной медицины.

Современная медицина также взяла на вооружение целительное богатство растений, с каждым годом люди в белых халатах все глубже и глубже проникают в тайны, которые скрывает в себе растительный мир, но начинается все всегда в тех неприметных домах, где живут деревенские знахари. Имея за плечами лишь опыт своих предков, который дошел до них в рукописных книгах, в прибаутках, в рассказах бабушек и дедушек, они продолжают хранить и приумножать эти традиции и продолжают лечить людей.

Фитотерапия, или лечение травами, включает в себе многовековой опыт традиционной народной медицины наряду с современными достижениями официальной медицины. Меняются времена, меняются эпохи, меняются болезни, некоторые исчезают, некоторые появляются вновь, но всегда человек искал и будет искать панацею от этих бед именно в недрах растительного мира. Именно в природе заключено решение, связанное с возникновением заболеваний и с их лекарственной терапией. Именно поэтому в настоящее время все больше и больше создается исследовательских экспедиций, цель которых – отыскать и более полно изучить свойства новых, неведомых до этого науке растений, внутри которых, возможно, скрыты лекарства от болезней, много веков наносящих урон человечеству.

Диапазон целебных возможностей растительного мира бесконечен. Но, несмотря на то, что каждый травознавец и дипломированный фармаколог видят в растении что-то свое, они оба преследуют одну и ту же цель – вылечить и не навредить. В этом отношении травознавец полагается на опыт своих предков, которые веками наблюдали за поведением заболевших животных, прежде чем начать подражать их поведению, а фармаколог вооружается микроскопом.

Современные исследования подтвердили лечебные свойства растений, которые были открыты знахарями и народными лекарями, также уточнили и в большинстве случаев расширили область их применения. Так, например, выяснилось, что сок белокочанной капусты, содержащий витамин U, может лечить некоторые формы язв (язву желудка и двенадцатиперстной кишки) и, значит, позволяет обойтись без хирургического вмешательства.

Капуста содержит аскорбиновую кислоту (хороший свежий кочан содержит витамина С не меньше, чем апельсин или лимон). Исследования швейцарских ученых показали, что введение в рацион морских свинок капусты позволяет им лучше переносить рентген (а ведь большая часть мира сейчас сидит за компьютерами и пользуется мобильными телефонами, излучение от которых идет не меньшее). В сырой белокочанной капусте содержится тартроновая кислота, которая способствует лечению и предупреждению ожирения.

Фитотерапия не только открыла большое количество растений с необходимыми лекарственными свойствами и выработала способы их применения, но также установила сроки, когда в растениях накапливается наибольшее количество действующих начал – именно тогда и нужно заготавливать лекарственное сырье.

Например, почки нужно собирать весной – набухшие, но еще не распустившиеся. Кору – тоже весной, когда происходит усиленное сокодвижение, но еще не распустились листья. В этот период кора легко отделяется от древесины. Травы и листья – относительно каждой травы даны свои рекомендации, но большинство фитотерапевтов сходится во мнении, что их необходимо собирать в период раннего цветения, когда созрели бутоны. Цветки и соцветия растения собирают в начале распускания либо в фазе полного расцвета, здесь тоже много специфических рекомендаций относительно каждого растения. Корни и корневища собирают чаще всего осенью, когда надземные части растения практически увяли, но в некоторых случаях корни можно собирать и ранней весной – еще до появления первых ростков. Осенью сбор корневищ производится еще и потому, что растение можно легко узнать и не перепутать с другим, ведь весной практически вся надземная часть растения уже сгнила. Плоды и семена наиболее богаты лекарственными веществами в созревшем состоянии, но не переспелые. Их заготавливают по мере созревания.

При сборе лекарственного сырья надземные части растения срезаются серпами, ножницами или используется коса (массовые заросли). Выдергивать растения с корнем не допустимо потому, что с корнями уничтожатся запасы этого растения в месте сборов. Подземные части выкапываются лопатой или руками с помощью тупого ножа.

Для снятия коры, напротив, нож потребует острый. Если дерево зрелое, то кору лучше снимать с ветвей, если молодое – можно и со ствола. Острием ножа делают поперечные надрезы до древесины на расстоянии 25–30 см, которые соединяются продольными надрезами, затем трубкой снимают кору или, разрезав трубки коры вдоль, двумя полутрубками.

Почки собирают вручную или стряхивают (обивают) пучки веток о землю или на пол, на чистую подстилку.

В чем приносить лекарственное сырье из леса или посадок? Корни – в мешках или корзинах; цветки, листья и плоды – в корзинах или бумажных мешках как можно рыхлее. Непременно переберите и приготовьте растения к дальнейшей обработке в тот же вечер, иначе большая часть действующих веществ разложится за счет самосогревания травяной кучки и пользы особой не принесет.

Перед сушкой собранное сырье обрабатывается: корни и корневища моют обязательно холодной водой (горячая может убить некоторые лекарственные вещества, например, полезные слизи), с некоторых корней снимается кора (например, алтей, солодка голая), некоторые сушатся прямо в коре. Листья, траву и цветки следует перебрать от посторонних растений и примесей, удалить испорченные растения (сухие, заплесневелые, съеденные насекомыми). Почки, семена и плоды просеиваются от сора и пыли. Сочные плоды или ягоды перед сушкой провяливают на солнце или в печи (главное, чтобы не подгорели).

Затем сырье раскладывают на чистой подстилке тонким слоем (обычно 3–5 см). Помните, что химический состав растений очень неустойчив и нельзя сушить растения на солнце. Разрушается хлорофилл, многие действующие начала, например, эфирные масла и гликозиды. Хотя на солнце можно сушить растения, содержащие танин (раковые шейки, калган-лапчатка, кровохлебка и др.). Готовое сырье должно быть хорошо высушено, ломаться с хрустом, но не крошиться в пыль.

Хранение лекарственных растений также требует определенных условий: сухое темное место, без сора, пыли, насекомых. Ядовитые растения нужно хранить отдельно от неядовитых, пахучие – от тех, которые не пахнут.

И напоследок, если вы все еще сомневаетесь в действенности фитотерапии, вспомните фразу Гиппократата: «Не следует краснеть, заимствуя у народа средства, служащие к его лечению».

Немного о причинах появления избыточного веса

Хорошего человека должно быть много! С этим трудно спорить, однако, когда едешь в общественном транспорте, перестаешь быть столь в этом уверенным.

Полненькие дамы с привлекательными формами – это замечательно. Но когда полнота прогрессирует, она может стать угрозой для здоровья. Об этом говорят данные ВОЗ. Практически все развитые страны Европы с высоким уровнем инфраструктуры наградили своих жителей малоподвижным образом жизни, ведь большую часть работы за них выполняют либо эмигранты, либо автоматические производственные системы. Ходи да кнопки нажимай. Утром встал – кофеварка приготовила бодрящий напиток, микроволновая печь разогрела за считанные секунды готовый обед, купленный вчера в супермаркете возле дома, электробритва и электрическая зубная щетка опять избавили от лишних телодвижений, к гаражу спустился в лифте, доехал до работы, позевывая на светофорах (или в метро сел, тут вообще спать можно – за дорогой следить не надо), на работе постучал для вида по клавиатуре, вернулся – все то же самое, но в обратной последовательности. Чмокнул жену в щеку и на боковую. И запоздало отметил, что опять забыл сходить в спортзал, так как слишком долго сидел с друзьями в баре. Вот и получается, что от 45 до 60 % жителей Европы имеют лишний вес. За мамонтами бегать не нужно – они уже пойманы, разделаны и упакованы.

Скажете, это у них за бугром! Но в России статистика ничуть не лучше. Несмотря на крайне сложные экономические условия, постоянные стрессы и неблагоприятную экологическую обстановку, почти 60 % россиян имеют избыточный вес разной формы выраженности. Конечно, все легче, чем у американцев (там практически 64 % населения страдают не просто избыточным весом, а ожирением), но неужели мы хотим их догнать и в этом?

Избыточный вес – это вес, который на 20 % превышает средний вес в половозрастной группе человека. При этом значение среднего веса не всегда совпадает с идеальным значением веса для вас лично. Идеальный вес рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Идеальный вес} = \text{Рост человека (см)} - 110.$$

Несколько килограммов в ту или иную сторону не представляют угрозы для здоровья, поэтому жить с ними или избавляться в силу какого-либо недовольства их эстетической непривлекательностью – дело ваше. Другое дело, что ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, сальнике и других тканях организма, вызванное переизбытком пищи, неподвижным образом жизни, эндокринными заболеваниями и иными причинами. Это многофакторное хроническое заболевание, которое требует медицинского вмешательства. Статистические данные: нормальное количество жировых клеток в здоровом женском организме составляет около 30 млрд, при ожирении это количество возрастает в десять раз.

Кроме того, среди людей с избыточным весом в 3 раза чаще диагностируется артериальная гипертония и сахарный диабет, в 2 раза чаще – атеросклероз.

У людей, страдающих избыточным весом, значительно больше риск развития раковых опухолей, атеросклеротических поражений сосудов, суставов, желчного пузыря, других органов.

Ожирение резко повышает смертность. Так, у больных сахарным диабетом с массой тела, на 25 % превышающей норму, вероятность преждевременной смерти увеличивается в пять раз.

Причины появления неприятных складочек

Итак, следующие факторы являются определяющими для появления избыточного веса. Обратите внимание, что действуют они, как правило, в совокупности, однако при отсутствии определенных заболеваний эндокринной системы (тут отдельный случай), т. е. применимо к обычному нездоровому-небольшому человеку, именно каждый фактор может сыграть решающую роль.

Малоподвижный образ жизни

Вес человека зависит в первую очередь не от того, сколько и что он съедает, но от того, на что он полученные калории тратит.

Человек начинает меньше двигаться. Некоторые считают, что это несколько не вредно, а даже наоборот: меньше нагрузки на позвоночник, который, как известно, надо беречь. Но человек живет не для того, чтобы позвоночник оберегать, а позвоночник существует, чтобы человек жил. И факт, что вы стали меньше двигать конечностями, никоим образом не приближает вас к здоровому позвоночнику. Процент ожирения в группе людей, для которых гиподинамия стала привычной стороной жизни, растет с каждым годом на 10 %.

Вспомните хотя бы вчерашних курсантов. Вскоре у бравых вояк животики начинают свисать. А бывшие спортсмены? Очень многие, уйдя из большого спорта от колоссальных нагрузок, поправляются. Каждый раз, когда у человека изменяется образ жизни, неизменно возникает опасность повышения веса. Вот он переехал с верхнего этажа на нижний – и все, необходимость ходить пешком исчезла. Купил машину – какая радость для филейной части! Сидит себе, его везут, только руки руль крутят, да глаза счастливо улыбаются, поглядывая на несчастных пешеходов, а жирок накапливается. Обычный закон сохранения энергии, как в деньгах: если прибыло, но не потрачено, значит, будет где-нибудь отложено.

При всем при этом, стоит также знать, что энергозатраты уменьшаются в среднем на 10 % каждое десятилетие человеческой жизни. Вот почему двадцатилетние (если в дело не вмешалась генетика) преимущественно стройные и худощавые. У них и проблем больше – учеба, сессии, съемные квартиры, общежития, подработки, ибо денег всегда не хватает, а сколько энергии нужно потратить на влюбленности? Плюс им природой предусмотрено сжигать калорий больше, чем тридцатилетним.

Последние, как правило, уже добились чего-то в жизни, социальный статус не позволяет им быть мальчиками и девочками на побегушках, большинство обзавелись семьей и, стало быть, волнения, связанные с отношениями с противоположным полом, тоже позади. Стрессов хватает, но они уже проще воспринимаются. И энергозатраты снижаются на 10 %. И чем дальше, тем меньше мы тратим энергии.

С чем это связано? А вызвано это тем, что организм приучается более экономно тратить энергию. На поддержание основных жизненных функций (дыхания, сердечной деятельности, работы внутренних органов и т. д.) все люди тратят примерно одинаковое количество энергии (разве что будущие мамы увеличивают энергозатраты за счет прибавления в семействе), но в остальном люди начинают меньше двигаться.

А ведь известно, что именно мышцы являются основной ловушкой для жира. Именно в мышцах сжигается и окисляется до девяноста процентов всех поступающих в организм жиров. И если мышцы активно работают, постоянно сокращаются и расслабляются, то и, соответственно, жиров сжигается больше. А если человек давит массу на диване – мышц при этом занято минимум, да и те в расслабленном состоянии. Кроме того, существует такое понятие, как мышечный тонус – это готовность мышц к работе. Замечали, наверное, что когда хорошее

настроение, то любая работа в руках горит, а когда на душе грустно, то и состояние вялое, апатичное, хочется спать и не шевелиться.

Словом, больше двигайтесь. И не бойтесь выглядеть иногда суетливым – смело возражайте, что «движение – жизнь» и путь к стройной фигуре.

Еда без правил

Вы реслинг смотрели? Здоровенные мужики (или женщины, что встречается реже), блестя мускулистой массой, колотят друг друга почем зря, при этом тело соперника изгибается под такими углами, что любой ортопед в ужас придет.

Примерно то же самое происходит в вашем организме, когда вы начинаете считать еду чем-то вроде бензина – залил и порядок. То есть, пара бутербродов на бегу, супчик из китайской вермишели, вечером плотный ужин со вроде бы продуманным рационом (салат из овощей, мясо, макароны для сытости, а пирожное для души), но и тут желудок, не успев получить первую полноценную пищу за весь день, должен отправляться на покой, хотя ему самое время работать.

Здоровье человека напрямую зависит от того, насколько правильно и рационально продумана система его питания. Ни для кого уже не секрет в наши дни, что здоровая пища – это та, которая сбалансирована по содержанию в ней белков, жиров и углеводов. Однако общепринятые стандартные соотношения белков, жиров и углеводов не подходят для людей, чье здоровье уже расшатано и имеются определенные функциональные расстройства в обмене веществ. Тогда эти соотношения необходимо менять, а в какую сторону – зависит от состояния здоровья человека.

Например, излишний вес, жировой гепатоз (жировая инфильтрация печени), повышенный уровень содержания холестерина в крови и прочее вызывают необходимость регулировки сочетаний жиров, белков и углеводов в соответствии с биохимическими показателями крови, а также показателями многих других обследований организма. Если вы имеете подобные заболевания и хотите лечиться травами, вам непременно нужно прежде пройти полное комплексное обследование всего организма, чтобы получить точные характеристики состояния здоровья, и проконсультироваться с врачом.

Таким образом, можно подытожить – избыточный вес чаще всего связан с неправильными привычками в питании и отсутствием необходимого количества физических нагрузок.

Вы хотите похудеть?

В первую очередь вам необходимо продумать, какое количество пищи вы съедаете в день и каков характер этой пищи. Будьте честны с собой. Если у вас сложились нездоровые пищевые привычки (переедание, питание на бегу, едите только высококалорийные продукты), и вы собираетесь следовать им и дальше, то лучше закройте эту книгу, вы вряд ли похудеете. Единственная реальная возможность похудеть – это сжечь жир, используя его, как и было задумано природой, в качестве источника энергии, необходимой для обмена веществ.

Возьмите лист бумаги и запишите свой возраст (чем вы старше, тем меньше энергии вы расходуете), темперамент (если вы холерик или сангвиник, то скорее всего, вы и двигаетесь намного больше, чем люди вашего окружения, т. е. энергозатраты у вас больше), характер вашей работы или образа жизни – на диване лежим или траншеи копаем, грубо говоря. Но не расстраивайтесь, если вы работаете в офисе, там тоже приходится побегать – даже за банальными булочками или йогуртами можно бегать в магазин, а не покупать их в буфете. Учитывается и пол, ведь мужчины расходуют больше энергии, чем женщины (хотя это не относится к беременным). К общим энергозатратам добавляется и интенсивность половой жизни.

Итак, определите – вы ведете подвижный или малоподвижный образ жизни. А теперь сравните количество энергозатрат и количество съеданной пищи. Если вы едите для того, чтобы есть, а не для того, чтобы брать из пищи энергию, то скорее всего именно у вас на талии и затаилась парочка-другая складочек, в надежде избавиться от которых вы и приобрели эту книгу.

Сколько бы человек не съел пищи, организм использует в качестве топлива только ту часть пищи, что покроет его энергетические нужды, не более. Поэтому излишки и откладываются в клетках жировой ткани про запас.

Итак, формула, по которой можно реально похудеть: превосходство энергозатрат над энергопоступлением с пищей. Здесь есть два способа: либо увеличить энергозатраты, не меняя величину съеданной пищи. Либо уменьшить энергетическую ценность вашего рациона (за счет объема съеданной пищи, либо за счет калорийности), но не меняя образ жизни.

Лучше всего действовать в двух направлениях – увеличивая энергозатраты, уменьшать энергетическую ценность рациона. Так можно будет найти золотую середину. Ну а травы и народная медицина помогут вам в этом, ведь для того, чтобы сформировать красивую фигуру и здоровое тело, нужно очистить его от шлаков и накопленных вредных веществ.

Не стоит забывать о том, что если вы хотите похудеть и всегда оставаться стройным, здоровым и энергичным, необходимо правильно питаться. Данная книга называется «Травы с эффектом диеты» – и это верно. Травы могут вам помочь, но основной упор необходимо делать не на травы, а именно на перестройку ваших привычек питания.

Во многих случаях нормализовать вес (похудеть), восстановить обмен веществ и оздоровить организм удастся только благодаря правильно подобранному питанию, но в большинстве случаев наиболее эффективным бывает комплексное восстановление организма с одновременным назначением рационального питания и витаминных комплексов (хотя бы и в виде чаев, а не привычных капсул и таблеток). Ведь если ваша цель – влезть в джинсы, то скорее всего вы рано или поздно купите себе одежду большего размера. Но если вы всерьез озабочены оздоровлением собственного организма, то вам нужно очистить его на клеточном уровне, что само собой позволит восстановить нормальный вес, а также восстановить ткани и функции внутренних органов человеческого организма.

Итак, правило первое: чтобы снизить вес, достаточно есть меньше, а двигаться больше. Но ведь наверняка вы знаете хотя бы одного человека, который живет по этим правилам, а результата нет.

Почему же так происходит? Все дело в том, что энерготраты все равно не приведены в гармоничное равновесие с энергопоступлениями.

Если вы каждый день будете есть суп овощной, салат без майонеза, сок, желательно свежий, то вы уже на пути к здоровому образу жизни.

Учтите также, что к столь вредной еде на ходу склонны те, кто «себя не любит», – считают психологи. Следовательно вам нужно заняться и перестройкой некоторых своих психологических установок. Скажете: «Боже, сколько тонкостей!» А вы как хотели? Вы меняете не фигуру, а образ жизни, иначе все ваши действия дадут временный эффект. Если бы они давали постоянный эффект, этой книге не было бы места на прилавках, поскольку не было бы спроса.

Основные постулаты питания

✧ Мясо, птица, рыба

Мясо, птица, рыба должны быть обязательно постными. Во время обработки этих продуктов необходимо удалять весь внешний жир. Мясо можно есть с зеленью и овощами, не содержащими крахмал. Самый главный запрет раздельного питания: не употреблять животные белки и крахмалосодержащие продукты одновременно.

Не стоит употреблять в пищу одновременно мясо и алкоголь, так как алкоголь осаждает пепсин, необходимый для переваривания животных белков.

✧ Зернобобовые

Как содержащие крахмал продукты зернобобовые хорошо сочетаются с жирами, особенно легкими для усвоения – растительным маслом и сметаной, а как источник растительного белка хороши с зеленью и крахмалистыми овощами.

✧ Сладкие фрукты, кислые фрукты, сухофрукты

Сладкие фрукты можно есть с молоком и орехами, однако в небольшом количестве, так как это тяжело для пищеварения. Но лучше фрукты (кислые и сладкие) вообще ни с чем не сочетать, так как они усваиваются в кишечнике. Есть их нужно не менее, чем за 15–20 мин до принятия пищи. Особенно это касается арбузов и дынь.

✧ Зеленые овощи (некрахмалистые)

Зелень петрушки, укропа, сельдерея, ботва редиса, свеклы, салат, дикорастущие «столовые» травы, а также капуста белокочанная, зеленый и репчатый лук, чеснок, огурцы, баклажаны, болгарский сладкий перец, зеленый горошек. Редис, брюква, редька и репа – это «полукрахмалистые» овощи, которые по сочетаниям с различными продуктами скорее примыкают к зеленым и некрахмалистым. Все это можно есть с мясом, рыбой, птицей и сами по себе практически в любом количестве. Не сочетайте также употребление этих овощей с молоком и молочными продуктами.

✧ Крахмалистые овощи

Свекла, морковь, хрен, корешки петрушки и сельдерея, тыква, кабачки и патиссоны, цветная капуста. Сочетание этих овощей с сахаром вызывает сильное брожение, остальные сочетания допустимы или полезны.

✧ Масло растительное

Растительное масло – это очень полезный продукт, которое следует употреблять в сыром и нерафинированном виде. Хотя если вы все-таки не отказались от каких-то жареных блюд, то для жарки используйте рафинированное масло, тогда при жарке образуется меньше канцерогенов.

✧ Сахар, сладкие блюда

Для переваривания сахаров не нужны ни слюна, ни желудочный сок: они усваиваются непосредственно в кишечнике и потому тормозят секрецию желудочного сока. Если же сладости едят с другой пищей, то, надолго задерживаясь в желудке, они очень скоро вызывают в нем брожение и, кроме того, снижают подвижность желудка. Как результат – кислая отрыжка и изжога.

Но это не относится к меду. Мед – это продукт, уже переработанный пищеварительным аппаратом пчел, поэтому всасывается в кровь через 20 мин после попадания внутрь организма, не нагружая при этом печень.

✧ **Крахмалосодержащие продукты (хлеб, крупы, картофель)**

Крахмал сам по себе в чистом виде является чрезвычайно трудно усваиваемым продуктом. Не стоит употреблять хлеб с каждым приемом пищи, что является распространенной традицией русского питания. Это отдельная еда (например, с маслом), а не обязательное добавление к каждой пище. Но хлеб, приготовленный из неочищенного, цельного зерна, можно есть с различными салатами, независимо от их состава.

✧ **Молоко**

Относительно молока мнения диетологов расходятся. Некоторые считают молоко «детской пищей», непригодной для взрослых организмов, поскольку высокое содержание казеина способствует отвердеванию сосудов и последующему артриту. Другие же люди (например, кавказцы) говорят, что своим долголетием обязаны простому правилу: «выпивать каждый день что-нибудь белого цвета».

Как бы то ни было, молоко – это не «для запивания», а отдельная еда. Попадая в желудок, молоко должно свернуться под воздействием кислых соков. Если же в желудке присутствует другая пища, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. И до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко, пища остается необработанной, загнивает, процесс пищеварения затягивается.

✧ **Кисломолочные продукты**

Творог – это трудноперевариваемый полноценный белок. Продукты, однородные с кислым молоком (сметана, сыр, брынза), совместимы.

✧ **Сыры**

Самые полезные сыры – молодые сыры типа домашнего, нечто среднее между творогом и сыром. Плавленые сыры использовать в пищу не стоит. Брынза – это полезный белковый продукт, но слишком соленый (прочтите главу об отеках), так что предварительно вымочите его перед употреблением.

✧ **Яйца**

Этот белковый продукт усваивается довольно тяжело. Но сочетание яиц с зелеными и некрахмалистыми овощами нейтрализует вред от высокого содержания холестерина в желтке.

✧ **Орехи**

Благодаря богатому содержанию жиров орехи сродни сыру. Однако сыр содержит животные жиры, а орехи легкоусвояемые растительные продукты. Кроме того, орехи содержат практически все необходимые организму аминокислоты, что способствует их включению в рацион вегетарианцев.

✧ **Категорически нельзя:** сдобные булочки, кондитерские изделия, конфеты, шоколад, мороженое, варенье, острые, сильно соленые, копченые закуски.

✧ **Противопоказаны** алкогольные напитки.

Диеты

В качестве примера приведем 3 диеты.

Диета № 1

Первый завтрак – овощной салат, заправленный растительным маслом, нежирный творог, кофе или чай на выбор.

Второй завтрак – любой фрукт на выбор.

Обед – суп на овощном бульоне (небольшая порция), мясо в отварном виде, тушеная на растительном масле капуста, любой овощ или фрукт на выбор, чай или компот.

Полдник – стакан молока или кефира.

Ужин – омлет на молоке с отварной рыбой (200 г), любой напиток.

Перед сном – кусочек черного хлеба, чай.

Диета № 2

Первый завтрак – тушеная капуста с морковью, отварное мясо (200 г), чай или кофе на выбор.

Второй завтрак – салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом, фруктовый сок.

Обед – щи на овощном бульоне, отварное мясо или рыба (200 г), отварной картофель, любой напиток.

Полдник – нежирный творог, стакан компота из сухофруктов.

Ужин – заливная рыба без приправ (небольшая порция), салат из свежей капусты, чай.

Перед сном – стакан кефира, молока или ряженки.

Еще хочется предложить такой вид диеты, при соблюдении которой нормализуется обмен веществ, снижается масса тела.

При этой диете надо соблюдать следующие условия:

✧ в течение 13 дней **нельзя** употреблять алкоголь, соль, сахар, все без исключения хлебобулочные (и кондитерские тоже) изделия;

✧ между приемами пищи можно пить кипяченую или минеральную воду без малейшего ограничения;

✧ **обязательно** принимать витамины.

Диету следует выдержать **точно**, не пытаясь менять ее последовательность. И тогда гарантирована стабилизация обмена веществ на ближайшие 2 года (а то и все 3–4 года). Необходимым условием этой диеты является **полное исключение соли** в эти 13 дней. Также следует регулярно (желательно ежедневно) делать клизмы.

Диета № 3

1-й день

Завтрак – чашка черного кофе.

Обед – 2 яйца вкрутую и салат из вареной капусты, заправленный растительным маслом и запитый 1 стаканом томатного сока.

Ужин – отварная рыба (небольшая порция).

2-й день

Завтрак – чашка черного кофе с черным сухариком.

Обед – отварная рыба и салат из капусты с растительным маслом.

Ужин – вареная говядина (примерно 200 г), запить 1 стаканом кефира.

3-й день

Завтрак – черный кофе с черным сухариком.

Обед – большой жареный кабачок (можно заменить капустой) и 2 яблока.

Ужин – 2 яйца вкрутую, вареная говядина, салат из свежей капусты с растительным маслом.

4-й день

Завтрак – только черный кофе.

Обед – 1 сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 г сыра (твердых сортов).

Ужин – фрукты (2 яблока, грейпфрут и 1 киви).

5-й день

Завтрак – стакан сырой тертой моркови с соком от 0,25 лимона.

Обед – отварная рыба (200–250 г) со 1 стаканом томатного сока.

Ужин – фрукты (на ваш выбор).

6-й день

Завтрак – только черный кофе.

Обед – половина отварной курицы, салат из свежей капусты или тертой моркови (200–250 г).

Ужин – 2 яйца вкрутую, стакан тертой сырой моркови с растительным маслом.

7-й день

Завтрак – стакан теплого чая.

Обед – отварная говядина (небольшая порция) и фрукты. *Ужин* – фрукты. Или вы можете выбрать себе сами ужин любого из предыдущих дней, кроме 3-го.

8-й день – аналогичен 6-му дню.

9-й день – аналогичен 5-му дню.

10-й день – аналогичен 4-му дню.

11-й день – аналогичен 3-му дню.

12-й день – аналогичен 2-му дню.

13-й день – аналогичен 1-му дню.

Питание в течение дня должно быть шестикратным, данная диета не соответствует этим требованиям. Но всегда следует помнить о том, что все люди разные и средства для борьбы с лишним весом тоже разные, поэтому вот вам два достаточно разных пути. Экспериментируйте, выбирайте то, что подойдет конкретно вам.

Народные средства для похудения

✧ Смешать сухое виноградное вино и мед в весовом соотношении 2: 1. Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 мин до еды – это действует как прекрасное мочегонное, а если принимать во время еды – то поможет избавиться от ожирения.

✧ 50 г семян крапивы измельчить в пудру, залить 0,5 л водки, настоять 7 суток, процедить. Принимать при камнях в почках, как мочегонное, при ожирении, тучности (способ похудения для тучных) по 30 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

✧ При лечении ожирения – 1 ст. л. меда размешать в 100 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпить утром натощак. Затем 2 ч ничего не есть. Вечером, за 2 ч до сна, вновь выпить натощак 100 мл воды с растворенной в ней 1 ст. л. меда. Курс лечения 1 месяц. После 1—2-недельного перерыва курс повторить.

Фитотерапия при избыточном весе

Растения, сжигающие жиры

✧ Проросшие зерна пшеницы

Одним из действенных и популярных ныне способов сбросить вес является употребление в пищу проросших семян пшеницы.

Проросшие зерна пшеницы завоевывают мир. Среди диет они занимают поистине королевское место. Это связано с тем, что, помимо снижения веса, зерна пшеницы улучшают рост волос, зрение, зубов, самочувствие и настроение.

Приготовление: 50—100 г зерен пшеницы тщательно промойте несколько раз. Промытые зерна оставьте в широком эмалированном сосуде. Вода должна оставаться на уровне верхнего слоя зерен, не покрывая его полностью. Прикройте емкость с зернами салфеткой и оставьте в теплом месте на сутки. Через сутки снова промойте зерна и смелите в кофемолке. Затем сразу же залейте горячим молоком или водой. Добавьте по вкусу мед и сливочное масло (в небольшом количестве, мы же худеем). В пищу идут только свежие проростки, но если вы не успели использовать все, то храните их в холодильнике не более 2–3 дней.

С проросшими зернами пшеницы вы получите весь комплекс витаминов и микроэлементов, которые так необходимы для вашей красоты, стройности и здоровья. Можно смело употреблять это блюдо на полдник, что, пожалуй, самый оптимальный вариант.

✧ Рис

Хорошим и ценным продуктом питания для здоровых, а особенно для страдающих ожирением людей, является рис. Рисом питается половина человечества, он служит основным продуктом питания для народов большинства стран Азиатского континента. Рис содержит много крахмала, белков (но меньше, чем остальные зерновые культуры), аминокислот и витаминов (только в оболочковых частях зерна). Он представляет собой как бы сбалансированную диету: в рисе есть все, что нужно человеку. Калий и натрий содержатся в нем в соотношении 5: 1, что требуется для поддержания в человеческом организме кислотно-щелочного равновесия. Но все это только в том случае, если использовать рис цельным, без шлифования и тем более полирования, ведь с оболочкой уходят все витамины группы В, соединения железа, некоторые тонизирующие и стимулирующие вещества, находящиеся непосредственно под оболочкой зерна. Сейчас в наших магазинах уже можно приобрести бурый или коричневый рис, очищенный только от внешней оболочки, наиболее полезный из всех других видов риса (по степени обработки). Только следует помнить, что рис следует готовить без приправ в слабо подсоленной воде.

✧ Соя

Очень популярным в последние десятилетия растением является соя, оно не без основания заслужило все хвалебные речи в свой адрес, и поэтому мы немного расскажем вам об этом удивительном растении.

История возделывания сои исчисляется уже 6000 лет. Есть все основания полагать, что это одно из древнейших культурных растений, которые человек использует с незапамятных времен. Центром происхождения культурной сои является Северо-Восточный Китай – Маньчжурия.

Из своего первичного центра еще в древности соя начала распространяться на другие территории – Японию, Южный Китай, Корею, Индию, в области Российского Дальнего

Востока. 200–300 лет тому назад соя начала проникать в Грузию, на Украину, Кубань и Северный Кавказ. В Западной Европе и США соя стала известна лишь в 1712 г., но широкую известность получила только после международной выставки в Вене в 1878 г., на которой китайцы демонстрировали большое разнообразие блюд из нее: ведь для народов Юго-Восточной Азии соевые бобы являются основой национальной кухни. Рисунки сои обнаружены на камнях, костях и черепаших панцирях; она отражена во многих памятниках народного эпоса стран Юго-Восточной Азии. О ней здесь слагали песни, легенды, сказания как о чудесном растении – друге человека и в радости, и в беде, спасителе от голода и болезней, знаменосце мужества, трудолюбия, благородства, супружеской верности и согласия. Соя входила в ритуалы встречи весны, дня осеннего благоденствия и застольного веселья. Семена этих растений во время торжественных церемоний китайский император сеял собственными руками. Слово «соя» произошло от китайского «шу» и означает буквально «большой боб». Ученые-китаеведы на основании изучения данных анализа древнего рисуночного письма пришли к выводу, что это слово было в китайском языке уже в XI в. до н. э. О возделывании этой культуры упоминается в самой ранней литературе. Первые записки о ней встречаются в V в. до н. э. в рукописи китайского императора Шеньнуна «Сведения о лекарственных средствах», где соя характеризуется как одно из 5 волшебных и лекарственных растений; 4 других – это рис, ячмень, пшеница и просо.

В странах Юго-Восточной Азии тысячи лет назад люди знали сотни рецептов различных лекарств, основанных на использовании сои. Приоритет открытия питательных свойств сои принадлежит китайцам. В книге «Циминьяошу» приводится описание способов изготовления из сои соуса и других продуктов и приправ. В Минскую эпоху (1368–1644 гг.) уже имелись подробные описания способов производства масла из семян сои.

Уникальные свойства соевых бобов были замечены и эффективно использованы в своих целях многими религиями, проповедующими вегетарианство, в том числе широко распространенным на Востоке буддизмом. В глубокой древности буддийские монахи уже умели изготавливать из сои сыр, молоко, соевый соус и другие полезные блюда. Это отразилось в пословице «Кто ест суп из овощей и соевого творога, тот создает благополучие».

Соя с древних времен служила также заменителем мясных продуктов. Одним из характерных и, пожалуй, исключительно национальных приемов китайской кулинарии – это настойчивое, а порой даже навязчивое стремление к маскировке истинного состава и качества продуктов. Соевой растительной массе всегда стремились длительной (иногда многолетней!) обработкой придать запах сыра, ветчины, колбасы, яиц. Писательница Ванда Василевская, путешествовавшая по Китаю, в своей книге «Под небом Китая» пишет: «Мы ели соевый сыр – великолепную лапшу из него. Имитация мяса, птицы, рыбы из сои. Соус из сои. Острые приправы из сои. Наверное, нет такого блюда, которого нельзя было приготовить из сои, и нет блюда, которое благодаря сое не стало бы более вкусным...»

Особенно поразили ее предложенные в одном из буддийских монастырей исключительно «монашеские», вегетарианские блюда. «Нам предложили список блюд. Переводчик старательно переводит названия: жареный гусь, плавники акулы, жареный уж, воробы с капустой, курица с макаронами и грибами. От удивления раскрываем рот. И это буддийские блюда? Где же вегетарианство? Вот лежит перед вами кусок жареного гуся. Коричневая прожаренная корочка. Мелкие пупырышки, как на корочке обыкновенного гуся. Вы попробуйте. Гусь, без сомнения, гусь. Но вас обманывают глаза, обманывает ваш вкус. В этом гусе нет ни грамма мяса. Это китайское волшебство, которое из сои и приправ сможет сделать все, что хочет. Уж имеет вкус настоящего ужа. Курица имеет вид и вкус настоящей курицы, в ней даже есть косточки. И только разрезая их, мы угадываем, что это бамбуковые ростки и их можно съесть полностью...»

Не говоря уже о странах Востока, где соя возделывается уже не одно тысячелетие и используется в пищу в самом разнообразном виде, соевые продукты находят все более широкое распространение и применение во многих странах Запада, Америке, а теперь и у нас.

Соевые продукты – это не только идеальный источник ценного растительного белка, но и согласно последним исследованиям ученых – эффективное естественное лечебное средство. Тысячелетия назад люди поняли это интуитивно, а теперь наука подтвердила эти «волшебные» свойства сои. Именно поэтому, по мнению ведущих диетологов мира, продукты из сои станут основой здорового питания человека в XXI в. Белок – основной строительный материал, необходимый для роста любого живого организма. Среди возделываемых у нас сельскохозяйственных растений больше всего белка содержит соя. Сравните: в зерне пшеницы содержится 12–15 % белка; кукурузы – 10–12 %; овса – 13–14 %; гороха – 23–28 %, а сои – 36–48 %!

По усваиваемости же организмом белок сои не имеет себе равных среди других растений. Белок сои, в отличие от белка других растений, близок к белку животного происхождения: почти тот же состав аминокислот. В соевых же семенах его в 14 раз больше, чем в куриных яйцах, и в 3,5 раза больше, чем в говядине.

Преимущество соевого белка перед белком животного происхождения заключается в том, что он поступает в желудок человека без холестерина животных жиров. Это значит, что при замене животного белка на соевый уменьшается риск возникновения болезней, связанных с увеличением хрупкости сосудов и отложением солей. Аминокислотный состав соевого белка дополняет аминокислотный состав зерна злаков. Поэтому соя хорошо сочетается со злаками.

Пропорции между соей и злаками должны быть в пользу злаков, так как соя содержит в 3–4 раза больше белка. При большом количестве белка в сое мало углеводов, но это оказывается только плюсом, так как делает ее незаменимым продуктом для питания больных, страдающих ожирением. Кроме того, белковые продукты из сои не дают тех нежелательных последствий, которые бывают при длительном питании только чисто мясными продуктами (к тому же мы договорились ограничивать их в нашей диете).

Большая часть (88–90 %) соевых белков водорастворима. Эти белки легко усваиваются организмом, и именно этим соя выгодно отличается не только от зерновых, но и от других бобовых растений. Поэтому лучше использовать такую технологию приготовления пищи, при которой водорастворимые белки находятся в растворе, т. е. сваренная и размельченная соя полезнее для здоровья, чем поджаренная или испеченная. В соевых бобах содержится также 17–20 % масла, что превосходит даже мясные продукты: говядину – в 1,5 раза, куриное мясо – в 5 раз и куриные яйца – почти вдвое.

По калорийности же соя уступает только свинине. Выше мы уже говорили о том, что перед худеющими стоит задача частично заменить жиры животного происхождения на жиры растительного происхождения, и соя в этом для нас прекрасный помощник. К тому же из всех растительных жиров соевое масло обладает самой высокой биологической активностью и усваивается организмом на 98 %. Соевое масло – прекрасный продукт для салатов и для приготовления разнообразных блюд.

Но не только в этом его ценность: стерилизованная натриевая соль соевого масла при подкожном впрыскивании усиливает стойкость организма к туберкулезу. Из соевого масла можно в большом количестве извлечь мужские и женские гормоны, необходимые для поддержания жизненных сил человека и сохранения потенции мужчин старше среднего возраста. Употребление в пищу соевого масла предупреждает гипертонию и атеросклероз, которые очень часто являются верными спутниками ожирения.

В соевых бобах содержатся витамины А, В₁, В₂, В₃, В₆, Р, К, Е, С, провитамин РР. Только одного витамина В₁ в соевом зерне втрое больше, чем в сухом коровьем молоке. А поскольку витамин В₁ предотвращает расстройство нервной системы и улучшает сердечную деятельность, то вполне ясна роль сои, снижающей современное зло – неврастению, а также

депрессивный синдром у людей, озабоченных избыточной массой тела. Витамин В₂ в сое в 6 раз больше, чем в пшенице, ячмене, овсе, гречихе, и в 3 раза больше, чем в зерне желтозерной кукурузы.

Особенно много в соевом зерне калия, кальция, фосфора и железа. В нем кальция в 12 раз, фосфора в 8 раз и железа в 7 раз больше, чем в пшеничном хлебе. Причем железо сои на 80 % биологически доступно организму. Соевый белок в сравнении с мясом содержит почти в 2 раза больше фосфорной кислоты и в 4 раза больше минеральных веществ. Кроме того, белок сои, в отличие от белка мяса, не дает в организме пуриновых оснований, приводящих к подагре.

В фармакологии сою используют также как сырье для изготовления препаратов, улучшающих деятельность головного мозга, и при лечении диабета. Из нее приготавливают лекарственные препараты, стимулирующие функции центральной нервной и половой системы.

Бобы сои обладают жаропонижающими и противовоспалительными свойствами, их применяют при простудных заболеваниях, для снятия головной боли.

Употребление соевого молока и продуктов из него очень важно для детей, страдающих диатезами и аллергией к животному белку.

Фосфатиды, содержащиеся в соевом масле, используются в качестве эмульгаторов при приготовлении различных детских лекарственных форм.

Сою также используют для изготовления лекарств при лечении лучевой болезни, что чрезвычайно важно для жителей Беларуси, Украины и России после Чернобыльской аварии. Радиозащитные свойства сои основаны в основном на наличии в ней большого количества фитатов. Фитаты – фосфорные соединения, способные вступать в соединение с токсическими и радиоактивными элементами и выводить их из организма через желудочно-кишечный тракт.

Таким образом, использование в рационе соевых продуктов позволяет значительно улучшить результаты лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, анемии, расстройства нервной системы, сахарного диабета, болезней пищеварительного тракта, почек, печени, желчевыводящих путей и других недугов. Соя представляет интерес также для увеличивающегося числа сторонников вегетарианского питания и верующих в нашей стране, так как с ее помощью обеспечение организма белком, сытной пищей – не проблема, особенно во время постов.

✧ **Борщевик**

Салат из этого растения обладает прекрасным вкусом и помогает снизить вес.

Борщевик (мы говорим о его съедобных разновидностях) – одно из древнейших растений, различные виды которого распространены во многих странах. За свой исполинский рост, за грубые, рассеченные на крупные доли, шерстистые, необычайной величины листья, за весь мощный и внушительный облик прозвали его травой Геракла.

Во многих местах России благодаря съедобной кислой зелени борщевик издавна был во всеобщем почете. Как только не называли его на Руси: борщ, борщень, борщенье, бодран, пикан, медвежья лапа, свиные дудки (это прозвище дано ему неспроста – свиньи с удовольствием поедают его, причем, не только ботву растения, но и корни). На Камчатке распространен борщевик сладкий, известный там как сладкая трава (учкуй, инчкоу). Молодые стебли и черешки его считаются приятным лакомством.

Из этого борщевика в старину местные жители добывали сахар (из пуда сухих стеблей получали 100 г сахара) и приготавливали водку.

Сахарные борщевики используют в пищу и в других странах. Например, в Америке подают к столу его ароматные побеги.

В высушенной зеленой массе борщевика обнаружено до 24 % белка, до 50 % безазотистых экстрактивных веществ, немного жира, клетчатку, сахара до 90 мг%, каротина и до 1 г

% витамина С. В белках борщевика содержится много незаменимых аминокислот, что совместно с экстрактивными веществами придает бульону из борщевика вкус куриного супа. В свежих листьях довольно много железа и меди, участвующих в кроветворении. На Руси борщевик прежде всего собирали для приготовления ботвиньи. Описание этого блюда можно найти в романе Мельникова-Печерского «В лесах»: «Опричь того сготовила Никитишна ботвинье борщовое с донским балыком да со свежей осетриной». Заготавливали борщевик и впрок – солили его, заменяя таким образом и огурцы, и капусту; либо высушивали, чтобы использовать позднее для ботвиньи или «борштовых шей».

Салат из борщевика

Ингредиенты: 100 г листьев борщевика, 50 г зеленого лука, 100 г картофеля, 10–15 г растительного масла, специи.

Приготовление: отваренные в течение 3–5 мин листья борщевика измельчить, перемешать с мелко нарезанным зеленым луком, уложить на ломтики вареного картофеля, заправить растительным маслом и специями. Худейте со вкусом!

Садово-огородные растения

При соблюдении диеты важно не забывать о витаминах. Можно, конечно, купить их в аптеке, но наш вам совет: ищите витамины на грядке.

✧ Укроп

Укроп очень витаминизированная травка. В начале лета нашему организму как никогда нужны витамины и микроэлементы. А где их взять? Ведь ягоды и фрукты еще не поспели, а овощи на наших дачных участках только-только начали активно расти. Зато зелени в это время года в избытке, к тому же именно сейчас зелень отличается особенной нежностью, отменным вкусом и огромным количеством витаминов. Грядка петрушки или укропа найдется практически на любом дачном участке, а некоторые умудряются выращивать зелень на балконе в городской квартире и даже на подоконниках.

А раз так – не стоит пренебрегать ароматными травами, ведь это не только хорошая приправа ко многим блюдам, но и очень полезная пища. Родина этой симпатичной травки – Средиземноморье, и, наверное, именно там укроп ценили больше всего. Поэты слагали о нем стихи, а юноши дарили букеты укропа любимым девушкам. Что ж, все это говорит о том, что древние римляне и греки знали толк в пище.

Дело в том, что укроп – настоящий клад витаминов. В его нежной зелени много витамина С, каротина, витамина В, никотиновой и фолиевой кислот. В укропе содержатся и многие ценные микроэлементы, например, соли кальция, калий, железо и фосфор. Экспериментально доказано, что зелень укропа способна снижать кровяное давление при гипертонии, помогает при заболеваниях желудка и кишечника, благотворно влияет на сердечную деятельность, способствует поступлению в организм витаминов и микроэлементов, что особенно важно для тех, кто сидит на диете. Настой семян укропа применяют как легкое мочегонное и желчегонное средство, настойка укропа помогает при цистите и проблемах с почками.

Для того чтобы приготовить укропное лекарство, семена укропа заливают кипятком и настаивают 10–15 мин в закрытой посуде. Принимают настойку укропа по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Однако, для того чтобы улучшить свое самочувствие, совершенно не обязательно заливать укроп кипятком. Свежая зелень укропа – замечательное профилактическое средство против головной боли и заболеваний сосудов. Кроме того, зелень укропа можно использовать и в качестве домашней косметики. Дело в том, что листики укропа содержат большое количе-

ство фитонцидов (растительных антибиотиков), а потому маски, содержащие укроп, помогают справиться с воспалениями на коже, угрями, прыщиками.

✧ Петрушка

«Растущая на камне» – именно так переводится с латыни давным-давно известная нам петрушка. Ажурные листики петрушки с давних пор использовали в качестве противовоспалительного средства. Пучок свежей зелени петрушки обеспечивает суточную потребность организма в каротине и витамине С. Последнего в петрушке особенно много, даже лимоны и черная смородина не могут похвастаться таким высоким содержанием аскорбиновой кислоты. Свежую петрушку рекомендуют употреблять в пищу при гастрите и язвенной болезни, а настойка из листьев этой ароматной приправы – замечательное средство от спазмов и невралгии. Особенно приятно то, что петрушка не теряет своих полезных свойств и в сушеном виде, а потому вы можете использовать эту лечебную зелень круглый год. Косметические маски на основе петрушки обладают отбеливающим эффектом, помогают справиться с угрями и предотвращают раннее появление морщин.

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.