

Александр Кородецкий

Очищающее и исцеляющее питание по Малахову. Живая и мертвая еда



Предисловие

Вы никогда не задумывались, почему люди, стремящиеся к здоровому питанию и отдающие предпочтение только здоровым и полезным продуктам, редко добиваются желаемого результата? У них все равно что-то ноет, где-то колет, а давление скачет. Может быть, мы двигаемся недостаточно много или думаем не о том? Да, пессимизм и гиподинамия вносят свою негативную лепту в уровень нашего здоровья. Но я сейчас не об этом. Ведь именно питание – основа жизни. Непревзойденный специалист по очищающему и лечебному питанию (впрочем, эти два вида питания тесно переплетаются друг с другом) Г. П. Малахов считает: «Пища может стать могучим средством лечения, неся заряд бодрости, поддерживая силы организма, либо, наоборот, явиться причиной заболеваний. Все мы знаем расхожую истину: “Каждый ест то, что он ест”. Но как совместить теоретические выводы науки о питании с индивидуальной конституцией, потребностями, вкусами, возможностями? Как разобраться в разнообразии толкований, названий, диет и рецептов? Я прочитал множество книг, опробовал множество направлений по питанию и выбрал то, что действительно ценно и применимо».

Значит, состояние нашего организма зависит, в основном, от того, что мы потребляем. Но, оказывается не только что, но и когда и в каком порядке. Классификацию продуктов и их витаминный и минеральный состав вы можете найти в любом классическом справочнике, а вот систему лечебного и очищающего питания я нашел у Г. П. Малахова. Подтверждением ее стали книги многих других исследователей и целителей. Да и сам я, честно говоря, пришел к тем же выводам, поскольку понял, что даже самая полезная

пища, съеденная не вовремя, может оказаться для человека ядом. Кстати, известный ученый Б. В. Болотов считает, что полезная пища должна прежде всего быть вкусной. Я с ним полностью согласен. Невозможно заталкивать себе в рот жареных насекомых только потому, что они богаты белком. Хотя китайцы и кто-то еще делают это с удовольствием. Однако они привыкли, а мы-то нет! Нам хочется борща, котлет, пирожных... При таком подходе недолго прийти и к питанию продуктами, которые просто вредны. Получается, что мы зашли в тупик. Если, не задумываясь, есть все, что хочется, то выйдет не очищение, а скорее наоборот – полное засорение кишечника. И все-таки я не ошибся, а Болотов – тем более. Ведь он советует есть то, что приятно, то есть вызывает аппетит. Значит, полезные блюда надо готовить и подавать так, чтобы слюнки текли. Вот и весь фокус. А человек – на то и разумное существо, чтобы бороться со всякими соблазнами. Хочу пирожное, а приготовлю салат из свежих листьев одуванчика, заправленный ореховым соусом. Ух! Пальчики оближешь. Постепенно привыкаешь к такому питанию, и никаких тортов и жирных отбивных не надо. Впрочем, я не призываю вас ограничивать себя в питании, а хочу только правильно расставить акценты. Главный акцент будет сделан на здоровой, то есть очищающей и исцеляющей пище и ее правильном использовании. А в помощники призываю знатоков этого дела, в первую очередь Г. П. Малахова, который является первопроходцем натурального питания. Позднее к нему примкнули и идут его путем такие известные ученые-исследователи и целители, как Б. В. Болотов, Г. А. Гарбузов, Глеб и Лариса Погожевы и ваш покорный слуга.

Часть первая. Принципы здорового питания

Еда живая и мертвая

Какую еду считать живой?

Любая еда оказывается живой или мертвой в зависимости от ее сущности и того, когда и как вы ее употребляете.

Даже фрукты, в пользу которых никто не сомневается, могут стать причиной заболевания желудка. Дело в том, что обычно их употребляют на десерт, то есть после всех блюд. Быстро перевариваясь, они стремятся в тонкий кишечник, но попасть туда не могут, пока в желудке находится другая пища, которая переваривается более медленно. Поэтому в желудке начинается процесс разложения фруктов, при котором образуются алкоголь, уксусная кислота и двуокись углерода, со всеми вытекающими последствиями – изжогой, отрыжкой, воспалительными процессами. В итоге развиваются тяжелые болезни.

Вот почему фрукты и овощи должны быть отдельным приемом пищи. В этом смысл зеленой пищи, к которой относятся соки, зеленые салаты и коктейли, употребление фруктов и овощей в сыром виде. Тогда они станут живой едой.

То же самое относится к зерновым продуктам, которые тоже очень полезны. При отсутствии достаточного количества витаминов, особенно группы В, хлебные продукты подвергаются не перевариванию, а брожению и бактериальному разложению с образованием алкоголя и других продуктов неполного распада. Отсюда возникают язвенная болезнь, цирроз печени и даже рак полости рта.

Вот почему фрукты и овощи нужно употреблять как отдельные блюда, ни в коем случае не смешивая их с другой пищей. В этом состоит основной смысл зеленого питания. К зеленой пище также относятся зеленые коктейли, фруктовые и овощные салаты, приготовленные только из сырых продуктов.

Итак, чтобы пища стала живой, необходимо выполнить два условия:

1. Фрукты, овощи и зелень есть только в сыром виде.
2. Употреблять эти продукты как отдельные блюда.

То же самое относится к зерновым продуктам, которые тоже очень полезны, так как содержат витамины группы В. При термической обработке, то есть хлебопечении некоторая часть этих витаминов теряется (от 10 до 30 %). А вот в пшеничных ростках эти витамины сохраняются полностью. Ростки же считаются зеленой пищей, поэтому их можно и даже нужно сочетать с фруктами и овощами. Витамины группы В станут ценной добавкой к зеленому питанию. А вот хлеб и каши лучше есть отдельно, потому что дрожжи и животные жиры (молоко, масло, которые добавляют в каши) при одновременном приеме зеленой пищи способствуют процессам брожения в кишечнике.

Отсюда вытекают два принципа очищающего питания по Малахову:

- Первый принцип здорового, то есть очищающего питания – правильное чередование и сочетание продуктов.
- Второй принцип очищающего питания – сезонное употребление блюд.

Г. П. Малахов пропагандирует сезонное употребление продуктов, потому что совершенно справедливо считает, что самые полезные продукты – те, что растут в вашей местности в данное время года. Дело в том, что при ежедневном разнообразии продуктов разных сезонов ферментативные системы пищеварения не успевают приспособиться к ним. Поэтому питание обязательно нужно соотносить с сезоном.

Весенний рацион должен изобиловать свежей зеленью, летний – фруктами и овощами, осенний – осенними фруктами и овощами, зимний – орехами, злаками, бобовыми, кореньями, сухофруктами и сушеными травами.

Что касается животных продуктов, то их можно употреблять в любое время года 2–4 раза в неделю. Если организм молодой, животную пищу едят более часто, но чем человек старше – тем реже. При этом животные продукты важно чередовать, а не есть все время одно и то же. Например, раз в две недели для восполнения собственной хрящевой ткани рекомендуется употреблять в пищу отварные свиные ножки, которые содержат такую ткань. Куриные яйца можно есть 1–2 раза в неделю. В остальное время чередовать мясо и рыбу, а также другие животные продукты.

Ну и, наконец, среди всего многообразия продуктов стоит выделить те, которые являются именно живой пищей. А что это значит? Живой считается та пища, которая насыщена полезными веществами, витаминами и микроэлементами. Она может быть

только свежей, в крайнем случае – замороженной. Кстати, при заморозке фруктов, овощей и мяса в них почти полностью сохраняются все полезные вещества. А вот нагревая продукты, мы сами себя обкрадываем. Приготовленная на огне пища не может быть живой, ведь в ней уничтожаются живые полезные бактерии, витамины, энзимы – растительные ферменты, которые жизненно необходимы нашему организму.

Мы так привыкли к горячим блюдам – супам, тушеным овощам и жареному мясу, что нажили себе множество болячек и полностью разбалансировали нормальное состояние микрофлоры кишечника. Поэтому дисбактериоз кишечника стал бичом нашего времени. А от него и все проблемы: зашлакованность, болезни желудочно-кишечного тракта и соседних органов, опухоли и многое другое.

Итак, подведем итоги.

Живые продукты

- Сырые овощи и фрукты или нагретые до температуры не выше 50 °С (когда сохраняются энзимы).
- Замороженные продукты, приготовленные непосредственно после размораживания и съеденные в день приготовления.
- Соки, зелень, проростки и салаты, съеденные как отдельное блюдо и не смешанные с другими продуктами.
- Фрукты и овощи, съеденные в сезон их произрастания в той местности, где живет человек.

А какая пища – мертвая?

Это любая консервированная пища, в том числе пастеризованное молоко, в котором не сохраняется большинство полезных витаминов, а полезные бактерии вообще погибают. Мертвой считается и пища, сваренная или приготовленная на огне, а тем более подогретая два и более раза. Понятно, что мясо и рыбу мы не можем есть сырыми, поэтому они должны быть обработаны, но самым щадящим образом, например, в духовом шкафу или аэрогриле. Дважды нагретое блюдо теряет последние витамины и питательные вещества, которые в нем еще были. Никогда не готовьте еду на несколько дней вперед с последующим подогреванием. Это не принесет вам никакой пользы, кроме наполнения желудка. А вот вред будет несомненный.

Сколько витамина С сохраняется после термической обработки в различных овощах

- Капуста белокочанная вареная (варка 1 час) – 50 %.
- Щи из свежей капусты, простоявшие 3 часа, – 20 %.
- Щи из кислой капусты (варка 1 час) – 50 %.
- Капуста тушеная – 15 %.
- Жареный картофель – 35 %.
- Картофель отварной в мундире – 70 %.
- Картофель отварной очищенный – 55 %.
- Картофель очищенный, пролежавший 10 часов в воде, – 80 %.
- Картофельное пюре – 20 %.
- Картофельный суп – 50 %.
- Морковь отварная – 40 %.
- Тушеные томаты – 40 %.

- Томаты, запеченные в духовке, – 55 %.
- Сладкий перец тушеный – 50 %.

Поэтому сырые овощи и свежие соки являются самой живой пищей. На Западе уже давно отдается предпочтение именно этим продуктам.

Переход к здоровому питанию

Требуется время

Переход к здоровому питанию – не такое уж простое дело, ведь любое начинание требует сперва определенного усилия, и лишь потом входит в привычку. То же самое происходит и с нашим организмом. У каждого из нас полезная привычка вырабатывается более или менее быстро. А вот наш кишечник, то есть микрофлора и ферментативные системы, перестраиваются на новый, здоровый лад примерно за 3–12 месяцев. Кишечная гормональная система обладает большой инертностью, и для перестройки ей необходимо 1–2 года. Изменение вкусовых привычек, поведения и психики человека требует еще большего времени – 2–3 года. То есть для того, чтобы новый стиль питания прочно вошел в вашу жизнь, вам потребуется около трех лет. Но каких! Полных удивительных открытий и приятных ощущений. Вы, наконец, поймете, что значит быть абсолютно здоровым, чувствовать свежесть и легкость всего тела, радость от переполняющей тебя силы, желание летать.

Поверьте, эти три года не пройдут напрасно: вы научитесь не только правильно питаться, но и готовить удивительно вкусные блюда. Вы вырастите у себя на подоконнике (если, конечно захотите) целый огород полезных растений и на все это не потратите больше времени, чем на приготовление и поедание тех жирных и противных блюд, после которых чувствовали отвратительную отрыжку и неприятное урчание в животе.

Внутренняя перестройка

Переход на исцеляющее питание сопровождается внутренней перестройкой в организме. По определенным показателям вы можете наблюдать, как идет процесс. Когда работа желудочно-кишечного тракта полностью нормализуется, вы заметите у себя определенные изменения.

Признаки перестройки организма (по Малахову)

- При приеме свекольного сока моча не окрашивается в свекольный цвет. Это указывает на нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта.
- Стул становится легким и бывает 2–3 раза в день. Это указывает на нормальную моторику желудочно-кишечного тракта.
- Консистенция фекалий равномерная, они не содержат непереваренных кусочков

овощей и фруктов и не имеют запаха. Это указывает на нормальное всасывание воды в толстом кишечнике и на развитие полноценной микрофлоры.

- Постепенно изменяются пищевые привычки и потребности. Через 1–3 года вы перестанете употреблять «нормальную» пищу, ибо почувствуете на себе, как она отрицательно влияет на весь организм.

Обычно при переходе к очищающему и исцеляющему питанию у людей возникает немало вопросов относительно самой методики перехода и основных принципов питания, которыми надо при этом руководствоваться. Вот эти принципы – их вы должны освоить и в дальнейшем следовать им всегда.

Принципы очищающего питания

- Жидкость пить только до еды.
- Фрукты есть только до еды.
- На первое надо есть салат, на второе – блюдо, содержащее только углеводистые продукты (например, капусту) или только белковые (например, яйца, рыбу или мясо).
- Постепенно переходить от тушеных и вареных овощей к сырым.
- Овощные или фруктовые соки пить каждый день, начиная со 100–120 г.
- Включать в свой рацион сырые растительные продукты: проросшую пшеницу, размоченные крупы, дикорастущие съедобные плоды и травы.
- Каши лучше замачивать, чем варить.
- Периодически устраивать день сезонных фруктов или овощей, например: есть только клубнику, когда она поспеет, или яблоки.

Часть вторая. Лечебные и очищающие соки

Г. П. Малахов совершенно справедливо полагает, что основой живой еды являются зелень и свежеприготовленные соки из фруктов, овощей и зелени. Как считает известный целитель, «в яблочном и морковном соках содержится структурированная вода, а также обилие ферментов, которые необходимы для окисления шлаков. Ведь недоокисленные продукты и представляют собой шлаки».

Кроме того, пить соки вкусно и приятно: этого не отрицает никто. А что может быть лучше приятного лечения?

Лечение овощными соками

Соки живые и мертвые

Между «живыми» соками и «мертвыми» существуют огромные различия. Полезны нам только соки, свежеприготовленные в домашних условиях. Именно они и называются «живыми».

Все консервированные соки – мертвая пища! Невозможно даже путем пастеризации сохранить живые витамины и полезные вещества. А тем более нельзя назвать полезной пищей консервированные соки из концентратов, со всевозможными добавками: красителями, загустителями, наполнителями. А тепловая обработка убивает также и живые ферменты – энзимы. Не обманывайте сами себя.

Энзимы – это особые ферменты, которые ускоряют процесс всасывания различных питательных веществ в кровь. Энзимы живут только в растительной пище.

Поэтому чем больше мы подвергаем овощи термической обработке, тем меньше энзимов получает наш организм, тем хуже проходит процесс усвоения пищи. Энзимы погибают при температуре 50 °С, но они не боятся холода и сохраняются в мороженных овощах и фруктах.

Употребление «живых» соков на Западе уже давно и успешно используется при лечении атеросклероза, ревматизма, заболеваний почек, кожи, гипертонии, запоров, заболеваний желудочно-кишечного тракта, геморроя и др. Если придерживаться диеты, основанной на употреблении вместо ужина «живых» овощных соков, можно в течение месяца постепенно сбросить до 10 кг веса.

Приготовление живого сока

- Для приготовления качественного сока выбирайте овощи спелые, но не порченые.
- Если вы хотите, чтобы овощи содержали только полезные вещества и микроэлементы, используйте те из них, которые выращены своими руками.
- Тщательно промойте овощи, осторожно очистите от кожуры.
- Мыть, очищать и нарезать овощи рекомендуется непосредственно перед приготовлением сока.
- Можно отжать овощи с помощью кухонного комбайна, но лучше это сделать по старинке: сначала натереть на терке, а потом отжать через марлю. Между прочим, при приготовлении сока таким способом вы на 40 % защищаете себя от вредных веществ, которые могут содержаться в покупных овощах в связи с химической обработкой полей.
- Томатный сок лучше всего готовить, протирая томаты через металлическое ситечко.
- Делайте за один раз столько сока, сколько вам нужно на один прием.
- Не заготавливайте овощной сок впрок – уже спустя 30 минут после приготовления «живой» сок начинает «умирать».
- Для приготовления сока лучше всего использовать эмалированную посуду, а для его хранения – стеклянную.
- Не добавляйте в сок соль и сахар.

Как правильно пить сок?

Если вы собираетесь употреблять соки в чистом, неразбавленном виде в качестве профилактики, то вам достаточно выпивать по 1/2 стакана сока 3 раза в день. При наличии у вас желания хорошенько почистить ваш многострадальный организм пейте по 1 стакану сока 3 раза в день. Если вы решили принимать соки в лечебных целях, то рекомендации на этот счет читайте в следующих главах.

Диетологи не рекомендуют выпивать сок залпом. Свыкнитесь с мыслью, что это приятное лекарство. И если поначалу вам будет казаться непривычным вкус того или иного сока, то, поверьте мне, недели через две вы к нему привыкнете. Главное – не

торопитесь. Вы облегчили жизнь себе и своему организму: вам не надо жевать овощи, вашему организму не надо тратить 2–3 часа на переваривание плохо прожеванной пищи. Сок усваивается всего лишь за 15–20 минут, так что не торопитесь и пейте его маленькими глоточками.

Свежевыжатый сок должен быть не только полезным, но и приятным на вкус. Если с непривычки пить пресные соки, например, сок спаржи, капусты, салата, редиса, огурца, вам будет невкусно, то в первую неделю смешивайте их с небольшим количеством сока цитрусовых, кислых ягод и яблок. После того как вы немного привыкнете к новому напитку, откажитесь от этих добавок.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

☀ Если у вас были проблемы с желудочно-кишечным трактом, то имейте в виду, что «живые» соки могут способствовать раздражению ослабленной слизистой оболочки. Поэтому людям, у которых есть предрасположенность к гастритам и язве, следует разбавлять соки минеральной водой без газа или жидким рисовым отваром.

☀ Пить сок можно за 20–30 минут до еды. Если у вас повышенная кислотность, то лучше это делать через 1 час после еды.

☀ Помните, что самый полезный сок – сок с мякотью, поэтому не усердствуйте в особо тщательном процеживании овощных соков.

Хорошие, разные, целебные

Сок из белокочанной капусты

Овощные соки прекрасно очищают организм. Особенно полезен сок из белокочанной капусты. От применения этого сока вас может отпугнуть естественная реакция организма на его применение – газы. Но ничего не поделаешь! Газы образуются из-за реакции капустного сока на продукты разложения, которые накопились в нашем кишечнике. А для вас этот неприятный процесс – выделение газов – является наглядным показателем того, как много продуктов распада скопилось в кишечнике. То есть чем больше газов, тем тщательнее вам надо заниматься чисткой своего организма. Уменьшить выделение газов вам помогут очистительные травяные клизмы, которые можно применять и до, и во время приема сока.

Сок белокочанной капусты является продуктом с высокой биологической активностью. Он содержит глюкозу, фруктозу, клетчатку, белок, пектин, набор необходимых нашему организму витаминов, а также провитамин А, фолиевую и пантотеновую кислоты, комплекс минеральных элементов, ферменты и органические кислоты.

Среди полезных свойств капустного сока следует отметить его невысокую кислотность. Помимо этого капустный сок выделяется из своих овощных собратьев-соков высоким содержанием азотистых веществ, большую часть которых составляют белки. В нем также

содержится до 16 свободных аминокислот, среди которых лизин, метионин, лейцин, триптофан и др.

Именно производное от аминокислоты метионина оказывает лечебное действие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, кожных заболеваниях. Если вы встретите в аптеке емкость с надписью «витамин U», знайте: это именно тот витамин, который в достаточном количестве содержится в свежем капустном соке и который уберезет ваш организм от язвы.

Капустный сок отличается высоким содержанием витамина С. Между прочим, ранние сорта белокочанной капусты по содержанию этого витамина не только не уступают, но нередко даже превосходят позднеспелые. Но у ранних сортов есть один существенный минус: они очень быстро теряют витамин С в первые же дни после уборки. Поздние же сорта сохраняют витамин С во время зимнего и весеннего хранения. Интересно, что у более лежких сортов лучше сохраняется аскорбиновая кислота. В кочанах позднеспелых сортов белокочанной капусты к концу хранения содержится 40–50 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Это примерно столько витамина С, сколько содержится в лимонах и апельсинах.

Капуста, выращенная на собственном огороде, вообще самая полезная. А свежесжатый сок из нее очень боится света и тепла, из-за которых он теряет большую часть витамина С. Поэтому пейте свежий сок из капусты сразу же после приготовления.

Очень разнообразен минеральный состав капустного сока. Основным элементом, содержащимся в этом соке, является калий. В нем также присутствуют соединения кальция, фосфора, магния, натрия, серы, хлора и ряда микроэлементов: алюминия, бора, железа, йода, кобальта, меди, марганца, никеля, серебра, хрома, фтора, цинка.

Белокочанная капуста обладает противовоспалительным, противомикробным, противоязвенным, мочегонным, слабительным, отхаркивающим действием, а также стимулирует секреторную функцию желудка.

Сок отличается высоким содержанием клетчатки, которая благоприятно действует на состояние желудочно-кишечного тракта, а также способствует выведению из организма холестерина.

Болезни, при которых применяют капустный сок:

- атеросклероз;
- авитаминоз;
- подагра;
- желчнокаменная болезнь;
- ожирение;
- гастриты с пониженной кислотностью;
- язва;
- холециститы;
- колиты;
- атония кишечника.

Сок из краснокочанной капусты

В этой капусте в изобилии присутствуют такие вещества, как антоцианы и фитонциды. Первые повышают упругость стенок кровеносных сосудов, а вторые препятствуют

развитию туберкулезной палочки.

Сок этой капусты незаменим для тех, у кого сосудистые заболевания, повышенное давление, хронические бронхиты.

Сок из брокколи

Брокколи богата каротином, витамином С, содержит витамины группы В, РР, Е, а также минеральные вещества, среди которых можно отметить большое количество кальция и фосфора. Между прочим, по составу аминокислот белок брокколи не уступит говяжьему белку. Свежевыжатый сок брокколи поможет излечить сердечную недостаточность, расстройства нервной системы, болезни печени, болезни желудочно-кишечного тракта, малокровие, склероз, язву желудка.

Недавние исследования британских ученых дали ошеломляющий результат: выяснилось, что в брокколи содержится вещество, препятствующее развитию рака желудка)

Сок из брюссельской капусты

В брюссельской капусте содержится особенно много витаминов С, В2, К, РР. Помимо этого, ученые обнаружили в ней азотистые соединения индолы, которые препятствуют развитию рака. Огромную пользу приносит сок этой капусты женщинам, поскольку индолы помогают предотвратить рак молочной железы.

Вам просто необходим сок брюссельской «малышки», если вас беспокоят отеки, ожирение, повышенное кровяное давление, незаживающие раны, плохое сращивание костных переломов, слабые стенки кровеносных сосудов, малокровие, недостаток железа.

Сок из пекинской капусты

Про пекинскую капусту диетологи говорят, что ее белок легче усваивается, чем белок белокочанной капусты. Эта родственница нашей капусты содержит большое количество кальция, фосфора, железа, а также витамины А, В1, В2, С, РР. Китайцы считают эту капусту источником долголетия и стимулятором активной старости. В пекинской капусте китайские ученые обнаружили вещество лизин, который очищает нашу кровь от микробов и вирусов, что и способствует продлению жизни. Сок пекинской капусты поможет от сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка, ожирения.

Сок из кольраби

Ученые выяснили, что в этой капусте витамина С содержится столько, сколько в лимоне. Еще она содержит большое количество калия, кальция, фосфора, железа, витаминов группы В. Регулярное употребление сока кольраби поможет вам избавиться от сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного артериального давления, сердечной

аритмии, неврозов, нарушения обмена веществ, заболеваний, связанных с пищеварительной системой.

Сок из цветной капусты

Эта «родственница» наименее сочная. Сок из нее можно получить только с помощью соковыжималки, зато он усваивается легче, чем у всех остальных видов капусты. В нем содержится большое количество витамина С и такие полезные вещества, как метионин и холин. Если вы будете принимать сок цветной капусты хотя бы по 1 столовой ложке 4 раза в день, то значительно уменьшатся симптомы таких заболеваний, как болезни печени, атеросклероз, диабет, желудочно-кишечные заболевания.

Сок из картофеля

Картофельный сок является лучшим очистителем организма. Конечно, он не такой вкусный и приятный на вкус, как хотелось бы, но и неприятным его не назовешь. Так что все дело в привычке.

Привыкать нужно постепенно: сначала чайная ложка сока, потом – столовая, а там уже и по 1/4 стакана 3 раза в день. Очищать кишечник картофельным соком можно от недели до трех.

В клубнях этого популярного у нас овоща содержатся и белки, которые отличаются хорошей усвояемостью, и углеводы, и огромное количество аминокислот, и пектиновые вещества, и органические вещества, и различные витамины: В1, В2, В5, С, К, Е, U, а также соли калия, кальция, магния, фосфора, железа.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Ни в коем случае не используйте в пищу, а тем более для приготовления сока проросшие и позеленевшие клубни. В них образуется ядовитое вещество соланин.

Картофель называют вторым хлебом, поскольку по калорийности он превосходит все овощи, является важнейшим источником углеводов и играет важную роль в нашем питании. Нужно признать, что именно за счет картофеля население нашей страны покрывает значительную часть потребности в углеводах и до 46 % потребности в витамине С. Но тем, кто обеспокоен своим здоровьем, а также проблемами с лишним весом или просто хочет настроиться на здоровый образ жизни, необходимо заменить жареную картошку, пюре, картофельные draniki и т. д. на свежий картофельный сок. Именно сок содержит низкое количество калорий и высокое – витаминов и полезных веществ.

Картофельный сок обладает противовоспалительным, противоязвенным, ранозаживляющим, спазмолитическим, мочегонным, антиоксидантным, противоотечным и общеукрепляющим действием. Он прекрасно справляется с различными недугами благодаря высокому содержанию в нем витамина С. Именно этот витамин при

систематическом попадании в ваш организм с картофельным соком будет способствовать, в частности, снижению нервного напряжения, нервной возбудимости, нормализации кровяного давления.

Сок этого чудесного овоща является одним из главных источников лимонной кислоты и поэтому способствует усвоению кальция организмом, а также стимулирует процессы кроветворения и работу пищевых желез.

Очень полезен картофельный сок женщинам. В нем содержится большое количество линолевой кислоты, которая помогает предотвратить выпадение волос, избавиться от заболеваний дерматозами, нормализует овуляционный процесс.

Картофельный сок даже является активным стимулятором работы нервных клеток – за это отвечает вещество ацетилхолин. А входящий в состав сока фосфатид лецитин помогает расщеплять и выводить из нашего организма холестерин.

В первую очередь этот сок необходим тем людям, у которых наблюдаются проблемы с желудком: он способен снижать концентрацию соляной кислоты в желудочном соке. К тому же сок нормализует работу сердечно-сосудистой системы, способствует снижению воспалительных процессов, помогает избежать голодных болей при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

И наконец, картофельный сок рекомендуется людям, которые хотят заняться серьезной чисткой своего организма, поскольку этот целительный напиток является прекрасным диетическим продуктом и полезные вещества, содержащиеся в нем, легко усваиваются.

Болезни, при которых применяют картофельный сок:

- нарушения пищеварения;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- запоры;
- гастриты;
- повышенная кислотность;
- диспепсические расстройства: изжога, отрыжка, горечь во рту;
- повышенное артериальное давление;
- гипертоническая болезнь;
- ишемическая болезнь сердца;
- частые головные боли;
- воспалительные процессы в полости рта и в глотке;
- ожоги;
- экземы;
- различные кожные заболевания;
- незаживающие раны, язвы;
- анемия;
- базедова болезнь;
- геморрой.

Сок из моркови

Морковный сок содержит большое количество каротиноидов, витамины В1, В2, В5, С, D, эфирные и жирные масла, флавоноиды, ферменты, минеральные соли калия, кальция, магния, меди, марганца, цинка, йода, а также бария и бора.

Этот чудодейственный сок способствует повышению жизненного тонуса, иммунитета, активно участвует в процессе кроветворения. Он также является «дворником» нашего организма, поскольку способствует снижению холестерина в крови, выведению из организма промышленных токсических микроэлементов (свинца). Поскольку сок моркови обладает антимикробными свойствами, он способен оздоравливать кишечник.

Морковь отличается повышенным содержанием каротина, который обеспечивает синтез половых гормонов, нормализует и омолаживает кожу.

Болезни, при которых применяют морковный сок.

- гиповитаминоз и авитаминоз;
- воспалительные заболевания слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта;
- гастрит;
- заболевания кожи;
- мочекаменная болезнь;
- подагра;
- остеохондроз;
- инфаркт миокарда;
- стенокардия;
- атеросклероз;
- анемия;
- снижение потенции;
- расстройство зрения;
- геморрой.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Противопоказания при использовании морковного сока: гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка, почечно-каменная болезнь, острый колит.

Сок из огурца

Огуречный сок является прекрасным мочегонным средством. На 97 % огурцы состоят из воды. Но это не простая вода. Огуречный сок содержит клетчатку, витамины А, В1, В2, РР, С, пантотеновую и тартроновую кислоты, каротин, пектиновые вещества, различные микроэлементы. Особенно богат огуречный сок солями калия. Соли калия необходимы нам для нормального функционирования сердечной мышцы, они способствуют выведению воды.

Калий необходим для профилактики склероза и различных нарушений сердечно-сосудистой системы. Он способствует выведению из организма солей натрия, что препятствует появлению отеков. Помимо калия в огуречном соке содержится достаточное количество кальция, магния, железа, фосфора, серы, йода.

Благодаря своим вкусовым качествам и низкой калорийности огуречный сок является необходимым составляющим различных диет и используется при очистке организма.

Огуречный сок очень активно применяется в разгрузочном и диетическом питании. Для профилактики и лечения ожирения, лишнего веса устраиваются даже «огуречные дни»,

то есть в течение дня можно выпивать сок из 3 кг огурцов с небольшим количеством соли. Такой разгрузочный день проводить лучше 1 раз в неделю. Это положительно повлияет на обмен веществ и будет способствовать выведению шлаков из организма.

Очень полезен огуречный сок людям с воспалительными заболеваниями желудка и кишечника. Но при этом нужно соблюдать два условия: во-первых, лучше делать сок из молодых огурцов, во-вторых, нельзя принимать сок в период обострения.

Огуречный сок, смешанный с медом, помогает вывести мокроту из легких. Больным гепатитом этот сок поможет быстрее справиться с болезнью, а также восстановить силы после длительного лечения.

Огуречный сок применяется не только внутрь, но и наружно. Особенно он необходим людям, у которых проблемы с кожей. Под действием огуречного сока кожа лица становится белой, нежной, повышается ее эластичность, упругость, стягиваются расширенные поры, морщинки при этом меньше выделяются. Кроме того, огуречный сок помогает бороться с веснушками и родимыми пятнами.

Болезни, при которых применяют огуречный сок:

- ожирение;
- гипертоническая болезнь;
- гипотония;
- мочекислый диатез;
- заболевания желудка и кишечника;
- язвенная болезнь;
- гастрит;
- хроническая усталость;
- расстройства нервной системы;
- дерматиты;
- катары верхних дыхательных путей;
- кашель;
- заболевания зубов и десен;
- пародонтоз;
- лихорадочное состояние;
- гепатит;
- мочекаменная болезнь;
- болезни почек;
- анемия;
- запоры.

//-- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ --//

Обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; острые гастриты; острые энтериты; острые колиты.

Сок из редиса

Сок можно готовить не только из корней этого овоща, но и из листьев.

Корнеплоды редиса богаты клетчаткой, пектиновыми веществами. В редисе содержатся эфирные и горчичные масла, а также органические кислоты, витамины С, В1, В2, РР, каротин, гликозиды, минеральные соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа.

Очень много витамина С содержится в молодой ботве редиса – примерно столько, сколько в лимонах. Таким образом, у редиса ценны не только «корешки», но и «вершки».

Большинство заболеваний возникает из-за скопившейся в организме слизи. Эта слизь возникает в результате частого и обильного употребления в пищу молочных продуктов (это не касается детей – у них молоко и молочные продукты усваиваются лучше, чем у взрослых), а также хлеба и круп. Сок из редиса помогает выводить эту слизь из организма.

В редисе содержится много солей калия, поэтому сок из этого овоща обладает диуретическим и кардиотоническим действием. В редисе, помимо этого, содержится достаточное количество магния. Соли магния оказывают антисептическое и сосудорасширяющее действие, они способствуют понижению артериального давления и содержания холестерина в крови, оказывают успокаивающее действие на нервную систему. Таким образом, сок из редиса полезен гипертоникам и людям, страдающим повышенной нервной возбудимостью.

Люди, страдающие запорами, тоже могут смело принимать сок из редиса. При этом выводится холестерин, кишечник очищается от шлаков, ядов, канцерогенов, болезнетворных организмов.

Необходимо помнить, что редис является ранним витаминным овощем, соответственно, весной и в начале лета с помощью сока из редиса можно пополнить витаминный запас нашего организма.

Болезни, при которых применяют сок из редиса:

- весенний авитаминоз;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- ожирение;
- гипертония;
- атеросклероз;
- простудные заболевания;
- радикулиты;
- невралгия.

//-- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ --//

Гиперацидные гастриты; язва желудка; язва двенадцатиперстной кишки; энтероколиты; подагра.

Сок из редьки

Редька содержит множество полезных веществ, способствующих исцелению от различных недугов. Помимо белка, незаменимых аминокислот, углеводов и клетчатки в редьке содержатся витамины С, В1, В2, РР, каротин, различные эфирные масла.

По содержанию солей калия редька стоит на первом месте среди других овощей. Помимо калия в редьке присутствуют минеральные соли магния, железа, фосфора, серы,

хлора, йода, брома.

В разумных пределах сок из этого овоща поможет людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Это обусловлено тем, что редька оказывает стимулирующее действие на желудок и мочевыводящую систему. Микроэлементы, содержащиеся в редьке, усиливают секрецию желудочного сока, возбуждают аппетит, способствуют активизации оттока желчи, повышают мочевыделение, ускоряют вывод ненужного холестерина.

Поскольку сок из редьки стимулирует выделение желудочного сока, этот процесс улучшает состояние тканей кишечника и ликвидирует застойные явления.

Сок из редьки можно употреблять в качестве профилактики образования камней в почках. В этом соке содержится сернистое масло, которое помогает выводить желчь из желчного пузыря в кишечник. Этот процесс, если он происходит своевременно, препятствует образованию камней в желчном пузыре.

Как уже говорилось ранее, соли калия, магния и кальция благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему. Поскольку эти соли в избытке содержатся в соке редьки, напиток этот показан людям, страдающим заболеваниями сердца.

Сок из редьки используется для растирания суставов и поясницы, так что, дорогие дачники, обратите на редьку самое пристальное внимание.

Болезни, при которых применяют сок из редьки:

- профилактика атеросклероза;
- желчнокаменная болезнь;
- водянка;
- бронхит;
- бронхиальная астма;
- коклюш;;
- кровохарканье;
- туберкулез;
- анемия;
- ревматизм (растирания);
- радикулит (растирания);
- межреберная невралгия (растирания);
- подагра (растирания).

//-- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ --//

Гиперацидный гастрит; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; дуодениты; панкреатиты; воспалительные заболевания мочевыделительной системы; инфаркты; сердечная недостаточность. Сок нельзя употреблять внутрь при подагре.

Сок из листьев салата

В листьях салата содержится большое количество железа и магния. Очень важно, чтобы в нашем организме запас этих двух элементов постоянно обновлялся. Железо

накапливается в печени и селезенке и затем используется для образования красных кровяных телец. Магний, который к нам поступает из сока салатных листьев, обеспечивает здоровье мышечным тканям, а также мозгу и нервам.

В салате также содержатся кремний, сера и фосфор. Эти полезные микроэлементы отвечают за здоровье нашей кожи, сухожилий и волос.

Этот чудо-сок просто необходим будущим мамам, поскольку он обладает высоким содержанием железа. Салатный сок поможет также беременным женщинам снять нервное напряжение и усталость.

Диетологи советуют употреблять этот сок людям, страдающим ожирением и лишним весом, так как этот напиток является сильным мочегонным средством. Помимо этого, салат помогает нормализовать обмен веществ, что предупреждает хрупкость сосудов.

Болезни, при которых применяют сок из листьев салата:

- анемия;
- гипертония;
- туберкулез;
- заболевания желудка.

Сок из свеклы

Основным целебным свойством свекольного сока диетологи считают способность повышать содержание гемоглобина в крови, что улучшает состав крови. Это происходит потому, что в свекле содержится много железа. Именно соли железа являются незаменимым элементом в процессе кроветворения; они также обеспечивают транспортировку кислорода от легких к другим органам.

Свекольный сок по содержанию аминокислот, необходимых нашему организму, опережает другие овощи. В этом овоще содержатся и клетчатка, и пектиновые вещества, и азотистые соединения. В свекле ученые обнаружили большое количество различных витаминов: С, В1, В2, В9, РР, а также небольшое содержание каротина и пантотеновой кислоты.

В свекле также содержится медь, которая, так же как и железо, способствует поддержанию крови в здоровом состоянии. Кроме всех вышеперечисленных полезных веществ в свекле присутствуют калий и хлор, которые помогают очистить печень, почки и желчный пузырь.

Особенно полезен свекольный сок женщинам. Диетологи считают, что каждая женщина должна выпивать в день 1 стакан свекольного сока. Но при этом надо иметь в виду, что употреблять свекольный сок в чистом виде не рекомендуется, поскольку этот сок оказывает очень сильное очистительное действие. Его можно употреблять, смешивая с другими соками, например с морковным.

Свекольный сок рекомендуется регулярно употреблять беременным женщинам (в небольших количествах).

Врачи рекомендуют выпивать по 1/2 стакана свекольного сока 2 раза в день женщинам во время менструаций и климакса.

Болезни, при которых применяют свекольный сок:

- гиповитаминоз и авитаминоз;
- анемия;
- заболевания слизистых оболочек дыхательных путей;
- болезни желудочно-кишечного тракта;
- энтероколит;
- холецистит;
- гепатит;
- атеросклероз;
- гипертония.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Нельзя пить только что выжатый свекольный сок, поскольку в нем содержатся летучие вещества, действующие отравляющим образом. Они могут вызвать тошноту, рвоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления. В очень больших количествах свежий свекольный сок может довести человека до коматозного состояния. Поэтому помните, что до употребления свекольный сок должен постоять несколько часов в холодильнике.

Сок из сладкого перца

В перце содержится высокий процент витамина С. Можно выпить 1/4 стакана сока из перца – и вы удовлетворите суточную потребность своего организма в этом витамине. Также в перце обнаружено высокое содержание витамина В6, Е, никотиновой и фолиевой кислот. Витамин Р, обладающий способностью укреплять капилляры, был впервые выделен из экстракта именно этого овоща.

В перце содержатся полезные сахара: глюкоза, фруктоза и сахароза. По мере созревания плодов в них уменьшается количество крахмала и увеличивается содержание сахара. В этом овоще также содержатся органические кислоты: яблочная, лимонная и щавелевая.

Такие полезные микроэлементы, как калий, кальций, магний, железо, медь, цинк, фтор, йод в изобилии содержатся в этом замечательном овоще. Отдельно хотелось бы обратить ваше внимание на наличие в перце редкого вещества кремния. Кремний является составной частью соединительных тканей. Он содержится у нас в крови в очень незначительном количестве, но, когда кремния недостаточно, человек начинает негативно реагировать на изменения погоды, может ухудшиться и психическое состояние.

Недостаток кремния отражается и на нашем внешнем виде: ухудшается деятельность сальных желез, волосы становятся тонкими и ломкими, может начаться облысение, а кожа теряет эластичность. Кремний уникален еще и потому, что, в отличие от железа и других микроэлементов, прекрасно усваивается организмом в любом возрасте.

Сок этого овоща обладает поливитаминным, возбуждающим, капилляроукрепляющим, противосклеротическим действием. Он повышает аппетит, а также помогает снизить содержание сахара в крови, расширить и укрепить сосуды. Высокое содержание в нем витаминов Р, С, а также железа и магния поможет людям содержать свои артерии, вены и

капилляры в добром здравии.

Болезни, при которых применяют сок из перца:

- профилактика ОРВИ;
- авитаминоз;
- анемия;
- упадок сил;
- атеросклероз;
- отеки сердечной мышцы;
- гипотония;
- сосудистые расстройства;
- пневмония;
- бронхит;
- артрит;
- подагра;
- метеоризм;
- ломкость ногтей;
- выпадение волос.

//-- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ --//

Гиперацидный гастрит; язвы желудка и двенадцатиперстной кишки; повышенная секреторная функция желудка; острые и хронические гастриты; энтериты; колиты; геморрой; острые и хронические гепатиты; панкреатиты; острые и хронические почечные заболевания; тяжелые формы ишемической болезни сердца; нарушение сердечного ритма; гипертония; повышенная нервная возбудимость; эпилепсия; бессонница.

Томатный сок

Плоды любимых всеми помидоров, или томатов, содержат и белки, и аминокислоты, и клетчатку, и жирное масло, и большое количество железа и каротина, и различные витамины: С, Е, В1, В2, В6, К.

С помощью этих полезных микроэлементов и витаминов томаты повышают секрецию желчи и пищеварительных желез, стимулируют кроветворение. Благодаря минеральным солям калия, кальция, йода, фосфора, меди, цинка, фтора томатный сок нормализует обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие желудка.

Содержащееся, главным образом, в семенах томатов жирное масло богато жирными кислотами, которые способствуют выведению из организма холестерина.

Томатный сок усиливает перистальтику желудка и кишечника, тем самым оказывая мягкое слабительное действие. Повышенное содержание калия, который помогает выводить воду из организма, способствует снижению кровяного давления.

Диетологи активно используют в питании томаты и томатный сок как дополнительный источник витаминов и минеральных солей. Этот сок лучше всего зарекомендовал себя у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Томатный сок как продукт, способствующий активизации процесса кроветворения, рекомендуется употреблять беременным женщинам.

Поскольку томатный сок богат витамином Е, его необходимо пить людям, у которых

отмечаются нарушение функций половых желез, мужское и женское бесплодие, нарушение эластичности капилляров.

Медь, содержащаяся в этом чудесном соке, улучшает тканевое дыхание, стимулирует выработку гормонов поджелудочной железы.

Томатный сок обладает свойством укреплять капилляры, – это происходит благодаря содержанию в нем рутина.

Болезни, при которых применяют томатный сок:

- гастриты;
- ишемическая болезнь сердца;
- нарушение сердечного ритма;
- гипертоническая болезнь;
- гиповитаминоз;
- анемия;
- гепатит;
- цирроз печени;
- атония кишечника;
- запоры;
- дисбактериоз;
- ферментопатия;
- атеросклероз.

//-- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ --//

Желчнокаменная болезнь; гастрит (противопоказаны кислые томаты).

Сок из топинамбура

В топинамбуре содержится масса полезных для нашего организма веществ. В его клубнях 10–15 % инулина, который, в отличие от сахарозы и крахмала, хорошо усваивается организмом и обладает противодиабетическими свойствами. Помимо инулина топинамбур богат фруктозой. В его соке содержится большое количество полезных микроэлементов – железо, кремний, цинк, а также витамины С, В1, В2.

Этот сок очень полезен жителям крупных городов и людям, работающим на предприятиях с вредными условиями труда, поскольку он способствует активному выведению из организма различных токсинов.

Исследования, проведенные современными учеными, показали, что сок топинамбура является и лекарством, и средством профилактики различных заболеваний. Выяснилось, что топинамбур оказывает противораковое действие. У диабетиков этот овощ нормализует содержание сахара в крови.

Помимо всего прочего, сок и кашлица из топинамбура являются прекрасным косметическим средством. Соком можно протирать лицо, что избавит вас от раздражения кожи. А маска из кашицы рекомендуется при дряблой коже. Если эти процедуры выполнять регулярно,TM это может способствовать восстановлению эластичности кожи, а

также разглаживанию мелких морщинок.

Болезни, при которых применяют сок из топинамбура:

- гипертония;
- анемия;
- сахарный диабет;
- панкреатит;
- цистит;
- пиелонефрит;
- лейкоз;
- туберкулез;
- атеросклероз;
- упадок сил;
- бессонница;
- профилактика отложения солей, инфаркта миокарда, инсульта, желудочно-кишечных заболеваний.

Сок из тыквы

Тыква содержит достаточное количество различных Сахаров – глюкозу, фруктозу, сахарозу, а также много клетчатки. Органические вещества представлены в тыквенном соке преимущественно яблочной кислотой. Тыквенный сок обращает на себя внимание большим содержанием калия, кальция, магния, фосфора, железа, фтора. Благодаря витаминам В1, В2, В5, Е и А тыквенный сок способен нормализовать обмен веществ, восстановить тонус и деятельность желудочно-кишечного тракта.

Пектиновые вещества помогают нормализации солевого обмена организма, а это способствует выведению шлаков. Тыквенный сок поможет жителям мегаполисов вывести из организма шлаки, а также окажет успокаивающее действие и избавит от бессонницы. Поскольку тыква является низкокалорийным продуктом, то ее сок просто необходим людям, обеспокоенным проблемой лишнего веса.

Тыквенный сок применяется и в качестве наружного средства от ожогов, экземы, воспалительных поражений кожи.

Болезни, при которых применяют тыквенный сок:

- гастриты;
- колиты;
- гепатит;
- хронические запоры;
- сахарный диабет;
- нарушения водно-солевого обмена;
- подагра;
- болезни почек;
- атеросклероз;
- гипертония;
- ожирение.

//-- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ --//

Тыквенный сок нельзя употреблять, если у вас пониженная кислотность; острые расстройства желудочно-кишечного тракта; склонность к диарее.

Репа и сок из репы

Репа способствует лактации и увеличивает количество мочи. Ее сок уменьшает подагрические узлы.

Сок из репы принимают при гастритах, атонии кишечника, спастических колитах, дискинезиях желчевыводящих путей, при остром ларингите, бронхиальной астме и обменных полиартритах – по 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день.

Его также используют для профилактики гипо- и авитаминоза. Сок с медом (сахаром) принимают при кашле, рекомендуют как полоскание при воспалении полости рта, как диуретическое средство.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Сок из репы не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и энтероколитах, воспалительных процессах в печени и почках.

Баклажан

В баклажане много эфирных масел, которые придают ему специфическую остроту. Эти же масла делают баклажан ценным продуктом в борьбе с закупоркой кровеносных сосудов. Он восстанавливает углеводный и жировой обмен.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Не рекомендуется есть баклажаны людям, страдающим какими-либо воспалительными процессами.

Очищение овощными соками

Очищение кишечника

Для очищения кишечника от слизи и шлаков Г. П. Малахов советует употреблять морковно-шпинатный сок, который стимулирует кишечную моторику.

Если смешать сок моркови с хреном, то фитонциды, находящиеся в хрене, способствуют очищению кишечника от слизи.

Для более полного и действенного очищения я предлагаю воспользоваться рецептом одно- или двухдневного очищения. Но прежде запаситесь всеми необходимыми продуктами. И помните, что соки должны быть только свежавыжатыми.

Однодневное очищение

//-- Вариант 1 --//

6:00–7:00 – натощак выпейте раствор глауберовой соли. Для этого разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ст. ложку соли. Эта процедура поможет вам вывести из организма токсины и продукты распада, скопившиеся за ночь.

Через 30 минут после употребления солевого раствора выпейте 1 стакан свежего сока из огурца – это поможет насытить ваш организм водой, которую вымыла до этого соль. Напомню, что огуречный сок содержит витамины А, В1, В2, С.

9:00 – выпейте 1 стакан томатного сока. Это необходимо для поддержания сил, а также для стимуляции перистальтики кишечника.

В промежутке с 9:00 до 12:00 можно пить только минеральную негазированную воду.

12:00 – выпить 1/2 стакана свежего сока из картофеля, который и поддержит ваши силы, и нормализует работу пищеварительных желез.

В промежутке с 12:00 до 15:00 можно выпить 1 стакан огуречного сока.

15:00 – выпить 1 стакан томатного сока.

В промежутке с 15:00 до 17:00 можно пить только минеральную негазированную воду.

17:00 – выпить смесь из 1/3 стакана морковного сока, 1/3 стакана яблочного сока и 1/3 стакана теплой кипяченой воды.

19:00 – выпить 1/4 стакана сока картофеля и 1 стакан томатного сока.

21:00 – выпить 1/4 стакана свекольного сока (помните, что свекольный сок должен отстояться перед употреблением 2 часа) и 1/3 стакана огуречного сока.

Перед сном сделайте клизму из отвара ромашки.

Такое очищение можно проводить 1 раз в неделю.

//-- Вариант 2 --//

6:00 – разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ст. ложку глауберовой соли и выпейте.

6:30 – выпейте 1/2 стакана сока белокочанной капусты.

8:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

9:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

В течение последующих 2 часов пить только теплую минеральную не газированную воду.

11:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока и 1/4 стакана морковного сока.

В течение последующих 2 часов пить только теплую минеральную не газированную воду.

13:00 – выпейте 1/2 стакана капустного сока и 3 ст. ложки сока из красного болгарского

перца.

15:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока, 1/3 стакана сока из зеленых яблок и 1/4 стакана капустного сока и выпейте.

В течение последующих 3 часов пейте только теплую минеральную негазированную воду.

18:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока и 1/2 стакана томатного сока.

20:00 – выпейте смесь из 1/4 стакана свекольного сока, 1/2 стакана картофельного сока и 2 ст. ложки сока из красного болгарского перца.

Перед сном поставьте клизму из отвара ромашки.

Двухдневное очищение

Первый день

6:00 – разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ст. ложку глауберовой соли и выпейте.

7:00 – выпейте 1/2 стакана сока белокочанной капусты.

В течение последующих 3 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

10:00 – выпейте 1/2 стакана свекольного сока (помните, что перед употреблением этот сок должен отстояться 2 часа).

12:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

13:00 – выпейте 1/2 стакана картофельного сока.

В течение последующих 3 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

16:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

17:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

В течение последующих 3 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

20:00 – выпейте смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1 стакан сока из зеленых яблок.

Второй день

7:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

9:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

В течение последующих 2 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

11:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

13:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока из зеленых яблок.

В течение последующих 2 часов пейте только теплую минеральную негазированную воду.

15:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

16:00 – выпейте 1/2 стакана свекольного сока.

В течение последующих 2 часов пейте только теплую минеральную негазированную воду.

18:00 – выпейте 1/2 стакана картофельного сока и 1/2 стакана томатного сока.

20:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

Перед сном сделайте клизму из отвара ромашки.

Закончив очистительный курс, постепенно возвращайтесь к привычному питанию. На следующий день после лечебных соков ешьте только свежие фрукты и овощные салаты, заправленные оливковым или подсолнечным маслом. Эта щадящая диета поможет адаптироваться вашему желудку к повседневному питанию.

Очищение почек

Для очищения почек очень эффективен сок моркови, смешанный с соком петрушки. В результате такой сокотерапии почки начинают усиленно работать и даже выводят песок.

Для более полного очищения почек используйте систему одно- и двухдневного очищения.

Чтобы промывание шло более эффективно, необходимо пить как можно больше жидкости – соков и минеральной (но не газированной) воды. В результате происходит мягкое очищение всех тканей и органов от токсических веществ.

Общее ежедневное потребление жидкости в течение одного дня очистительной терапии должно составлять не менее 2,5–3,5 литра.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Помните, что такое лечение хронической интоксикации возможно только у людей, не имеющих каких-либо патологий органов или систем организма. Поэтому ни в коем случае нельзя без консультации врача использовать эти очистительные процедуры людям, которые имеют не только хроническую интоксикацию, но и одновременно страдают тяжелыми заболеваниями и недостаточностью сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, кишечника, печени. Во всех этих случаях необходимо посоветоваться с врачом.

Однодневное очищение

//-- Вариант 1 --//

6:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

7:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

7:30 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

8:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

9:00 – выпейте 1 стакан сока белокочанной капусты.

10:00 – выпейте 1/4 стакана томатного сока.

11:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

12:00 – выпейте 1/2 стакана тыквенного сока.

13:00 – выпейте 1/2 стакана сока топинамбура.

14:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

16:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

17:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.
18:00 – выпейте 1/4 стакана сока редьки и 1/4 стакана свекольного сока.
19:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
20:00 – выпейте 1/2 стакана сока топинамбура.
21:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока, 1/4 сока белокочанной капусты и 1/4 стакана свекольного сока.
23:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

//-- Вариант 2 --//

6:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
7:00 – выпейте 1/4 стакана сока редьки.
8:30 – выпейте 1 стакан огуречного сока.
10:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока и 1/2 стакана картофельного сока.
11:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
12:00 – выпейте 1 стакан сока белокочанной капусты.
13:00 – выпейте 1/4 стакана тыквенного сока.
14:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
15:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.
15:30 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока и 4 ст. ложки тыквенного сока.
16:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
17:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.
18:00 – выпейте 1/4 стакана сока редьки и 1/3 стакана томатного сока.
19:00 – выпейте 1/2 стакана сока белокочанной капусты.
20:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
21:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока.
23:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

Двухдневное очищение

//-- Первый день --//

6:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
7:00 – выпейте 1/4 стакана томатного сока.
8:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.
9:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.
10:00 – выпейте 1/4 стакана сока белокочанной капусты и 1/4 стакана тыквенного сока.
11:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
12:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
13:00 – выпейте 1/4 стакана сока топинамбура (можно заменить на картофельный сок).
14:00 – выпейте 1/4 стакана сока редьки.
15:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.
16:00 – выпейте 1/2 стакана капустного сока.
17:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
18:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.
19:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.
20:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.
21:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

22:00 – выпейте 1/2 стакана сока из редьки.

//-- Второй день --//

7:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

8:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока и 1/2 стакана томатного сока.

9:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

10:00 – выпейте 1/2 стакана сока из топинамбура (можно заменить на картофельный).

11:00 – выпейте 1/2 стакана морковного сока.

12:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

13:00 – выпейте 1/2 стакана сока белокочанной капусты.

13:00 – выпейте 3 ст. ложки тыквенного сока.

14:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

15:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

16:00 – выпейте 3 ст. ложки тыквенного сока.

16:30 – выпейте 1/4 стакана капустного сока.

17:00 – выпейте 1/4 стакана томатного сока и 1/4 стакана сока топинамбура (можно заменить на картофельный сок).

18:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

19:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

20:00 – выпейте 1/4 стакана капустного сока и 1/4 стакана огуречного сока.

21:00 – выпейте 1/4 стакана сока редьки.

22:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

В качестве профилактики такие очистительные процедуры рекомендуется проводить 2–3 раза в месяц. Помимо этого, каждый день пейте по 1 стакану теплого свекольного сока. Разбейте прием этого сока на 4–5 раз, не забывая его предварительно отстаивать не менее 2 часов.

Растворить и вывести камни из почек тоже поможет свекольный сок, если его употреблять в указанном количестве и сочетать с очистительными днями. Такой курс – очищение плюс ежедневное употребление свекольного сока – надо проводить 3 месяца. Затем сделать перерыв, и курс можно повторить.

Очищение печени

Простое очищение печени проводится с помощью свекольно-морковного или свекольно-яблочного сока.

Для более полного очищения печени нужно использовать целую систему двухдневного питания соками.

Растения, стимулирующие работу печени, обладают также желчегонными свойствами. Поэтому их употребление имеет двойной лечебный эффект. С одной стороны, они улучшают работу печени, непосредственно не влияя на процесс образования в ней желчи. С другой, «заставляют» желчный пузырь быстрее освобождаться от наработанной в

печени желчи, тем самым вновь стимулируя процесс желчеобразования в печени.

Двухдневное очищение

//-- Первый день --//

8:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

9:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока.

11:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана яблочного сока и выпейте.

В течение последующих 3 часов пейте только теплую минеральную негазированную воду.

14:00 – выпейте 1/2 стакана картофельного сока.

15:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

16:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

17:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана яблочного сока и выпейте.

18:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

19:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

20:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока и 1/4 стакана огуречного сока.

21:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока.

До сна можно пить только теплую минеральную негазированную воду.

//-- Второй день --//

7:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

8:00 – выпейте 1/4 стакана томатного сока и 1/4 стакана картофельного сока.

9:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

10:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока.

11:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

12:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока.

13:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

14:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока.

В течение последующих 2 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

16:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана яблочного сока и выпейте.

17:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

18:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

19:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока.

20:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

До сна можно пить только теплую минеральную негазированную воду.

Между приемами сока пейте минеральную негазированную воду.

Такой курс очищения можно проводить 2–4 раза в месяц. После двух дней сокотерапии можно начинать постепенно переходить к нормальному питанию. В первые два дня следует исключить жирную, жареную, острую, соленую и копченую пищу. Хорошо пить по одному или двум стаканам смеси, сделанной из свекольного, морковного и огуречного соков. А вот алкоголь употреблять в течение месяца после этого лечебного курса категорически запрещается!

Очищение сосудов

Старение нашего организма начинается со старения сосудов. А старение сосудов происходит из-за того, что в них накапливаются шлаки и холестерин. Помочь вывести эти вредные вещества из наших сосудов и нашего организма помогут овощные соки.

Однодневное очищение

//-- Вариант 1 --//

7:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

8:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока и 2 ст. ложки сока сладкого болгарского перца.

9:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

10:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока и 1 ст. ложку сока из салата.

11:00 – выпейте 1/4 стакана сока топинамбура.

В последующие 2 часа пить только теплую минеральную негазированную воду.

13:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

14:00 – выпейте 1/4 стакана сока редиса и 1 ст. ложку сока сладкого болгарского перца.

15:00 – выпейте 1/4 стакана топинамбура.

16:00 – выпейте смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока зеленых яблок.

В последующие 2 часа пить только теплую минеральную негазированную воду.

18:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

19:00 – выпейте 1/4 стакана сока топинамбура.

20:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока и 1 ст. ложку сока из салата.

21:00 – выпейте 1/4 стакана сока редиса и 2 ст. ложки сладкого болгарского перца.

До отхода ко сну можно пить только теплую минеральную негазированную воду.

//-- Вариант 1 (упрощенный) --//

7:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

8:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока.

9:00 – выпейте смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока зеленых яблок.

10:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

11:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока.

12:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

13:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

14:00 – выпейте смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока зеленых яблок.

15:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока и 1 стакан томатного сока.

16:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

17:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

18:00 – выпейте 1/2 стакана сока редиса (можно заменить на картофельный сок).

19:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

20:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока.

21:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока.

До отхода ко сну можно пить только теплую минеральную негазированную воду.

Такие однодневные очищения следует применять 1 раз в неделю в течение 1 месяца, после чего можно сделать месячный перерыв, а затем курс повторить. В течение этой месячной сокотерапии следует избегать употребления жирной и острой пищи. Ужины необходимо заменить на соки: свекольный, томатный, огуречный, морковный.

Двухдневное очищение

//-- Первый день --//

7:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

8:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

9:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

10:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

11:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

12:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

13:00 – выпейте 1/2 стакана сока топинамбура (можно заменить на картофельный).

14:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока, 1/2 стакана сока из зеленых яблок и 2 ст. ложки сока сладкого болгарского перца, выпейте.

15:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

16:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

17:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

18:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока.

19:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока.

20:00 – выпейте 1/2 стакана сока топинамбура (можно заменить на картофельный).

До отхода ко сну можно пить только теплую минеральную негазированную воду.

//-- Второй день --//

7:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

8:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

8:30 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

9:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока.

10:00 – выпейте 1/2 стакана сока топинамбура (можно заменить на картофельный).

11:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

12:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока, 1/2 стакана сока из зеленых яблок и 2 ст. ложки сока сладкого болгарского перца, выпейте.

13:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

14:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

15:00 – выпейте 1/2 стакана сока топинамбура (можно заменить на картофельный).

16:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

17:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока, 1/2 стакана сока из зеленых яблок и 2 ст. ложки сока сладкого болгарского перца, выпейте.

18:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

19:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

20:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока и 1/2 стакана огуречного сока.

21:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока, 1/2 стакана сока из зеленых яблок и 2 ст. ложки сока сладкого болгарского перца, выпейте.

22:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

Двухдневный курс очищения применяйте 1 раз в 2 недели. При этом в томатный сок можно добавлять мелко порубленную зелень: петрушку, сельдерей, базилик и натертый на мелкой терке чеснок. В последующие 2 дня после сокотерапии не перегружайте желудок! Питайтесь сырыми или обработанными на пару овощами и фруктами. Исключите жирную, соленую и копченую пищу, вместо ужина выпивайте 1 стакан соковой смеси: 1/4 часть морковного сока, 1/4 часть свекольного сока, 1/4 часть томатного сока, 1/4 часть сока зеленых яблок.

Очищение лимфы

Очищение лимфы – наиболее длительная процедура, которая проходит в течение недели. Кроме того, ее нужно проводить только через несколько дней после очищения кишечника. Если вы готовы придерживаться строгой диеты целую неделю, то вас ждет приятный эффект и отличное самочувствие.

//-- Первый день --//

6:00 – сделайте очистительную клизму из слабого отвара ромашки и тысячелистника.

7:00 – растворите в 1 стакане теплой воды 1 ст. ложку глауберовой соли и выпейте.

8:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

9:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока и 1/4 стакана свекольного сока.

10:00 – выпейте 4 ст. ложки сока из красного болгарского перца.

11:00 – выпейте 1/2 стакана морковного сока, 1/4 стакана яблочного сока и 2 ст. ложки лимонного сока, выпейте.

12:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

13:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока и 1/4 стакана свекольного сока.

14:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

15:00 – выпейте 1/2 стакана сока топинамбура.

16:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока и 1/4 стакана картофельного сока с добавлением 2 ст. ложек лимонного сока.

17:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

18:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

19:00 – выпейте 1/2 стакана сока белокочанной капусты, в него можно добавить 2 ст. ложки сока из салата.

20:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

21:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока, 1/4 стакана яблочного сока и 2 ст. ложки лимонного сока, выпейте.

Перед сном сделайте очистительную клизму из отвара ромашки.

//-- Второй день --//

6:00 – сделайте теплую очистительную клизму из 2 л воды и 2 ст. ложек яблочного

уксуса.

7:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

7:30 – смешайте 1/4 стакана свекольного сока, 1/4 стакана морковного сока и 1/4 стакана яблочного сока, выпейте.

8:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

9:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

10:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

11:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока и 2 ст. ложки сока из красного болгарского перца.

12:00 – выпейте 1/3 стакана свекольного сока.

13:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока с добавлением 2 ст. ложек лимонного сока.

14:00 – выпейте 1 стакан томатного сока, можно добавить к нему натертый на мелкой терке чеснок.

15:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

16:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока, 1/4 стакана яблочного сока и 2 ст. ложки лимонного сока, выпейте.

17:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока и 2 ст. ложки сока из красного болгарского перца.

18:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

19:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

20:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока и 2 ст. ложки сока сладкого болгарского перца.

21:00 – выпейте 1/4 стакана сока топинамбура (можно заменить на картофельный) и 3 ст. ложки сока из салата.

22:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока с добавлением 1 ст. ложек лимона.

23:00 – выпейте перед сном 2 стакана теплой минеральной негазированной воды.

//-- Третий день --//

7:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

9:00 – выпейте 1 стакан томатного сока.

10:00 – съешьте завтрак из свежих фруктов или фруктового салата.

11:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

12:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

13:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

14:00 – съешьте салат из свежих овощей с обилием зелени и тертым чесноком, заправленный оливковым маслом.

15:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока.

16:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

17:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока и 1/4 стакана картофельного сока.

18:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

19:00 – выпейте 1/2 стакана томатного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока и 1/4 стакана свекольного сока.

20:00 – смешайте 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана яблочного сока, выпейте.

21:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока и 4 ст. ложки сока из болгарского перца.

22:00 – выпейте перед сном 2 стакана теплой минеральной негазированной воды.

//-- Четвертый день --//

7:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

8:00 – съешьте салат из свежих овощей с обильным количеством зелени и тертого чеснока, заправленный оливковым маслом.

9:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

10:00 – съешьте свежие фрукты.

11:00 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

12:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока.

13:00 – съешьте овощи, приготовленные на пару, и 1/2 стакана томатного сока.

14:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

15:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока.

16:00 – съешьте свежие фрукты.

17:00 – выпейте смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана яблочного сока.

18:00 – выпейте 1/4 стакана сока топинамбура.

19:00 – съешьте овощи, приготовленные на пару, добавив в них мелко нарезанную зелень и 1 зубок тертого чеснока.

20:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока.

21:00 – выпейте 2 стакана теплой минеральной негазированной воды.

//-- Пятый и шестой день --//

7:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

7:30 – выпейте смесь из 1/4 стакана томатного сока и 1/4 стакана свекольного сока.

8:00 – ешьте свежие фрукты в неограниченном количестве.

10:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

11:00 – выпейте 1/4 стакана сока топинамбура.

12:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока.

13:00 – выпейте 1/4 стакана морковного сока.

14:00 – съешьте овощи, приготовленные на пару, добавив в них мелко нарезанную зелень и 1 зубок тертого чеснока.

15:00 – выпейте смесь из 1/4 стакана томатного сока и 1/4 стакана свекольного сока.

16:00 – выпейте 1/2 стакана огуречного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

17:00 – съешьте салат из свежих овощей с добавлением зелени, тертого чеснока, заправленный оливковым маслом.

18:00 – выпейте 1/4 стакана сока из топинамбура.

19:00 – выпейте 1/2 стакана морковного сока.

20:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

21:00 – выпейте 2 стакана теплой минеральной негазированной воды.

//-- Седьмой день --//

7:00 – выпейте 1 стакан теплой минеральной негазированной воды с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока.

7:30 – выпейте 1 стакан огуречного сока.

Далее до 18 часов можно есть свежие овощи и фрукты в неограниченном количестве.

10:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока и 1/4 стакана морковного сока.

- 12:00 – выпейте 1/4 стакана огуречного сока.
14:00 – выпейте 1/4 стакана картофельного сока.
16:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока и 1/4 стакана морковного сока.
19:00 – выпейте 1/4 стакана огуречного сока с добавлением 1 ст. ложки лимонного сока и 2 ст. ложек сока из салата.
20:00 – выпейте 1/4 стакана свекольного сока и 1/4 стакана огуречного сока.
21:00 – выпейте 2 стакана теплой минеральной негазированной воды.

После такого лечебного курса нельзя резко переходить к обычному питанию. В первый день воздержитесь от ужина, заменив его стаканом овощного сока.

Очищение и лечение фруктовыми и ягодными соками

Прежде чем рассказать о пользе того или иного фрукта или сока, мне необходимо напомнить вам некоторые обязательные правила их употребления. Без выполнения этих простых требований вы не увидите того лечебного и очищающего эффекта, который они дают.

Только при соблюдении этих простых правил вы получите максимум пользы от фруктов и ягод, ощутите их целебную силу.

Как употреблять фрукты, ягоды и их соки

1. Ешьте или пейте в виде соков только те фрукты и ягоды, которые растут в районе вашего проживания.
2. Употребляйте их только в сезон, в противном случае вы внесете в организм хаос. Это не относится к заготовленным на зиму сухофруктам и ягодам, но касается заокеанских грейпфрутов, апельсинов и т. п. Они зреют в южных странах, где теплый климат, поэтому обладают охлаждающими свойствами. Но зимой наш организм не нуждается в охлаждении, скорее, наоборот. А эти фрукты охладят его еще больше.
3. Фрукты и ягоды и их соки необходимо съедать до еды либо в отдельный прием пищи вечером. Если этого не соблюдать, можно испортить пищеварение.
4. Сладкие и кислые фрукты и ягоды следует употреблять отдельно.

Фруктовые соки

Абрикосовый сок

Наиболее полезные сорта абрикосов – те, которые имеют крупные и желтые плоды. Абрикос остужает желудок, утоляет жажду и вызывает послабление. Сушеные абрикосы лучше перед едой вымачивать.

Сок готовят из спелых плодов в период зрелости. Хорошее поливитаминное средство,

содержащее соли калия и железа. Употребляют при малокровии, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками, при беременности, а также при заболевании кожи, слизистой оболочки рта, трофических язвах голени, при приемах диуретиков.

Сок из айвы

Самая полезная айва имеет сладкий вкус, она обязательно должна быть спелой. Этот фрукт обладает вяжущими свойствами. Укрепляет мозг.

Сок готовят из хорошо вызревших желтых плодов. Обладает вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, антисептическим и общеукрепляющим действием. Употребляют при анемии, заболеваниях сердца, дыхательных путей, органов желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, астме. Сок или мякоть из отваренных или печеных плодов – хорошее средство при заболеваниях печени и как противорвотное.

Принимают по 1/2–1 стакану перед едой.

Грушевый сок

Наиболее ценные плоды – крупные и сладкие.

Сладкая группа укрепляет сердце, а семена ее помогают при болезнях легких, укрепляют желудок. Группа вообще действует закрепляющим образом, уменьшает выделение желтой желчи. Утоляет жажду, а также останавливает рвоту. Груша больше всех фруктов пригодна для еды. Сушеные груши также полезны.

Сок утоляет жажду при лихорадочных состояниях, обладает обезболивающим, антисептическим, закрепляющим, противобактериальным и противовирусным действием. Рекомендуют как мочегонное при мочекаменной болезни, в качестве вяжущего, укрепляющего, жаропонижающего средства при злокачественных опухолях, диарее, нефритах, циститах, как ранозаживляющее. Регулирует пищеварение, полезен при ожирении и сахарном диабете.

Принимают по 1/2–1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. При воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей в качестве мочегонного и дезинфицирующего средства можно пить сок листьев груши с медом (1:1) по 1 ст. ложке 3 раза в день.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Грушевый сок противопоказан при хронических запорах.

Яблочный сок

Яблоко укрепляет сердце и веселит его. Кислое яблоко укрепляет желудок и помогает при дизентерии, прекращает рвоту, но вредно для нервов.

Если яблоко нюхать, то усилится работа мозга. Оно быстро насыщает человека.

//-- Салат из яблок и проросшей пшеницы --//

Хорошо перемешать 2 ст. ложки проросшей пшеницы, ложку меда, ложку тертых орехов и 2 натертых яблока.

Сок наиболее доступен и полезен. Он легко и быстро готовится, содержит много легкоусвояемого железа.

В сочетании с соком красной свеклы (170 г яблочного сока и 30 г свекольного) яблочный сок – это проверенное и верное средство против анемии.

Яблочный сок можно использовать как основу, которую рекомендуется дополнять другими соками, менее приятными на вкус, но полезными для организма.

Виноградный сок

Наиболее полезный сорт – белый, с тонкой кожицей, сладкий. Сладкий виноград полезен при болезнях органов грудной полости, в том числе легких. Но он вызывает брожение в животе и ветры. Усиливает половую потенцию. Кожица винограда холодна и суха, мякоть горяча и влажна, а косточки – холодны и сухи. Говорят, что лучше всего для еды подходит тот виноград, который выдерживают два дня.

Сок по своему составу (особенно по содержанию неорганических солей) напоминает минеральные щелочные воды, поэтому многие вполне справедливо считают виноградное лечение аналогичным минеральному лечению.

Виноградный сок хорошо помогает при хроническом нефрите, нефрозе, туберкулезе, малокровии различного происхождения, привычных запорах атонического характера, хронических артритах, подагре, хроническом ревматизме, почечных камнях, хронических заболеваниях почек и почечных лоханок, хроническом застое желчи, неврастении.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

☀ Продолжительность лечения виноградным соком – 4–6 недель. Малые дозы виноградного сока составляют 2 стакана в день; от 2 до 5 стаканов – средние дозы. Более 5 – большие дозы, применяются в исключительных случаях.

☀ Рекомендуется начать с дозы 100 г и каждый последующий день прибавлять по 70–80 г с тем, чтобы к концу первой недели суточная доза равнялась приблизительно 3 стаканам.

☀ Принимать в три приема, и каждый раз – часа за два до приема пищи и не раньше двух часов после еды.

Изюм (вяленый виноград)

Самые полезные сорта – крупные и мясистые. Изюм и настой из него уменьшают газообразование и способствуют нормальному пищеварению. Изюм полезен при всех болезнях кишечника и почек, а также мочевого пузыря. Он хорошо очищает тело и помогает при «черножелчных» (скопление старой желчи в области печени) болезнях.

Сок из темной сливы

Выбирать лучше сливу крупную и сладкую.

Темная слива имеет характерный темный, почти черный цвет. Этот вид слив обладает мягкими слабительными свойствами. Сок из темной сливы, а также сама ягода способствуют пищеварению.

От запоров рекомендуется пить по 1 стакану сливового сока утром натощак и вечером перед сном.

Японские приверженцы макробиотики консервируют сливы в солевом растворе (в этом случае соль придает сливе свойства, стимулирующие выделение желчи). Эти соленые сливы (по-японски умебоси) прекрасно очищают весь желудочно-кишечный тракт.

//-- Рецепт приготовления слив умебоси --//

В стеклянные банки слоями укладываются сырые ягоды, прокладываются листьями хрена и тертым корнем хрена с солью. Сливы выдерживаются три года, после чего становятся пригодными для употребления. Их можно добавлять в салаты, что придает кушаньям особый вкус.

Сок из светлой сливы

Светлая слива обычно имеет желтый цвет. Лучше всего использовать спелые ягоды, которые имеют выраженный сладкий вкус и вяжущие свойства. Светлые сорта слив дают меньший слабительный эффект, чем темные сливы, зато они обладают противорвотными свойствами.

А сок из светлой сливы вылечивает зуд и экзему. Его нужно использовать в виде компрессов на кожу, а также принимать по 1 стакану два раза в день перед едой.

Сок из свежего инжира

Лучшим сортом является инжир белого цвета, легко очищаемый от кожицы, затем красный и черный. Вкус: сладкий. Инжир легко переваривается в желудке. Он утоляет жажду, вызванную избытком слизи. Полезен при болезнях почек и мочевого пузыря. Очищает мочевые пути от песка. Избыток инжира вызывает ветры (в полости толстого кишечника) и вреден для желудка.

Сок инжира помогает при заболеваниях сердечнососудистой системы, при тромбах сосудов, больным с венозной недостаточностью, при малокровии. Улучшает

пищеварение, легко слабит, гонит мочу и пот.

Сок готовят из спелых плодов, которые протирают через металлическое сито, затем разводят водой (2:1) и отжимают через несколько слоев марли. Пить по 1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда.

При болезнях почек и мочевыводящих путей, при гастрите, запорах выпивают 1/2 стакана сока 2–4 раза в день.

Наружно применяют разрезанный инжир и сок инжира в виде примочек при нарывах, флюсах и других заболеваниях.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Не использовать инжир при подагре и сахарном диабете.

Сушеный инжир

В таком виде инжир усиливает моторику кишечника и способствует лучшему перевариванию пищи. Он полезен при болях в пояснице. Если его употреблять с мятой, чабером и тимьяном, то очистятся мочевой пузырь и почки.

Сок из черешни и вишни

Сладкие сорта этих ягод стимулируют выработку желчи, вызывают послабление. Терпкий сорт обладает противоположным действием. Кислые сорта утоляют жажду и тоже закрепляют. Свежая черешня вызывает понос, а сушеная – наоборот, закрепляет.

Сок черешни обладает тонизирующим и вяжущим свойствами, улучшает пищеварение, в особенности при запорах, полезен при ревматических заболеваниях.

Для улучшения вкуса в сок можно добавить меда.

Сок вишни обладает антисептическим и мягким слабительным эффектом при хронических запорах. Улучшает аппетит, рекомендуется при малокровии, как отхаркивающее при воспалительных болезнях дыхательных путей.

При лихорадочных состояниях сок, разведенный прохладной талой водой (1:1), хорошо утоляет жажду, понижает температуру.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока, склонности к поносу, при сахарном диабете, ожирении, воспалительных хронических процессах в легких, при язвенной болезни желудка.

Гранатовый сок

Обладает укрепляющим действием – способствует образованию красных кровяных телец, помогает при сердцебиении и смягчает горло.

Сок сладких сортов граната является натуральным поливитаминным продуктом. Его используют как общеукрепляющее средство при истощении, малокровии, атеросклерозе, бронхиальной астме, ангине, облучении, респираторных инфекциях, малярии, асците, желтухе, ожогах, дерматозах.

Сладкий сок применяют после инфекционных заболеваний и операций, при желудочно-кишечных расстройствах, почечных коликах. Кислый сок – при сахарном диабете (улучшает функцию поджелудочной железы). Сгущенный сок принимается для улучшения аппетита, при цинге, как закрепляющее, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство, при геморрое – как ранозаживляющее, при сахарном диабете – как стимулирующее пищеварение.

Назначают по 1/2–1 стакану с 1 ст. ложкой меда три раза в день. Наружно употребляют при ожогах, конъюнктивитах.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Противопоказан при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Лимонный сок

Лимон укрепляет желудок и способствует перевариванию пищи. Употребляют как глистогонное средство. Его запах помогает при отравлении ядами.

Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большее количество сока, нежели толстокожие. При этом надо помнить, что свежий лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света. Поэтому необходимо принять за правило – для каждого отдельного приема выжимать свежий сок. Сами лимоны можно заготавливать заранее, так как для курса лимонного лечения необходимо много плодов.

Обычно для лечения запущенных и хронических болезней необходимо около 200 лимонов. Начинают с пяти лимонов (1 стакан сока) и затем с каждым днем количество это увеличивается, пока не достигнет 25 лимонов (5 стаканов сока) в день. Далее четыре дня необходимо держаться на этой дозе и потом постепенно уменьшать ее до первоначального количества, то есть до 5 лимонов. Курс – 12 дней.

На первый взгляд такое количество лимонного сока может показаться колоссальным, на самом деле большинство людей без проблем проходит курс лечения.

Если под влиянием такого количества лимонного сока вы будете испытывать дискомфорт в желудке, то нужно на время сделать перерыв, чтобы дать возможность пищеварительной системе адаптироваться к такому питанию.

Лечение подагры и ревматизма должно быть подразделено на два периода: первый – это лечение во время приступа болезни, где все направлено на уничтожение ее симптомов, и второй – это восстановление нормального состава крови.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

При рассасывании желчных и мочевых камней лимонным соком следует пройти курс лечения без малейших отступлений от его предписаний.

Персиковый сок

Лучшим персиком является тот, косточки которого легко отделяются от мякоти.

Сок готовят из свежих спелых плодов. Используют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, печени, почек; он усиливает выделение пищеварительных соков, что способствует хорошему пищеварению. Сок из свежих листьев (по 3–5 г в день) принимают при гастритах, энтеритах, склеродермии, как слабительное и противоглистное средство. Сок цветков употребляют как мочегонное и слабительное средство.

Сок плодов употребляют по 1/2–1 стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Не рекомендуется при сахарном диабете, ожирении.

Грейпфрутовый сок

Предполагают, что это гибрид апельсина и шеддока (разновидность лимона), который был выведен в Индии. Вкус грейпфрута – сладковато-вяжущий или сладковато-горький. Он улучшает работу кишечника, понижает кровяное давление, нормализует работу печени, восстанавливает силы организма. Вся горечь грейпфрута сосредоточена в перегородках между дольками.

Сок возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, в особенности при инфекционных заболеваниях, и может применяться как восстанавливающее силы средство после операций. Рекомендуется при отсутствии аппетита, нарушении процесса пищеварения. Обладает антисклеротическими свойствами, полезен после физического и умственного переутомления, при слабой перистальтике и гипертонической болезни.

Назначают по 1/4 стакана с 1 ст. ложкой меда за полчаса до еды, при бессоннице – полстакана на ночь.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Не рекомендуется при язвенной болезни желудка.

Апельсиновый и мандариновый соки

Сок используют для профилактики и лечения гипо- и авитаминоза, в особенности весеннего, в послеоперационный период, во время инфекционных заболеваний.

Хорошо утоляет жажду, обладает легким тонизирующим действием, способствует улучшению обмена веществ. Сок с медом полезен при подагре, мочекаменной болезни, вялости перистальтики кишечника и хронических запорах, гастритах. Как все цитрусовые, может вызывать аллергию.

Принимают по 1/3 стакана, но не более 1 стакана в день. В некоторых случаях можно с 1 ст. ложкой меда. Мед добавляют перед приемом.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Сок противопоказан в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита (с повышенной секреторной активностью). Страдающим этими заболеваниями можно включать в рацион сок лишь в период ремиссии и в разбавленном виде.

Все цитрусовые, особенно мандарины, обладают противогрибковым действием. Так, многократное втирание сока дольки мандарина излечивает участки кожи, пораженные грибком. Цукатами заедают отвары из трав.

//-- Приготовление цукатов --//

Подсушенные корки апельсина или мандарина отмачивают в течение 3 дней, меняя воду несколько раз, чтобы избавиться от горечи. Затем их отваривают с сахаром на медленном огне в течение 30 минут (на 500 г сахара один стакан воды).

Земляничный и клубничный сок

Свежий сок из листьев и плодов используют при малокровии, невралгии, в качестве тонизирующего, ранозаживляющего, противовоспалительного, вяжущего, диуретического, желчегонного средства, при гастритах, ревматизме, авитаминозе, рахите, экземе, кожных сыпях, атеросклерозе, язвенном гингивите и стоматите.

Принимать по 4–6 ст. ложек в день.

Сок плодов пьют при гипертонической и язвенной болезни, для возбуждения аппетита, при маточных кровотечениях, геморрое, в качестве болеутоляющего, при желчнокаменной болезни (натощак 100 г), как антисептическое и антибактериальное средство, для удаления угрей, пигментных пятен, как противоглистное.

Сок надземных частей, цветков и плодов употребляют при бессоннице, простудных заболеваниях, сахарном диабете, фиброме матки, туберкулезе легких, бронхиальной астме, мочекаменной болезни, подагре.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Сок цветков пьют при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Принимать около 50 капель 3 раза в день до еды.

Сок листьев используют в качестве общеукрепляющего, спазмолитического средства,

при неврастении, лейкозах, энурезе, полименорее, раке гортани.

Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день до еды в подогретом виде. Ту же дозу в течение месяца (с одновременными ванночками и аппликациями к больному месту) принимают при красном плоском лишае.

Сок плодов клубники применяют для рассасывания зубного камня, сок листьев – как отхаркивающее, сок корневищ – при гонорее. Другие лечебные свойства – как и у земляники лесной.

Черника и черничный сок

Имеет вяжущий вкус и обладает прекрасными вяжущими свойствами, что особенно хорошо при поносах и других заболеваниях кишечника. Черника улучшает зрение: значительно усиливает его остроту и расширяет поле зрения, снижает усталость глаз, ускоряет обновление сетчатой оболочки.

Обладая вяжущим действием при расстройствах кишечника, черника в то же время лечит и хронические запоры, приводя в норму перистальтику кишечника.

При поносах необходимо принимать по 50–100 г свежих ягод в день или настоек из них: 4 ч. ложки сухих плодов настаивать на одном стакане воды в течение 8 часов – это суточная доза.

//-- Горячий настой черники --//

Хорошо помогает при сахарном диабете: пить в течение года. Возьмите 2 чайные ложки измельченных ягод и заварите стаканом кипятка. Выпейте перед завтраком или обедом – один раз в день.

При приеме свежих ягод черники в большом количестве достигаются хорошие результаты в лечении подагры, ревматизма.

Народная медицина рекомендует употреблять ягоды черники в смеси с ягодами земляники. Для этого весь земляничный период, продолжающийся обычно около трех недель, больные хроническим расстройством кишечника, катаром желудка и больные малокровием вместе с черникой едят и землянику.

Крыжовник и сок из крыжовника

Отвар крыжовника усиливает мочеотделение, образование желчи, освежает организм, ослабляет боли в кишечнике и послабляет. Незрелый крыжовник обладает еще одним свойством – сохранять эластичность стенок кровеносных сосудов. Такой крыжовник лучше всего настаивать, как лечебные травы и плоды, а не варить.

Для настоя берут 1–2 ст. ложки ягод, заливают горячей водой (1 стакан) и парят без кипения 10 мин. Настой подслащивают медом и выпивают в течение дня вместо обычного питья.

Сок получают из спелых крупных ягод, протертых несколько раз с водой (1: 2).

Этот сок благотворно влияет на обмен веществ. Полезен как легкое слабительное при хронических запорах. Употребляют как желчегонное и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Полезен, в особенности с медом, при малокровии, частых кровоизлияниях, кожных заболеваниях. Способствует выведению из организма солей тяжелых и радиоактивных металлов.

Применяют как диуретическое средство, а также при нарушении обмена веществ и ожирении по 1/3–1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда до еды.

Малина и малиновый сок

Обладает вяжущим, жаропонижающим свойствами. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Отвары малины употребляются даже от опьянения.

В зимнее время малину используют так: 1–2 ч. ложки сушеных ягод заваривают стаканом кипятка, пьют в горячем виде при простудах. После приема такого чая необходимо лечь в постель и хорошенько пропотеть.

Для получения сока малины пригодны спелые ягоды.

Сок с медом или сироп ягод малины рекомендуют пожилым, ослабленным людям. Хорошо употреблять его при малокровии, для улучшения работы сердца. Полезен он при болях в желудке и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Принимают по 2–3 ложки с 1 ст. ложкой меда после еды, лучше с чаем.

Употребляют при простудных заболеваниях как жаропонижающее и потогонное средство, с медом и чаем – для повышения сопротивляемости организма к инфекциям, при прогрессирующем атеросклерозе.

При отсутствии аппетита, а также больным сахарным диабетом: 1/4–1/3 стакана сока или сока пополам с водой за полчаса до еды.

Сок листьев проявляет противовоспалительные и вяжущие свойства. Используется как полоскание для горла, а также в виде примочек и протираний при угревой болезни.

При кожных сыпях различного происхождения рекомендуется мазь из 1 части свежеприготовленного сока и 4 частей свежего сливочного масла. Равная смесь сока со смальцем – хорошее противомозольное средство.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Не рекомендуется при подагре, некоторых заболеваниях почек. Может вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отека, кожных высыпаний.

Ежевика и ежевичный сок

Обладает такими же свойствами, как и малина. Зрелые ягоды – легкое слабительное средство, а перезрелые закрепляют. Ягоды и настой из них оказывают общеукрепляющее и успокаивающее действие.

Сок плодов употребляют при лихорадочных состояниях, как лечебно-профилактическое средство от анемии, эффективное средство при трахеите, бронхите, ангине, фарингите, хорошее успокаивающее, общеукрепляющее средство, особенно в период климакса, а также для утоления жажды.

Сок плодов и листьев используют также при гинекологических заболеваниях, при колитах, диарее, дизентерии (1–2 стакана).

Сок корней назначают как мочегонное и противовоспалительное средство, при асците, болезнях печени и колитах, геморроидальных кровотечениях (50–100 г).

Принимают по 1/2–1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда до еды 3 раза в день.

Черная смородина и смородиновый сок

Это кладовая витаминов. Водный настой ягод обладает потогонным, мочегонным и противопоносным действием. Антисептические свойства смородины очень высоки. Сок ее, разбавленный водой, используют для полоскания при ангинах, а сок с медом хорошо помогает при сильном кашле.

Если использовать черную смородину как витаминное средство, то свежие ягоды (1 ст. ложку) заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Для потогонного, мочегонного и противопоносного эффекта нужно 20 ягод упаривать на медленном огне 30 минут в одном стакане воды (не доводя до кипения), остудить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Лучше всего заготавливать черную смородину в эмалированной или стеклянной посуде, с медом. При этом почти не теряются ее целебные свойства. Это правило касается и других ягод.

Соком и сиропом на сахаре лечат болезни горла, хрипоту, коклюш, язву желудка и другие расстройства желудка и болезни кишечника. Некоторые смешивают поровну сок из ягод черной смородины с соком из плодов шиповника.

Красная смородина и сок из нее

Обладает жаропонижающим и потогонным действием. Прекрасное поливитаминное средство, хотя и уступает черной смородине. Кислые сорта смородины можно настаивать с медом, но не варить и не кипятить. Благодаря кислому вкусу и пектиновым веществам она связывает и выводит из организма кишечные токсины – очищает кишечник. Ее сок выводит мочекислые соли.

Клюква и клюквенный сок

Свойства: мочегонные, жаропонижающие, жаждоутоляющие и бактерицидные. Клюква стимулирует работу поджелудочной железы, очищает кровь.

С этой целью клюкву употребляют до еды по 50–100 г. Можно использовать морс – 1 стакан клюквы размять в теплой воде и пить в течение дня.

Клюква хорошо сохраняется в холодильнике, и в нужный момент легко приготовить клюквенный напиток:

1 стакан клюквы размять, залить 1 л воды, 3–5 минут прокипятить, добавить 2 ст. ложки меда. Настаивать 1–2 часа, процедить.

Сок отжимают, начиная с сентября – пока идет сбор ягод.

Сок клюквы полезен при гриппозном состоянии, различных инфекционных заболеваниях (в том числе и мочеполовых), ангине, гипертонической болезни, в послеоперационный период. Предупреждает образование камней в почках. Урсоловая кислота клюквы оказывает мочегонное действие, полезна при заболевании мочевыводящих путей и печени, при ревматизме и малярии. Проявляет жаропонижающий эффект при лихорадочных состояниях, хорошо утоляет жажду.

Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника. Сок с медом (1: 1) полезен при бронхите с кашлем и ангине. Клюквенный сок назначают при гинекологических воспалительных заболеваниях, туберкулезе легких, малокровии, головной боли, атеросклерозе. Он улучшает аппетит, способствует усвоению пищи, усиливает выделение желудочного и панкреатического сока. Соком клюквы успешно лечат гастриты с пониженной кислотностью, воспаления поджелудочной железы. Дозировка выбирается индивидуально.

Наружно соком протирают пролежни, применяют для удаления пигментации на лице и шее.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Клюква и клюквенный сок противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Брусника и брусничный сок

По своим свойствам она близка к клюкве. Ее ягоды применяются при подагре, артритах. Для этого ягоды брусники едят в сезон в свежем виде по стакану ежедневно. Она обладает бактерицидным и противовоспалительным действием, помогает при пониженной кислотности желудка. Брусничная вода обладает слабительными свойствами.

Можно приготовить бруснику в собственном соку: насыпать ягоды слоем 10 см, утрамбовать деревянным пестиком до появления сока, затем насыпать такой же слой, не утрамбовывая, потом слой раздавленных ягод. Сверху положите гнет, хранить следует в холодильнике. В замороженном виде брусника хорошо сохраняется до весны.

Сок брусники – хорошее общеукрепляющее и тонизирующее средство при лихорадке, простудных заболеваниях, малярии, кори, диабете. Принимают при гастритах с пониженной кислотностью, артритах обменного происхождения, ревматизме, подагре. Обладает сильным мочегонным действием, почему и полезен при заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, гипертонии, отравлениях, диатезах.

В народе его используют для лечения рака кожи и опухолей желудка.

Принимают по 1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Калина и калиновый сок

Вкус горький, но после заморозков в значительной степени смягчается. Калина содержит множество ценных веществ. Она обладает общеукрепляющими свойствами, помогает при неврозах, спазмах сосудов, гипертонии. Отвар ягод с медом рекомендуется при упорном простудном кашле и особенно при осиплости голоса.

Сок отжимают из подвергнутых тепловой обработке и протертых вызревших плодов. Он способствует заживлению язв при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывает обезболивающее действие. Действует успокаивающе на центральную нервную систему, обладает спазмолитическим действием. Применяют в качестве противолихорадочного, потогонного, витаминного, легкого послабляющего и дезинфицирующего средства, при колитах, атонических запорах. Рекомендуют при полинозах желудка и кишечника, в качестве профилактики онкологии и при болезнях печени. При гипертонической болезни, климактерических неврозах, истерии, эпилепсии, астенических состояниях используют как общеукрепляющее средство, стимулирующее работу сердца, как противокашлевое – при коклюше, для профилактики самопроизвольных аборт.

Принимают по 1/3–1/4 стакана сока с медом (1: 2) 3–4 раза в день до еды.

Сок цветков с медом (1: 1) полезно принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день до еды при гастритах, болезненных менструациях, золотухе, кожных сыпях.

Рябина красная и рябиновый сок

Является общеукрепляющим, желчегонным средством. По содержанию каротина рябина превосходит даже морковь.

Прекрасно сочетается с шиповником (в напитке): 1 ст. ложку ягод заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, пьют по полстакана 2–3 раза в день до еды.

Хорошо засушить побольше рябины в открытой духовке при температуре 70–75 °С или на воздухе в благоприятную погоду. Такую рябину можно заваривать как чай вместе с травами, а можно измельчить в порошок, который добавлять в каши и блюда из овощей.

Рябина черноплодная

Обладает сосудорасширяющими свойствами.

Принимать по 50 сока на прием 3 раза за полчаса до еды в течение 10–30 дней или по 100 г плодов 3 раза в день.

Сок и плоды хранят при температуре 3–5 °С в темном месте.

Сок отжимают из зрелых плодов. Способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Рекомендуется при гломерулонефрите, геморрагическом диатезе. Эффективное средство для профилактики атеросклероза, Р-витаминной недостаточности, тиреотоксикоза.

Сок черноплодной рябины рекомендуется страдающим гипертонической болезнью I и II степени. Прием: 50 г сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. Курс лечения 10–30 дней.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Противопоказаниями для приема черноплодной рябины и ее сока являются повышенная свертываемость крови, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты с повышенной кислотностью.

Облепиха и облепиховый сок

Ягоды облепихи имеют кислый вкус. Хорошо очищают, промывают и укрепляют организм.

Поздней осенью, в сезон, очень полезно пить сок этих ягод. Так как он очень концентрирован, нужно разводить его кипяченой водой и добавлять мед.

Например, на 3 стакана сока берется 50 г меда, 1 стакан кипяченой воды, полстакана отвара мяты – по вкусу; все это перемешать и оставить на 2 часа в холодильнике.

Сок из листьев и плодов назначают как витаминный напиток при гипо- и авитаминозах, при некоторых заболеваниях желудка, в качестве средства, укрепляющего волосы при

облысении (при одновременном втирании сока в кожу головы).

Принимают по полстакана сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день до еды.

Наружно сок облепихи используют при лечении кожных заболеваний.

Очистительные взвары

А теперь вспомним старинные русские напитки – взвары. В них Г. П. Малахов тоже является крупным специалистом. Что же такое взвары? Они очень похожи на компоты, только готовятся немного по-другому.

Очистительный взвар по Малахову

Возьмите 100 г чернослива, залейте кипятком. Затем настаивайте в течение ночи. Утром пить, как чай. Разбухшие ягоды съесть – это увеличивает объем пищевой массы, а лишняя вода из организма выводится. Чернослив способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

Взвар для очищения почек

Г. П. Малахов называет его «старинный взвар для невест», потому что в старинные времена с его помощью невест готовили к свадьбе. Их поили этим взваром в течение недели, чтобы из организма вышла вся лишняя вода вместе со шлаками, и девушка стала стройной и свежей.

На один прием возьмите 2 чайные ложки петрушки и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут, выпейте. Принимайте три раза в день в течение недели.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

☀ Принимать не более 2 недель!

☀ Можно эти два взвара чередовать, но оба вместе пить категорически нельзя – слишком большая нагрузка для почек.

Часть третья. Зелень для жизни

Зелень – это не только овощи и фрукты, но и огородные растения, и, конечно же, приправы, без которых не обойтись на кухне. Люди добавляют их в свои кушанья для аромата или острого вкуса. И даже не догадываются, какую пользу несут эти растения. Многие приправы обладают лечебными свойствами, другие – прекрасно очищают организм. Поэтому обязательно используйте их у себя на кухне и для лечения. А еще лучше – выращивайте на огороде или на подоконнике. Тогда ваше лекарство всегда будет у вас под рукой.

Очищение с помощью зелени и приправ

Лук огородный зеленый и репчатый

Лук – превосходное антисептическое и бактерицидное средство благодаря содержанию в нем фитонцидов, обладающих бактерицидными свойствами. Поэтому его с успехом применяют при любых инфекционных заболеваниях.

Лук применяют не только при простуде: он помогает бороться с цингой, трихомониазом и грибковыми инфекциями, обладает отличными противоглистными свойствами, а также рекомендуется при невралгии, бессоннице и ревматизме. Регулярное употребление лука повышает половую потенцию.

Однако если употреблять лук в жареном или вареном виде, то его фитонцидные свойства исчезают. Обработанный термически лук становится просто сладким углеводистым продуктом.

Лук повышает аппетит и способствует пищеварению. Однако он полезен только при низкой кислотности желудочного сока, так как стимулирует выделение соляной кислоты.

Острый вкус репчатого лука связан с наличием в нем эфирных масел. Кроме того, в различных сортах лука содержится 3,7–4,6 % азотистых веществ, 0,05–0,14 % сахаров и 0,65 % минералов (в том числе калий, фосфор, кальций, железо), витамины В1, В2, РР, С.

Зеленый лук-перо, получаемый при проращивании репчатого лука, используется в свежем виде. В нем содержится значительно больше солей калия, кальция, а также каротина и витамина С, чем в репчатом луке. При добавлении его в блюда не только улучшается их вкус, но существенно увеличивается содержание в них витаминов (каротина, аскорбиновой кислоты). Зеленый лук позволяет улучшить внешний вид блюда, что имеет немаловажное значение в питании. Добавляют его в блюда непосредственно перед их употреблением.

//-- Луковый суп --//

Этот суп помогает при онкологических заболеваниях.

Готовится он так: луковицу размером с лимон вместе с наружной коричневой кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире или масле (пока лук не станет золотисто-коричневым), затем добавить 0,5 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук не разварится. Потом добавить какой-нибудь растительный бульон и перемешать. После

этого процедить. Употреблять лишь прозрачный суп – без лука!

Сок из лука

Сок лука применяют как противогриппозное, отхаркивающее, мочегонное, послабляющее, противогеморройное и ранозаживляющее средство. Сам по себе лук и, в особенности, сок из него способствует сохранению зубов (препятствует кариесу и прочим гнилостным процессам в полости рта), повышает аппетит, улучшает пищеварение (за счет своих «горячих» свойств), стимулирует выработку спермы, улучшает зрение, способствует выведению песка при почечнокаменной болезни (летучие вещества лука обладают дробящим эффектом).

Рекомендуется принимать сок лука при насморке, головной боли, фурункулезе, для укрепления волос – по 1 ст. или 1 дес. ложке сока с таким же количеством сока лимона, можно меда.

Наличие хлорофилла (зеленого пигмента) в соке лука-пера объясняет еще одно его действие – стимулирование кроветворения.

Чеснок

Чеснок бывает огородным и диким. Он убивает все виды бактерий, не нанося при этом здоровью человека никакого ущерба и не являясь токсичным препаратом, и обладает рядом преимуществ перед антибиотиками. В частности, в тех случаях, когда инфекции раз за разом возвращаются или же протекают в легкой форме в течение длительного периода, а то и вовсе становятся хроническими, применение чеснока может быть более эффективным, чем применение повторных доз антибиотиков.

Чеснок очень полезен в начале болезни, например насморка или легкой простуды.

Чеснок пользуется известностью как ветрогонное и желчегонное средство. Он усиливает ослабленные функции желудка, стимулирует секрецию пищеварительных соков, что помогает больным избавиться от ощущений тяжести в желудке, вздутия живота и скопления газов, изжоги, нервозности и утраты аппетита.

Против гриппа лучше всего помогает настойка чеснока на водке.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Настойки на основе чеснока нельзя принимать при нарушении функций поджелудочной железы.

Хранить чеснок лучше всего заплетенным в косы. Температура хранения около +5...+7 °С, но помещение не должно быть сырым.

//-- Чесночный эликсир для очищения организма (тибетский рецепт) --//

Лимонный сок смешивают с пропущенными через мясорубку зубками чеснока в такой

пропорции: сок 20 лимонов на 300 г чеснока. Этот эликсир никогда не закисает. Он очищает организм человека, тем самым оказывая на него благотворное влияние.

//-- Рецепт Г. С. Шаталовой --//

Г. С. Шаталова рекомендует при раннем климаксе в дни предполагаемых менструаций пить по 1 ст. ложке следующего напитка: целую головку чеснока прокипятить в 200 г хорошего портвейна, дать настояться, после чего извлечь чеснок.

Чесночный сок

С помощью чесночного сока можно быстро очистить организм. За счет мощных фитонцидов чесночный сок эффективен в борьбе против кишечных паразитов, а также при дизентерии.

Сок чеснока рекомендуется применять при общей слабости, недомогании, при гипертонической болезни, атеросклерозе, тромбофлебите, варикозе, бессоннице, ревматизме, ангине, энтеритах, колитах, атонии кишечника – по 1 дес. ложке или 1 ст. ложке сока с таким же количеством меда.

Пряности

Кардамон

Кардамон – пряность, имеющая сладкий и острый вкус.

Кардамон прекращает рвоту, делает приятным запах изо рта, укрепляет сердце, устраняет отрыжку, тошноту и рвоту. Но он вреден для печени.

В кулинарии применяют высушенные плоды кардамона, обладающие своеобразным ароматом, обусловленным содержащимися в нем эфирными маслами (3–4 %). В продаже имеется кардамон в измельченном виде светло-коричневого или светло-желтого цвета.

Рекомендации по употреблению кардамона

☀ Людям с ослабленным сердцем рекомендуется добавлять кардамон в готовые блюда с ноября по март. В этот промежуток времени, согласно теории биоритмов, сердце слабеет и его надо поддерживать.

☀ Тем, у кого слабая печень, не следует употреблять кардамон с августа по октябрь. В это время слаба функция печени, и прием кардамона может еще больше ее ослабить.

Гвоздика

Предпочтительнее – гвоздика с острым запахом, на вкус сладкая и чуть-чуть горьковатая.

Улучшает вкусовые ощущения, устраняет дурной запах изо рта или носа, шум в ушах. Способствует укреплению волос на голове, обострению зрения, устраняет отрыжку и рвоту. Укрепляет сердце и печень. Увеличивает половую силу. Заменителями гвоздики могут служить мускатный орех и корица.

Гвоздику полезно добавлять в блюда тем, кто хочет улучшить состояние волос, нормализовать зрение, укрепить сердце, печень, половую потенцию.

Гвоздика содержит эфирные масла (15–18 %), обуславливающие ее аромат. В кулинарии используют для приготовления маринадов и некоторых национальных блюд. Норма закладки на блюдо – 0,02 г (до 6 штук).

Хранить гвоздику следует в сухом помещении при относительной влажности 75–80 % и температуре + 12... + 15 °С.

Кинза

Кинза (кориандр) не только придает пище специфический аромат и вкус, но и обогащает ее витамином С.

В кулинарии используют зелень и семена кинзы. Своеобразный запах кинзы обусловлен эфирными маслами, количество которых колеблется от 0,2 до 2 %. Зелень кинзы употребляют как в свежем, так и в сушеном виде. Она широко используется при приготовлении национальных блюд.

Мелконарезанную кинзу добавляют за 15–20 минут до готовности блюда. Сушат кинзу на воздухе или пользуются воздушной сушкой при температуре 40–50 °С. Нормы закладки на блюдо: 5–15 г свежей, 0,1–0,2 г сушеной кинзы.

Семена кинзы используют при тушении мяса и для выпечки в процессе их приготовления.

Корица

Корица полезна для желудка и устраняет его слабость. Эта пряность очищает почки и мочевой пузырь, обладает глистогонными свойствами.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Корица вредна для селезенки и может вызвать образование язв. Вредное действие корицы устраняют семена петрушки.

Своеобразный запах и вкус корицы связан с содержащимися в ней эфирными маслами (2–3,5 %). Ее широко используют в кулинарии, добавляя за 10 минут до готовности.

Хранить корицу следует в плотно закрытой упаковке в сухом помещении.

Имбирь

Имбирь бывает двух видов: китайский и индийский. Вкус острый. Помогает при параличе. Эта пряность способствует перевариванию пищи и очищает желудок и печень.

Перец черный

Перец имеет острый вкус. Но, несмотря на это, он успокаивает нервы, а также полезен при кашле, вызывает аппетит и способствует перевариванию пищи. Рассасывает опухоли селезенки. Согревает желудок и печень. Перец относится к противоядиям.

Перец белый

По своим качествам он чуть слабее черного перца.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Белый перец может быть опасен прерыванием беременности, а также вреден для почек. Его вредное действие устраняет мед.

Заменителем является имбирь.

Пряные травы, листья и корни

Мята

Мята обладает смягчающими свойствами, помогает при язвенной болезни и шуме в ушах, затрудненном дыхании и болях в груди. Нормализует месячные, прекращает отрыжку, является глистогонным средством. Сок мяты полезен при крапивнице и расширении вен.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Мята вредна для почек. Ее вредное действие устраняет сок солодки.

Полезными свойствами обладают мятные чаи. Мята стимулирует сосудисто-дыхательный центр, оживляет сердечную мышцу и успокаивает мозг. Действие ее основывается на высоком содержании ментола в эфирном масле.

В кулинарии применяют главным образом перечную мяту. В листьях мяты содержится до 3 % эфирных масел. Свежую и сушеную зелень мяты используют для приготовления многих национальных блюд. В лечебном питании ее можно применять при приготовлении овощных, мучных блюд, хлебного кваса. Мяту в свежем виде режут на кусочки, сушеную

применяют в виде порошка. Ее можно применять в смеси с другой зеленью.

Лавр благородный

Помогает при нервных болезнях и параличе. Способствует росту волос. Помогает при удушье. Растворяет камни в почках и лечит болезни мочевого пузыря. Рассасывает уплотнение селезенки. Лечит водянку. Вызывает месячные. Хорошее глистогонное средство. Рассасывает опухоли. Помогает при болях в костях, пояснице и болезни седалищного нерва.

Лавровый лист обычно заготавливают с декабря по июнь. В этот период в листьях содержится наибольшее количество эфирных масел. Листья должны быть зелеными, с короткими черешками, очень ароматными и горькими на вкус.

Хранят лавровый лист в сухом месте при относительной влажности воздуха 70–75 % и температуре +10...+15 °С.

Лавровым листом заправляют холодные блюда, супы, рыбные, овощные и мясные горячие блюда, соусы. В первые блюда лавровый лист закладывают за 5 минут до готовности, во вторые блюда и соусы – за 10 минут до окончания варки.

Эстрагон

Эстрагон (тархун) обладает мочегонным, противогрибковым лечебным действием, благотворно действует на органы пищеварения. Используется при водянке, а также для лечения заболеваний органов дыхания – бронхита, пневмонии, туберкулеза легких. Помогает при всех видах опухолей.

Эстрагон принимают при бессоннице. Он полезен для зубов. Если пожевать эстрагон, то устраняется дурной запах изо рта.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Эстрагон не следует употреблять при беременности, так как это может привести к выкидышу.

Петрушка и сельдерей

Успокаивают головную боль. Устраняют запах лука, чеснока и вина. Облегчают дыхание. Помогают при опухолях молочной железы. Растворяют камни в почках. Обладают глистогонным действием. Изгоняют паразитов. Усиливают половую потенцию.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Если беременная женщина съест много петрушки, то вероятен выкидыш.

В кулинарии применяют и корень сельдерея, и его зелень, однако основное значение имеет корень – как в свежем, так и в сушеном виде. Добавляют его в те же блюда и в тех же количествах, что и корень петрушки. Сельдерей придает блюдам специфический аромат, повышает содержание в них минеральных солей и витаминов.

Если семена сельдерея растолочь, смешать со сливочным маслом и есть в течение трех дней, то это очень усилит половую потенцию.

Зелень сельдерея также может применяться в свежем и сушеном виде в тех же количествах и в тех же блюдах, что и петрушка. В зелени сельдерея в 80 раз больше каротина и в 4 раза больше витамина С, чем в корне. Зелень сельдерея не только ароматизирует блюдо и улучшает его внешний вид, но и значительно повышает содержание в нем витаминов.

//-- Суп из сельдерея и петрушки --//

Ингредиенты: клубень сельдерея, 2 корня петрушки, 3 средние картофелины, 2 головки лука, 2 ст. ложки проросшей пшеницы. Картофель тщательно промыть и тонко нарезать вместе с кожурой. Лук, очень мелко нашинкованный, кладут вместе с картофелем. Сельдерей натереть на терке и ввести в суп. Корень петрушки нарезать тонкими кружочками. В готовый суп высыпать проросшую пшеницу и заправить мелко натертым тмином.

Этот суп усиливает половую потенцию у мужчин. Причем семена петрушки действуют сильнее, чем листья.

Заменителем петрушки может служить фенхель.

Сок петрушки (зелень и корень)

Это очень эффективное средство очищения организма, так как растение содержит много эфирных масел.

В петрушке (зелени и корне) также много солей калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротина, витаминов С, В1, В2, РР.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Поскольку петрушка обладает мощным очищающим действием, никогда не следует пить более 30–60 г ее сока. Для получения мягкого эффекта лучше это количество сока петрушки смешать с соками моркови, салата, шпината или сельдерея.

Сок петрушки способствует кислородному обмену в организме и поддержанию в здоровом состоянии надпочечников и щитовидной железы. Комплекс элементов, содержащийся в соке петрушки, укрепляет кровеносные сосуды, особенно артериальные капилляры.

При изъязвлении роговой оболочки, катаракте, конъюнктивите и других глазных заболеваниях эффективен сок петрушки в сочетании с соками моркови и сельдерея. В данном случае сочетаются мощные фитонцидные свойства петрушки с ранозаживляющим эффектом моркови.

Укроп

Эту пряную траву лучше всего выращивать на огороде самим, причем рекомендуется укроп с желтыми цветками.

Укроп возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, стимулирует деятельность молочных желез, а также расширяет кровеносные сосуды и понижает артериальное давление. Свежая зелень укропа в виде салатов используется для лечения сердечной астмы.

Укроп обладает послабляющим, отхаркивающим, противосудорожным, успокаивающим и слабым снотворным действием.

При бессоннице принимайте перед сном по 1 стакану настоя семян укропа с 1 ст. ложкой цветочного меда. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сухих семян заливают 1 стаканом крутого кипятка, охлаждают и процеживают. Мед разводят в процеженном настое. При заболеваниях верхних дыхательных путей настоем принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, при метеоризме по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

Настой семян укропа также используют как профилактическое средство от стенокардии.

Аромат растения обусловлен наличием в нем 2,5–5 % эфирных масел. Кроме того, в укропе содержатся 2,5 % белка, значительные количества солей калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротина, витамины В1, В2, РР. В 100 г укропа содержится до 100 мг витамина С.

Укроп употребляют в свежем или сушеном виде. Свежий укроп может храниться 1–2 дня. Сушат укроп на воздухе, в тени. Зелень укропа добавляют к мясным, рыбным, овощным блюдам – как к первым, так и ко вторым, а также в винегреты, салаты. При тепловой обработке укроп добавляют в блюда за 5–10 минут до готовности.

Укроп хорошо сочетать с петрушкой, кинзой. Нормы закладки зеленого укропа в блюдо: от 1,5 до 5 г в свежем виде и от 0,3 до 1 г – в сушеном.

Тмин обыкновенный

Относится к числу лекарств, полезных при сердцебиении и простуде. Лучше всего тмин действует на желудок. Хорошее глистогонное средство.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Чрезмерное употребление тмина приводит к метеоризму, то есть от него пучит живот.

В кулинарии используют семена тмина. В них содержится значительное количество эфирных масел (3–6,5 %).

Тмин добавляют в салаты, протоквашу, варенец, запеканку из тыквы, трески, в тушеную капусту, некоторые сорта сыра, хлебобулочные изделия, соусы в процессе их изготовления.

Норма закладки тмина – 0,2 г на порцию.

Хранить тмин необходимо в закрытой посуде в сухом месте.

Анис

Очищает легкие и бронхи, вылечивает кашель. Способствует нормализации месячного цикла и усиливает половое влечение. Помогает при лихорадке, оказывает потогонное действие. Если смазывать зубы соком аниса, то это очищает рот и укрепляет корни зубов.

В кулинарии используют семена аниса. Они сладковатого вкуса, обладают своеобразным запахом, обусловленным наличием в них эфирных масел (до 3 %). Кроме того, в них содержится 16–20 % растительных масел. Масла аниса стимулируют процессы пищеварения.

В кулинарии анис используют для добавления в сыры, творог, кисломолочные продукты, мучные изделия, квас, кисло-сладкий соус.

Фенхель

Этот пряный овощ бывает дикий и огородный. Предпочтительнее использовать молодые растения.

Фенхелю присущи противовоспалительное, заживляющее, бактерицидное, глистогонное, мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, обезболивающее действие. Фенхель также используется для расширения сосудов сердца, для борьбы с метеоризмом и улучшения всего процесса пищеварения.

При закапывании в глаза сок фенхеля улучшает зрение. Фенхель также усиливает лактацию.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Фенхель вреден для почек. Вредное действие устраняет петрушка.

Горчица

Этот овощ предпочтительнее использовать свежим.

Горчица обладает жгучими и разъедающими свойствами.

Горчица издревле считалась одной из наиболее целебных пряностей. Листья и семена ее помогают при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях печени и желчного пузыря, расстройствах пищеварения, отравлениях, метеоризме, ревматизме, невралгии, плевритах, радикулите, бронхитах, пневмонии, мышечных болях и судорогах, зубной боли.

Лечебные ванны и пластыри с горчицей – эффективное средство при простуде, насморке, кашле, острых респираторных заболеваниях.

Свежие листья горчицы помогают при сердечной астме (лечебные повязки), а также при

опухолях разного происхождения, в том числе при свинке. Для лечения листья горчицы нужно растолочь с серой и прикладывать к опухоли на ночь.

Горчица снимает боль и воспаление в суставах, помогает при воспалении седалищного нерва. В этих случаях горчица используется в виде компрессов с размолотыми до кашеобразного состояния листьями.

При болях в ушах рекомендуется закапывать в уши сок горчицы по 1–2 капли.

При сильной усталости нужно прикладывать к голове повязки, смоченные соком горчицы.

На горчичном масле чистка печени идет гораздо лучше.

Эмульсия горчичного масла и свекольного сока (1 ст. ложку масла смешать с таким же количеством сока) считается великолепным профилактическим средством от онкологических заболеваний.

Листья горчицы содержат большое количество горчичного масла, много щавелевой кислоты, микроэлементов – серы и фосфора; их рекомендуется добавлять в салаты.

В виде смеси с морковным, шпинатным соками и соком репы сок листьев горчицы хорошо помогает при геморрое.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Горчица противопоказана при воспалении почек и туберкулезе легких.

Хрен

Обладает выраженными противослизистыми свойствами, усиливает работу желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, помогает при пониженной кислотности, заболеваниях желчного пузыря, атонии кишечника. Хрен – отличное мочегонное средство, его применяют при водянке, камнях в мочевом пузыре, ревматизме, подагре, заболеваниях органов дыхания с влажным кашлем.

Хрен обладает острым вкусом и запахом, обусловленным содержащимися в нем аллиловым и бутиловым горчичными маслами. В хрене содержится до 2,5 % белков, 16 % углеводов, много солей калия, кальция, фосфора, железа, витамина С, а также витамины В1, В2, РР.

В питании хрен используют в тертом или мелко нарезанном виде с мясными и рыбными блюдами.

//-- Старинный метод лечения хреном --//

Для лечения сердечно-сосудистых заболеваний (стенокардия, ИБС) натрите 1 чайную ложку свежего хрена, добавьте к ней мед до одной столовой ложки. Съешьте эту смесь натощак, за один час до завтрака. Принимайте ежедневно в течение месяца. При неприятных ощущениях дозу хрена уменьшите, затем постепенно снова доведите до 1 чайной ложки.

Лечение нельзя возобновлять ранее чем через два месяца. Во время лечения не курить, не употреблять алкоголь и не перенапрягаться. Рекомендуется провести 5–6 месячных курсов в течение 3 лет.

Хрен обладает сильнейшими антисептическими свойствами. Даже маленький его кусочек, положенный в различные рассолы или маринады, спасает их от плесени, порчи и улучшает вкус продуктов. Для смягчения остроты хрен смешивают с орехами, лимонным соком, сырой натертой свеклой или ее соком.

Салат латук

Предпочтительнее выбирать огородный латук желтого цвета.

Латук устраняет бессонницу, способствует лактации, полезен для желудка, устраняет кислую отрыжку.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Латук ослабляет зрение. Его вредное действие устраняет петрушка, а заменителем является цикорий.

Латук отличается высоким содержанием калия и кальция, значительными количествами фосфора, кремния, железа и магния. Много в нем серы и других необходимых организму микроэлементов и витаминов. В совокупности все это делает латук и сок из него очень ценными питательными продуктами.

Сок латука

Сок латука в сочетании с морковным соком рекомендуется детям – как грудным, так и более старшего возраста, для нормального кровотока и роста организма. Эта же смесь соков способствует поддержанию баланса кальция в организме.

Сок рекомендуется использовать больным туберкулезом, желудочными заболеваниями, а также в качестве естественного мочегонного средства при водянке.

При получении сока лучше всего использовать темно-зеленые листья – в них намного больше хлорофилла и других жизненно важных элементов.

Спаржа

Ввиду того, что сок спаржи содержит много калия, он эффективен как мочегонное средство, но его следует пить вместе с морковным соком, иначе он вреден для почек. Сок спаржи препятствует образованию щавелевой кислоты, поэтому полезен при воспалительных заболеваниях суставов. Он также эффективен как мочегонное средство и помогает при болезнях почек, но в чистом виде действует слишком агрессивно, поэтому его лучше смешивать с другими соками. При почечных болезнях – с морковным, а при заболеваниях предстательной железы сок спаржи рекомендуется пить вместе с морковным и огуречным соками.

Сок спаржи оказывает мягкое лечебное действие при малокровии и сахарном диабете. Рекомендуют принимать по одному стакану сока спаржи со столовой ложкой меда 3 раза

в день.

Н. Уокер считает мочевую кислоту одной из причин воспаления предстательной железы. Он рекомендует принимать сок спаржи вместе с морковным, свекольным и огуречным соками. Согласно его наблюдениям, это сочетание является действенным средством от аденомы.

Цикорий

Дикий цикорий на вкус горький и во всех отношениях сильнее огородного. Сок полезен для укрепления сердечной мышцы.

Цикорий находится в близком родстве с одуванчиком, их химический состав во многом одинаков. Цикорий содержит питательные вещества, в которых постоянно нуждается зрение человека (зрительный нерв и мышцы хрусталика).

Если пить смесь соков из цикория, моркови, петрушки и сельдерея, то дефекты зрения устраняются. Н. Уокер утверждает, что ежедневное употребление 250–500 г смеси этих соков часто восстанавливает зрение до нормального в течение нескольких месяцев.

Щавель

Обладает закрепляющими свойствами. Если жевать семена и листья щавеля, то это способствует укреплению зубов и десен. Листья щавеля богаты витаминами А, В, С, D и минеральными солями, а также ценными органическими кислотами – яблочной и лимонной. Летом в листьях много щавелевой кислоты, поэтому в пищу употребляют лишь весенний щавель.

Щавель богат оксалатом калия, который ценен для человеческого организма только в биологически активном виде (в котором он и содержится в щавеле). Это вещество стимулирует перистальтику кишечника, поэтому сок щавеля помогает при запорах и полезен всем, у кого снижен тонус кишечника.

Щавель содержит также большое количество биологически активного железа и магния.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

☀ Листья щавеля целебны, однако при заболеваниях печени, при нарушении солевого обмена, при гастритах и колитах, а также туберкулезе не рекомендуется употреблять весенний щавель.

☀ Поскольку щавелевый сок содержит большое количество кислоты, его в чистом виде принимать не рекомендуется, а лучше пить этот сок в сочетании с морковным.

Морская капуста (ламинария)

Многие люди привыкли к соли. Без нее блюда кажутся им пресными, невкусными. Прекрасным источником естественной соли и йода является морская капуста.

Морская капуста – биологически активная морская водоросль, содержащая белки, углеводы, жироподобные вещества, клетчатку, пигменты, витамины и провитамины А, В1, В2, В12, С, D, каротин, макро– и микроэлементы, калий, натрий, фосфор, кальций, кобальт, цинк, железо, марганец, бром, алюминий. А самое главное – она является природным поставщиком йода в наш организм!

Все перечисленные выше вещества, в том числе макро– и микроэлементы и, конечно, йод содержатся в морской капусте в составе органических соединений, что позволяет нашему организму усваивать их очень быстро и легко.

Современные исследования по эндокринологии показывают, что недостаток гормонов щитовидной железы (то есть, в сущности, йода) сказывается практически на любом процессе в нашем организме.

Ламинария обладает противомикробным действием, подавляя, в частности, рост гемолитического стрептококка и патогенной кишечной флоры, способствует регенерации клеточных элементов, росту грануляционной ткани, эпителизации и рубцеванию инфицированных и неинфицированных ран, хронических трофических язв. Ей свойствен слабительный эффект. Она также снижает накопление в организме радионуклидов, нормализует обмен веществ при функциональных нарушениях, предохраняет от заболеваний лимфатическую систему, ликвидирует явления рахита, способствует синтезу гемоглобина, улучшает деятельность желудка и кишечника.

//-- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: --//

Индивидуальная непереносимость, нефрит, беременность, аллергия на препараты йода, туберкулез легких, заболевания почек, геморрагический диатез, крапивница, хронические заболевания кожи, хронический ринит, заболевания, при которых йод принимать не следует.

//-- СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: --//

1/2–1 ч. ложку измельченной морской капусты принимать на ночь, запивая водой. Курс приема 15–30 дней. Через две недели курс можно повторить.

Хранить в сухом, прохладном, темном, не доступном для детей месте.

Полезные блюда из овощей

Оздоровительные зеленые салаты

Самые полезные салаты из овощей делаются по особым правилам. В салат должны входить все части растения – корень, листья и плоды. Только в этом случае в организм поступят самые важные для него питательные вещества. Такие салаты полностью удовлетворяют потребность организма в витаминах и микроэлементах.

Салаты, приготовленные по этому принципу, называются «триадами». Они богаты

микроэлементами, содержащимися в корнеплодах (свекла, морковь, сельдерей), клетчаткой и хлорофиллом листьев (петрушка, капуста), а также витаминами, энзимами, пигментами, структурированной водой, которые содержатся в плодах (огурцы, помидоры).

Приготавливая салаты, не нарежьте овощи и зелень слишком мелко – от этого они быстрее теряют свои витамины.

//-- Салат из белокочанной капусты --//

Мелко нашинковать капусту, затем полить ее лимонным соком, помять руками и добавить зелени.

//-- Салат из свежих овощей --//

500 г моркови, 200 г сырого сельдерея, 2–3 клубня топинамбура, 50 г яблочного сока, 30 г растительного масла. Морковь, сельдерей и топинамбур натереть на мелкой терке. Яблочный сок взбить с растительным маслом, окропить салат.

//-- Салат из болгарского перца, помидоров и огурцов --//

200 г сладкого болгарского перца, 200 г помидоров, 200 г свежих огурцов, головка репчатого лука. Нарезанные овощи заправить любым майонезом или соусом по вкусу.

//-- Салат из капусты, редиса, помидоров и огурцов --//

200 г капусты, 200 г редиса, 200 г помидоров, 150 г огурцов, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка подсолнечного масла, 100 г сока свежей сливы или кислых яблок. Смешать сливовый или яблочный соки, горчицу и подсолнечное масло и дать настояться несколько минут. Овощи лучше нарезать ломтиками. Все смешать с заправкой.

//-- Салат из капусты, моркови и семян подсолнечника --//

500 г капусты белокочанной, 400 г моркови, 30 г очищенных семян подсолнечника, 1 дес. ложка растительного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка меда.

//-- Салат из тертой моркови --//

Около 200 г моркови, стебель лука-порея, пучок огородной зелени, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов. Натереть морковь на мелкой терке, перемешать с измельченными орехами и огородной зеленью, украсить колечками тонко нарезанного лука.

Этот салат будет способствовать нормальной работе пищеварительного тракта и восстанавливать кожные и слизистые покровы в организме.

//-- Салат из кольраби --//

400 г капусты, 100 г яблочного сока, сдобренного лимонным соком, 1 ч. ложка меда, молотый перец по вкусу. Кольраби натереть на крупной терке, залить заправкой, дать несколько минут настояться.

Этот салат рекомендуется при ожирении. Его также полезно есть в сухое и жаркое время года – он охлаждает организм.

//-- Салат из краснокочанной капусты с огородной зеленью --//

300 г капусты, 200 г огородной зелени (кинза, укроп, листья петрушки и сельдерея, молодые листья мяты), 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 дольки чеснока. Капусту нарезать и помять руками. Затем смешать с мелко нарезанной зеленью и чесноком.

Этот салат хорошо помогает людям, страдающим избыточным весом. Его можно употреблять летом, когда сухо и жарко.

//-- Отварная капуста брокколи с овощами --//

Примерно 400 г капусты, корень петрушки, две моркови, лук-порей, пучок огородной зелени, две головки репчатого лука. Отварить на пару корни петрушки и морковь. Когда

они будут почти готовы, добавить капусту брокколи и варить 5 минут. Тонко нарезать, полить 1 ст. ложкой растительного масла и посыпать шинкованной огородной зеленью и луком.

Это блюдо разнообразит ваше питание в холодное время года.

//-- Салат из белокочанной капусты и помидоров --//

500 г капусты, 100 г помидоров, пучок огородной зелени. Измельчить капусту, нарезать помидоры и огородную зелень. Смешать все и полить любой из вышеописанных заправок.

Это сезонное блюдо. В зимнее время от регулярного его употребления вы начнете терять сопротивляемость к холоду.

//-- Салат из сырой свеклы с чесноком и проросшей пшеницей --//

200 г свеклы, 2–3 дольки чеснока, 100 г проросшей пшеницы, сок лимона, 1 ст. ложка меда. Тщательно вымыть свеклу и натереть ее на мелкой терке. Чеснок очистить и подавить в чесночнице. Лимонный сок смешать с медом. Все продукты соединить с проросшей пшеницей и тщательно перемешать.

Этот свекольный салат – прекрасное профилактическое блюдо от онкологических заболеваний, увеличивает количество красных кровяных телец, нормализует перистальтику желудочно-кишечного тракта, благотворно влияет на печень, очищая ее.

В зависимости от индивидуальной конституции в свекольный салат можно добавлять подходящие по вкусу для вас приправы и специи.

Точно так же готовится салат из свеклы с орехами. Вместо проросшего зерна добавляют 2–3 очищенных и перемолотых грецких ореха или 4–5 ядер фундука.

//-- Сок из красных помидоров с морковью и сельдереем --//

1 кг спелых помидоров, 150 г сельдерея, 200 г моркови, черный молотый перец. Все продукты пропустить через соковыжималку, сок заправить черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы или тархуна.

Этот сок усиливает мужскую потенцию, полезен в пожилом возрасте для пополнения организма структурированной водой, легкоусвояемыми минеральными элементами.

//-- Приготовление сока редьки с медом (сахаром) --//

Из редьки выбирают (не до дна) середину и заливают медом (засыпают сахаром). Закрывают отверстие кусочком редьки и ставят на 4 часа в теплое место. Скопившуюся жидкость сливают в посуду.

//-- Салат из шпината с сыром --//

250 г шпината, 50 г сыра, 1 ст. ложка сметаны. Листья шпината лучше рвать рукой, а не резать ножом. Сложить горкой, присыпать крошками сыра, добавить сметану.

Примерно так же готовится шпинат с отварным яйцом.

//-- Люцерна посевная --//

В первую очередь следует отметить особую ценность, богатство состава и гармоничное сочетание в люцерне кальция, марганца, фосфора, хлора, натрия, калия и кремния. Все эти элементы необходимы для правильного функционирования различных органов.

Из зелени люцерны можно давить сок, а ее проросшие зерна рекомендуется употреблять зимой. Сок невкусен, поэтому советуют его сочетать с морковным.

Эта комбинация соков хорошо помогает при многих заболеваниях артерий и различных расстройствах, связанных с сердечной деятельностью.

Целебные супы и кушанья из овощей

//-- Суп с соком красных помидоров --//

0,5 кг помидоров, 2 картофелины, 2 моркови, корень петрушки, репа, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла. На дно чугунной эмалированной кастрюли налить чуть меньше стакана воды. Когда она закипит, прибавить 1 ст. ложку растительного масла. Сначала положить довольно мелко нашинкованный картофель с кожурой и довести его до полуготовности, затем – мелко шинкованный лук, потом остальные овощи. Потушить все под крышкой, сдвинуть кастрюлю на край плиты, вмешать в тушеные овощи очень мелко нарезанную дольку чеснока, посыпать красным перцем и мелко шинкованной зеленью. Пока блюдо готовится, из помидоров сделайте свежий сок и добавьте в горячие тушеные овощи.

Этот суп особенно хорошо подходит для людей с пониженными пищеварительными способностями. Есть только в летнее время, но не зимой.

//-- Тыква запеченная --//

Тыкву нарезают полосками и кладут в духовку. Через некоторое время вынимают. Такое блюдо хорошо употреблять в холодное время года.

//-- Суп из шпината --//

200 г шпината, луковица, корень петрушки, клубень картофеля, 0,5 стакана проросшей пшеницы, 2 пучка огородной зелени, пучок зеленого лука. Нашинковать репчатый лук и вместе с нарезанным картофелем положить в кипяток. Корень петрушки нарезать тонкими кружками. По готовности картофеля сдвинуть кастрюлю на край плиты и высыпать проросшую пшеницу. Измельчить шпинат и положить в кастрюлю, закрыть крышкой. Нежные листья огородной зелени мелко нашинковать.

Это прекрасное первое блюдо для весны и осени. Помимо высокой питательности и снабжения организма витаминами группы В, оно стимулирует половую потенцию и разогревает организм.

//-- Щи зеленые --//

По пучку щавеля, укропа, петрушки, лука, 3–4 клубня молодого картофеля, 1 морковь, 200 г крапивы. Щавель промыть в холодной воде и измельчить – лучше руками. Картофель не чистить ножом, а помыть щеткой. Затем его нарезать и положить в кастрюлю вместе с мелко нашинкованным луком. Довести до готовности и добавить натертую на мелкой терке морковь, щавель и другую зелень. Дать щам настояться под крышкой.

С зелеными щами очень хорошо сочетаются сметана и крутые яйца. Можете изредка использовать их с подобным супом.

//-- Овощной суп с баклажанами --//

2 баклажана, 2–3 клубня картофеля или топинамбура, 3 головки лука, 2 стручка сладкого перца, корень петрушки и моркови, пряная огородная зелень, 2 ст. ложки проросшей пшеницы. Баклажаны очистить и измельчить, положить в кипящую воду вместе с мелко нашинкованным луком, морковью, клубнями, перцем, корнем петрушки. Снять кастрюлю с огня и добавить проросшей пшеницы и зелень. Желательны приправы по вкусу и измельченный чеснок.

В зависимости от вкуса приправ этот суп хорошо подходит для людей, имеющих «желчную» и «ветреную» конституции.

//-- Похлебка-репница --//

4–5 средних реп, корень пастернака, корень петрушки, головка лука, 2–3 ст. ложки

проросшей пшеницы, лавровый лист, головка чеснока, пучок пряной зелени. Положить в кипяток нарезанный лук, тонко нарезанные репу и пастернак. Лавровый лист с рекомендуемыми для индивидуальной конституции специями положить за 2–3 минуты до готовности. Небольшую головку чеснока размять в чесночнице и добавить в похлебку, когда кастрюля сдвинута на край плиты, одновременно с проросшей пшеницей. Дать настояться и посыпать зеленью.

Подобная похлебка усиливает половую потенцию у мужчин. Действует укрепляюще на организм.

Кабачки и патиссоны

Эти овощи полезны при малокровии и обладают общеукрепляющими свойствами из-за большого содержания в них каротина и витамина С. Усиливают перистальтику кишечника.

Патиссоны от кабачков отличаются формой и грибным привкусом. Из них можно быстро приготовить свежие сочные блюда с небольшим количеством помидоров, лука, болгарского перца и пряной зелени. Кабачки обладают активным мочегонным действием, улучшают пищеварение и способствуют выведению из организма избытка воды и поваренной соли.

В мякоти плодов содержатся ценные минеральные вещества – фосфор и железо, витамины – аскорбиновая кислота, В, В1, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты. Кабачки отличаются исключительно благоприятным для организма соотношением калия и натрия.

Можно готовить блюда из завязи кабачков.

Мякоть у кабачков нежная, кожицу срезать не следует, семенную камеру тоже не очищают, удаляют лишь плодоножку. Предпочтительнее использовать их сырыми или слегка отваривать.

В салаты кабачки следует нарезать как можно тоньше и комбинировать их со свежими помидорами, огурцами, с огородной или дикорастущей зеленью.

//-- Суп из овощей с патиссонами или кабачками --//

200–400 г патиссонов или кабачков, 300 г белокочанной капусты, 100 г картофеля, 150 г моркови, головка репчатого лука, 100 г стручковой фасоли или проросшей пшеницы, немного свежего зеленого горошка, лавровый лист. Кожуру с картофеля не счищать, а помыть. Белокочанную капусту нашинковать вместе с кочерыжкой. В кипящую воду положить нашинкованный лук, затем картофель, стручки фасоли, морковь с капустой и, наконец, нарезанный кубиками молодой кабачок (патиссон). Готовность супа определяется по готовности картофеля.

Вместо фасоли можно использовать проросшую пшеницу, которую добавляют в конце варки. Этот суп разнообразит ваше летнее меню и укрепляюще подействует на организм.

Арбуз

Эта крупная ягода обладает хорошими мочегонными свойствами, поэтому активно используется для промывания почек.

Способствует растворению солей и предотвращает образование песка и камней. Для этого в течение суток надо выпить 2–2,5 л сока или съесть арбузной мякоти.

Арбуз полезен при малокровии, заболеваниях крови и кроветворных органов, последствиях лучевой болезни.

Употребляют при заболеваниях печени (болезнь Боткина, интоксикации, цирроз, хронический цистит и желчекаменная болезнь), плохом пищеварении, запорах, гнилостных процессах в кишечнике.

Рекомендуется в качестве разгрузочной пищи при атеросклерозе, подагре, артритах, ожирении (1,5 л сока или мякоти в сутки), а также как слабое желчегонное при гепатитах.

Дыня

Самый полезный сорт дыни – самаркандская.

Дыня хорошо очищает почки и выводит небольшие камни. Сок рекомендуется людям, страдающим атеросклерозом сосудов головного мозга и сердца. Пожилым и детям помогает при малокровии и при болезнях печени. Употребляют при запорах, геморрое, подагре, ревматизме. Хорошо утоляет жажду и успокаивает нервную систему.

Сок дыни назначают по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Семена дыни способствуют лактации, обладают глистогонным эффектом. Они очищают кишечник и усиливают половую потенцию. Их также используют для очищения печени, почек и мочевых путей.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Семена дыни оказывают вредное воздействие на селезенку.

Картофель

Картофельный сок является прекрасным средством для лечения гастрита, колита и язвенной болезни с повышенной кислотностью желудочного сока.

//-- Лечим гастрит, колит и язву --//

Возьмите картофель хорошего качества, тщательно вымойте. Затем натрите его на терке вместе с кожурой и отожмите сок. Сок пейте за 30 минут до еды 3 раза в день по 1/4 стакана. Постепенно эту дозу увеличивайте до 3/4 стакана. Сок должен быть свежавыжатым и стоять не более 10 минут, так как он очень быстро окисляется. Гастриты и колиты излечиваются за 4–6 недель, при язвенной болезни в тяжелых случаях лечение требует 6–8 недель.

Рекомендуется проводить профилактические курсы весной, когда появляется ранняя картошка, и осенью. Для улучшения вкуса картофельного сока можно смешать его с клюквенным или с медом, но эффект будет слабее.

Картофельный сок является также эффективным средством снижения сахара в крови при сахарном диабете.

//-- Снижаем сахар при диабете --//

С этой целью картофельный сок принимают в течение 2–3 недель 2–3 раза в день по 1/2 стакана за 30–40 минут до еды.

Сырые тертые клубни картофеля прикладывают к пораженным участкам кожи при ожогах (в том числе солнечных), экземах, других кожных заболеваниях.

В кожуре картофеля имеются вещества, оказывающие положительное воздействие на организм человека при аллергии, тахикардии, гипертонии и болевом шоке.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Начиная с февраля в картофеле резко уменьшается содержание крахмала и витаминов и начинает образовываться – особенно если картофель прорастает – соланин, который в больших дозах может вызвать тяжелые отравления. Поэтому весной старый картофель есть крайне нежелательно.

//-- Рецепт Альмы Нексе от артрита --//

Варите неочищенный картофель очень долго, до кашеобразного состояния. Затем в течение дня съешьте эту жидковатую кашу. Курс лечения – неделя.

//-- Отварной картофель с тмином --//

500–600 г молодого картофеля, 1 ч. ложка зерен тмина, по пучку зеленого лука, укропа и петрушки. Отварить картофель на пару. За 2–3 минуты до готовности добавить тмин. Выложить на блюдо и густо посыпать мелко шинкованной зеленью.

Подобное блюдо отлично стимулирует пищеварение.

Орехи, семена и злаковая пища

Зимние продукты

Орехи (а также семена и злаки) больше относятся к зимним продуктам. Они очень богаты белком и жирами.

Их пищевая ценность для организма состоит в том, что они хранят в себе будущую жизнь растения.

Употреблять их надо правильно, как отдельный прием пищи после фруктов или листовых овощей. В качестве приправы их можно в перемолотом виде добавлять в салаты.

Если орехи в результате хранения слишком высохли и сморщились, то их надо залить водой вместе со скорлупой на несколько часов, а может быть, на сутки, в зависимости от

состояния ядра. В результате этой процедуры пересушенные ядра могут стать полноценными, если орехи были достаточно созревшими.

Грецкий орех нужно выбирать с тонкой скорлупой.

Желательно употреблять грецкие орехи после салатов или отварных овощей как отдельное блюдо.

Фундук надо особенно тщательно пережевывать.

Сладкий миндаль полезен при сухом кашле, кровохарканье, болезни мочевого пузыря и кишечника. В поджаренном виде полезен для желудка. Но он медленно переваривается. Вредное действие миндаля устраняется сахаром, а также сиропами кислых фруктов (незрелый виноград, яблоки).

Кешью рекомендуется принимать в умеренных дозах.

Семена подсолнечника

Семена, так же как и орехи, богаты белком и жиром. Они обладают высокой биологической ценностью – богаче, чем мясо, яйца или цыплята, а также являются источником других пищевых веществ. Они легко перевариваются. Как источник витамина D семена подсолнечника гораздо ценнее жира печени трески, который дает много побочных эффектов.

Семена подсолнечника обладают примерно теми же целебными свойствами, что и орехи. В ядре семян подсолнечника более 25 % сухого остатка полноценного пищевого белка, более 35 % жира и значительное количество углеводов. Кроме того, подсолнечник богат витаминами, которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки человеческого организма, нормализуют кислотно-щелочное равновесие.

Перед употреблением их можно слегка обжаривать на сухой сковороде. Но жареные семена долго хранить нельзя – они теряют свои полезные свойства.

Семена тыквы

Семена тыквы богаты витамином А и белками, которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки организма, нормализуют кислотно-щелочное равновесие. В них содержится много цинка, который необходим для работы вилочковой железы. Сырые тыквенные семечки обладают глистогонным действием.

Употреблять семена нужно в виде отдельного приема пищи.

Злаки

Злаки тоже лучше всего использовать зимой в сочетании с семенами и орехами. Зерна богаты белком и углеводами.

//-- Правила приготовления каш из любых круп --//

☀ Предварительно замочите крупу на 2–3 часа. Затем слейте воду и налейте свежей

воды. Поставьте варить. Доведите до кипения и быстро снимите с огня. Держите в теплом месте для упаривания. Затем по вкусу добавьте масла, подсластите или чуть-чуть подсолите.

☀ Можно делать каши на отварах трав – это придает им особенно пикантный вкус и целебность. С этой целью крупу желательно вымачивать в течение 12 часов. Затем в полотняном мешочке, а можно и без него, заваривают травы, воду сливают, а отвар доливают к крупе. Доводят до кипения и оставляют настаиваться. Затем добавляют масло и т. д. по вкусу.

☀ Можно, после того как крупа готова, сделать на сковороде поджарку из лука и моркови на минимальном количестве растительного масла. В готовую поджарку добавить кашу и хорошенько перемешать. Выключить огонь и дать немного остыть. Принимать в теплом виде.

Пшеница

Правильно приготовленная пшеница приносит огромную пользу организму. К ней особенно хорошо подходят зерна тмина, которые придают готовому хлебу более теплые, легкие, сухие качества.

Проросшие зерна пшеницы не только обладают лечебными свойствами, но и имеют особый вкус – более сладкий и приятный.

//-- Приготовление распаренной пшеницы --//

☀ Можно взять любое цельное зерно, но в основном применяется пшеница. стакан зерна, предварительно тщательно промытого, засыпать в термос, залить 3–4 стаканами крутого кипятка (воду лучше брать талую) и настаивать не менее 3–4 часов.

☀ Затем воду слить (если останется), высыпать зерно в тарелку, по вкусу добавить масла, майонеза, соуса или всевозможных специй и есть после салата.

☀ Если нет термоса, то все это можно проделать в обычной банке, только укутайте ее плотнее и поместите в целлофановый пакет.

//-- Замоченное цельное пшеничное зерно --//

☀ Зерна моют и заливают холодной водой так, чтобы их покрывала вода. Через сутки лишнюю воду сливают и зерна ставят в холодильник. Их можно употреблять в течение 3–4 и более дней. Перед употреблением можно слегка подогреть, добавить те же продукты, что и к распаренному зерну.

☀ Вариант: зерна заливают холодной водой и держат только ночь. Утром их можно есть. Это блюдо подходит для лиц с сильными переваривающими способностями организма.

☀ Приготовленные таким образом пшеничные зерна рекомендуются для взрослых и детей со здоровыми зубами. Такие зерна возбуждают вкусовые нервы, способствуют образованию слюны. Возбуждают всю пищеварительную систему и облегчают дефекацию, поглощая яды в кишках, а также оказывая бактерицидное действие.

//-- Проросшие пшеничные зерна --//

☀ 2–3 стакана пшеницы моют и кладут в эмалированную миску. Заливают примерно на 1/4–1/3 величины слоя водой. Сверху зерно прикрывают блюдцем или мокрой тканью. Тарелку оставляют при температуре +22...+23 °С, время от времени увлажняя верхнюю ткань, пока зерна не проклюнутся. Обычно на это требуется 1,5–3 дня.

☀ Затем миску с проросшей пшеницей, обернув полиэтиленовой пленкой, помещают в холодильник (не в морозильную камеру), чтобы приостановить дальнейший рост. Ежедневно берется столько проросшей пшеницы, сколько вам необходимо. Такого количества хватит на 3–5 дней.

Таким же образом готовятся все остальные зерновые продукты: кукуруза, роись и т. д. При длине ростка 1–1,5 мм отмечается максимальная биологическая ценность зерна.

Проросшие зерна становятся мягкими, как будто они распарены. Крахмал в них превращается в солодовый сахар, а это облегчает пищеварение на целую ступень (ведь мы вначале крахмал должны превратить в сахар). Поэтому проросшие семена – самые лучшие для пищеварения.

Приготовленные таким образом зерна богаты витаминами, особенно группы В (в 6 раз больше, чем до прорастания) и Е (в сто и более раз больше, чем до прорастания), ферментами, микроэлементами (содержатся в оболочке). К тому же при переваривании белков пшеницы образуются эндорфины – «гормоны удовольствия». А крахмал под действием ферментов превращается в солодовый сахар – продукт, который по свойствам ближе к сахарам, чем к крахмалам. Все эти вещества необходимы для построения клеток человеческого тела и нормального функционирования психики.

Во многих случаях при введении в рацион проросших зерен (от 50 до 100 г ежедневно) результаты лечения ряда серьезных заболеваний превосходили все ожидания. Попутно восстанавливались острота зрения, координация движений, цвет и густота волос на голове, укреплялись зубы и т. д.

//-- Приготовление лечебных каш и киселя --//

Проросшее зерно пропускают через мясорубку. После этого добавляют мед по вкусу, воду и специи. В зависимости от того, сколько добавлено, получается каша или кисель. Кипятить ни кашу, ни кисель недопустимо.

//-- Пшенично-растительная смесь --//

Проросшее зерно, морковь (можно использовать выжимки), свеклу, корень сельдерея, одуванчика, пастернака, петрушки и много других съедобных культурных и дикорастущих растений, употребляемых в пищу, пропустить через мясорубку. Еще раз тщательно перемешать, добавить немного меда.

Можно менять растения, тем самым воздействуя именно на то заболевание, которым вы страдаете.

Например, если использовать корень и зелень одуванчиков с перемолотыми зернами пшеницы, то эта смесь способствует скорейшему восстановлению после физических нагрузок, тонизирует весь организм. Если взять петрушку, морковь и зерна, то эта смесь благотворно влияет на почки.

Зимой и ранней весной к перемолотому проросшему зерну полезно добавлять размоченные сухофрукты: абрикосы, яблоки, груши, изюм, а также морковь, свеклу, травы.

//-- Хлебцы из проросшего зерна --//

Несмотря на огромную полезность проросшей пшеницы, многим она не нравится пресным вкусом, отталкивает некоторой холодностью и т. д. Но ее можно окультивировать, если слегка поджарить на сливочном масле или в духовке. Из перемолотого проросшего зерна делают небольшие лепешки, которые следует слегка поджарить на сливочном или растительном масле.

Это одно из самых лучших блюд в зимнее время.

//-- Суп из проросшей пшеницы --//

Возьмите два стакана воды, две средние головки лука, две морковки, несколько клубней картофеля. Все хорошо вымойте и мелко нарежьте. Измельчите лук и морковь. Доведите до кипения и снимите с огня на 5–10 минут. Затем вновь доводите до кипения и снимите с огня. Положите 2–3 ст. ложки проросшей пшеницы, лавровый лист и другие специи по вкусу (солить нежелательно). После того как суп постоит 10–15 минут, он готов к употреблению.

Этот суп способствует повышению иммунитета.

//-- Проросшая пшеница с орехами --//

Возьмите стакан проросшей пшеницы и 2–4 грецких ореха (или в 1,5 раза больше фундука). Растолките все и добавьте в 100 г морковного сока.

Это блюдо также повышает иммунитет.

Диетическое питание для очищения

Очистить организм от шлаков можно с помощью естественного питания. Это питание особенное – очищающее.

Непревзойденным специалистом в этой области является Г. П. Малахов. Вот его рецепт очищающего хлеба из проросшего зерна, в котором содержится и клетчатка, и витамины, и зародыши. Все это усваивается организмом и полноценно выводится. Хлеб получается очень вкусным и полезным.

Очищающий хлеб по Малахову

Проращивайте зерно только до тех пор, пока в нем не появится очень маленький росточек. В таком зерне крахмал превращается в солодовый сахар. И теперь это не столько крахмалистый продукт, сколько растительный сахар.

Затем маленькие росточки перемелите в мясорубке. Само зерно должно быть влажным. Получается масса, которая отлично лепится без добавления яиц. Для придания острого вкуса в массу можно добавить лишь чеснока. В виде небольших лепешек запекайте в духовом шкафу или поджарьте на сковородке с небольшим добавлением масла.

Чтобы было вкусно детям, перед запеканием в массу добавьте немного меда.

Такой хлеб очень сытный, его рекомендуется употреблять в весенне-зимний сезон. Он дает много энергии и снабжает организм витаминами.

Съедобные дикорастущие растения

Дикорастущие съедобные растения – это целый клад витаминов и полезных веществ. Только употреблять их нужно в свежем виде, поэтому весной и летом пользуйтесь дарами природы. Они помогут вам сохранить здоровье и даже вылечат от многих болезней.

Крапива

Крапива богата витамином С, В, каротином. Она очень полезна при малокровии, подагре и других заболеваниях обмена веществ. С ранней весны крапиву нужно ежедневно вводить в рацион. Молодую крапиву можно получать в течение всего лета, если срезать ее у корня и ждать молодой поросли.

Блюда из листьев крапивы обладают своеобразным вкусом, поэтому в них можно добавлять другие травы, специи и овощи.

//-- Салат из молодой крапивы --//

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, пучок огородной зелени (можно добавить листья одуванчика), свежий огурец, немного зеленого лука.

Листья крапивы на 15–20 минут замочить в круто посоленной воде, чтобы очистить, затем промыть в проточной воде. Обсушенные полотенцем листья протереть между ладонями, потом мелко нашинковать, соединить с нашинкованной зеленью и огурцом. Можно заправить соусом или сметаной.

//-- Салат из крапивы с редисом и укропом --//

250 г крапивы, 100–200 г редиса, остальная зелень – по вкусу.

Обработать крапиву как в предыдущем рецепте. Мелко нарезать редис и остальную зелень. Все смешать вместе и полить сметаной или соусом по вкусу.

Солодка

Это сладкий корень желтого цвета. Солодка полезна при кашле, так как способствует очищению бронхов и легких, а также повышает иммунитет. Она оказывает благотворное влияние на печень и очищает почки. По некоторым данным, корень солодки обладает женьшенеподобным действием. Поэтому почаще добавляйте его в свои блюда.

//-- Паста из дикорастущих съедобных трав --//

Возьмите следующие травы в равных частях: крапива, лист одуванчика, подорожник, клевер, мать-и-мачеха, манжетка, спорыш, листья и цвет липы, листья березы и малины – чем больше, тем лучше. Можно добавить несколько веточек черемухи (она придает запах миндаля). Все промыть, пропустить через мясорубку.

Употребляйте эту пасту как приправу к салатам и вторым блюдам или как отдельное кушанье. Можно заправить сметаной или оливковым маслом.

Советы из телепередачи «Малахов +»

Врач-фитотерапевт Михаил Лущик рекомендует отличную диету для гипертоников. Причем эти блюда можно употреблять на завтрак, обед и ужин. Готовьте и наслаждайтесь. Они вкусные, питательные и лечебные.

//-- Рецепт здорового завтрака --//

2 маленькие свеклы отварить, натереть на терке. Отварить фасоль (цвет ее роли не играет). 4–5 грецких орехов растереть в ступке. Все перемешать и добавить клюкву. Можно использовать только сок клюквы, но лучше брать и ягоду с соком. Еще раз перемешать.

Во всех этих растительных компонентах, в том числе клюкве, имеется калий. Он предупреждает развитие высокого давления, к тому же калий – хорошее мочегонное средство.

Такой завтрак можно употреблять каждый день – это вкусно и полезно. Можно его и на ужин использовать. А для того, что бы это не надоедало, можно иногда добавлять сок лимона, другой раз мед, третий раз оливковое масло и т. д.

//-- Очищение квашеной капусты без соли от Карины Меликовой --//

☀ Шинкуем капусту – она должна быть как можно более зеленой. Добавляем в нее шесть измельченных зубчиков чеснока, туда же – семена укропа и тмина. Еще добавим немного измельченного красного перца. Теперь надо перемешать и подавить, чтобы немножко выделился сок.

☀ Сверху наваливаем как можно больше разных других овощей. Это могут быть и сельдерей, и морковь, и репа, нарезанные ломтиками. Эти овощи можно перекладывать слоями, чередуя с капустой: слой овощей – слой капусты и т. д.

☀ Соли добавлять не надо. Все составляющие сами будут стимулировать процесс квашения. Теперь нужно залить все хорошей водой – желательно дистиллированной или талой – и положить на 7 дней под гнет в теплое место с температурой не выше 27 градусов тепла (оптимально – 25...27 °С).

☀ Так же как при обычном квашении, периодически протыкайте квашню палочкой, лучше по утрам.

☀ Когда квашеные овощи будут готовы, их можно сбобрить клюквой, растительным маслом, добавить немного лимонного сока и меда.

Это блюдо не только очищает организм, но и витаминизирует его, а также заглушает чувство голода.

//-- Салат для очищения кишечника от д. м. н. Юрия Захарова --//

Салат готовится из капусты со специями. Он содержит не только витамины, но и компоненты для выведения продуктов метаболизма.

Ингредиенты: капуста, кунжутное масло (обладает многими полезными свойствами как для мужчин, так и для женщин), измельченный в порошок фенхель (многолетний укроп, производит омолаживающий эффект). Добавьте оба ингредиента в мелко нашинкованную капусту.

//-- Совет Надежды Володарской --//

Диетолог-эндокринолог советует периодически проводить такие очищающие процедуры: принимать 2 раза в неделю желчегонные настои, не забывая о разгрузочных днях на фоне кисло-молочных продуктов или овощей и фруктов.

//-- Очищение гречкой от народной артистки Ларисы Лужиной --//

Вечером возьмите три столовых ложки гречки, засыпьте в емкость и залейте половиной

стакана кефира. Все это настаивается ночь, а утром превращается в кашу, причем очень вкусную. Вы тут же съедаете ее. Но перед этим за 30 минут обязательно выпейте стакан теплой воды. Курс очищения – десять дней.

После такого очищения кажется, что ты летаешь, чувствуешь необыкновенную легкость. Кроме того, существенно уменьшается объем талии.

//-- Рецепт от профессора Неумывакина --//

Возьмите 1–2 зубка чеснока, мелко порежьте и подержите на воздухе минимум 15–20 минут. Под действием кислорода в чесноке активизируется фермент аллицин – мощнейший антиоксидант, эффективное противораковое средство, поэтому никогда нельзя есть чеснок сразу после измельчения, надо обязательно подождать 15–20 минут. Затем смешайте чеснок с нарезанными огурцами и залейте кефиром низкой жирности.

//-- Секрет помидоров от Неумывакина --//

Помидоры никогда не ешьте сырыми. Витамины там есть, но нужно активизировать еще и действие полезного фермента, а для этого помидоры следует немного термически обработать.

Налейте на сковородку водички, нагрейте ее, затем выложите порезанный кружочками помидор, чуть-чуть припустите. В результате начнет выделяться так называемый фермент ликопен, который обладает противораковым действием. Такой помидор станет намного полезнее.

Диета из сорняков

Тем, кто болен, очищаться теми или иными продуктами следует, конечно, с осторожностью. Например, человек страдает язвой желудка с повышенной кислотностью. Квашеная капуста ему противопоказана, поэтому очищение с помощью этого замечательного, но не всем подходящего продукта может принести не пользу, а вред. То же самое относится к любой болезни, особенно в острой стадии.

Поэтому еще раз обращаюсь к читателям: во-первых, не забывайте консультироваться с врачом, если у вас есть серьезные заболевания. А во-вторых, помните о своей диете при этих заболеваниях и, исходя из нее, выбирайте себе метод диетического очищения.

Например, гречка «по Лужиной» подойдет любому «желудочнику».

А вот и специальные рецепты для тех, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями.

Следующий совет прозвучал в телепередаче «Малахов +». Гость передачи Галина Касьянова предлагает делать лепешки из лебеды. Они не только лечебные, но и на удивление вкусные.

//-- Лепешки из лебеды --//

Эти лепешки диетические, поэтому они никогда не вызывают изжогу, тем более тяжесть и боль в желудке. Лебеда не только очищает наш организм, она еще лечит желудочно-кишечный тракт. А ее особенное свойство состоит в том, что это целебное растение не требует каких-то других компонентов: лебеда лечит сама по себе.

Лепешки делаются из муки особого состава, приготовленной из семян лебеды, которые можно собирать прямо в огороде, и ржаной муки.

Собираете семена лебеды, сушите их в естественном состоянии, то есть на воздухе. После этого перемалываете их в кофемолке, чтобы получилась мука. Смешиваете 1/3

муки из семян лебеды и 2/3 ржаной муки с водой. Вот вы замесили тесто, получились лепешечки. Положите их на сковороду, на которую предварительно насыпана крупная соль, то есть без всякого жира. Немножко поджарьте с одной стороны и с другой.

Очищающая диета Геннадия Малахова

//-- Главные правила --//

☀ Диета должна осуществляться строго по часам.

☀ По этой диете есть нужно мало, дробно, через каждые два часа.

☀ Первые пять дней мы сбрасываем вес, следующие десять дней закрепляем результат.

Распорядок дня при очищающей диете

В 7 часов – чашечка кофе.

В 9 часов – тертая морковь, заправленная лимонным соком.

В 11 часов – яблоки.

В 13 часов – 100 граммов отварного мяса или рыбы. Можно с кусочком зернового хлеба и небольшим количеством сливочного масла.

В 15 часов – одно яйцо вкрутую или 100 граммов сыра.

В 17 часов – овощной салат.

В 19 часов – 10 штук сухофруктов.

В 21 час – стакан обезжиренного кефира.

За 5 дней на такой диете можно сбросить до 3 килограммов и более.

Часть четвертая. Очищающее питание по Гарбузову

Устраняем дисбактериоз

Г. А. Гарбузов много трудов посвятил лечебному и очищающему питанию, в частности, использованию продуктов питания для борьбы с дисбактериозом. Нарушение микрофлоры кишечника – это путь к развитию любых болезней. Вот почему необходимо прислушаться к этим советам. Одним только изменением своих пищевых привычек уже можно добиться многого.

Живая пища способствует развитию нормальной микрофлоры и подавлению патогенных микроорганизмов. Поэтому она должна быть грубой, то есть содержать как можно больше клетчатки. Это преимущественно растительная пища, которая медленно распадается в организме. Овощи, фрукты и цельнозерновые продукты способствуют размножению бифидобактерий.

Кроме того, пища должна содержать фитонциды – вещества, подавляющие патогенную микрофлору. В очищающем питании, где главенствующую роль играет борьба с дисбактериозом, это крайне необходимо.

В пище должны преобладать грубые волокна и адсорбенты, чтобы она не застаивалась в кишечнике.

Продукты, способствующие очищению и нормализации микрофлоры: свекла, морковь, капуста, яблоки, зелень – сельдерей, петрушка, а также сок из листьев этих растений.

Развитию патогенных микроорганизмов способствуют продукты с большим содержанием углеводов. Это любимые многими макароны и картофель, без которых не обходится ни один день. Также вредна привычка запивать пищу сразу после ее приема.

Продукты, способствующие развитию дисбактериоза:

- сахар и все легкоусваиваемые углеводы;
- белый хлеб;
- колбасы;
- картофель;
- жирное мясо.

Г. А. Гарбузов считает, что «те, кто предпочитает копченую колбасу с жареной картошкой, пирожные с кремом, консервированную пищу, жирное мясо с клецками или хрустящие палочки, могут убить всю свою кишечную флору за шесть недель». Причем никакие методы очищения им не помогут, если они вновь собираются вернуться к прежнему питанию.

Очень полезное вещество – биотин, которое вырабатывается здоровой микрофлорой кишечника. Но его можно пополнять и извне, так как биотин содержится в печени, яичном желтке (но только в отварном виде, так как в сыром продукте содержится вещество авидин, разрушающее биотин), соевых бобах, отрубях, грецких орехах.

Для быстрого восстановления кишечной микрофлоры необходимо употреблять как можно больше сырых фруктов и овощей, то есть не подвергшихся термической обработке. Такая пища способна подавлять анаэробную гнилостную микрофлору, а также часть аэробной и грибковой микрофлоры. Кроме того, полезные элементы (энзимы, витамины и биоактивные вещества) в такой пище не заблокированы и максимально активны.

Если ваш рацион состоит хотя бы на 50 % из живой пищи (сырой вегетарианской), то патогенная флора в кишечнике развиваться не сможет. Это и есть путь к выздоровлению!

Принципы здорового питания по Гарбузову

Эти правила, составленные Г. А. Гарбузовым, представляют собой не только общие принципы приема пищи, но и специфические требования к образу жизни человека, от соблюдения которых зависит усвоение пищи и, в конечном счете, наше здоровье.

Соблюдайте следующие правила:

- Никогда не ешьте при отсутствии аппетита (например, при болезни). В этом случае сосуды кишечника спазмированы, а его ворсинки прижаты к стенкам. При таких условиях развивается патогенная микрофлора, а кишечник нагружен, но работает вхолостую. Пища больше загнивает, чем усваивается.

- Употребляйте пищу в спокойной обстановке, в состоянии душевного равновесия.
- Целесообразны разгрузочные дни, которые проводят раз в неделю. Это даст отдых вашему кишечнику, улучшит работу всех ферментативных систем, а главное – поможет

рассосать кишечные «завалы», облегчит восстановление здоровой микрофлоры.

- Воздерживайтесь от пищи, приготовленной на несколько дней. Это мертвая пища, не имеющая живых ферментов. Переваривается она плохо, но способствует процветанию патогенной флоры. Этим объясняется негативное отношение целителей к консервированной пище. Лучший способ хранения продуктов – в замороженном виде.

- Краткие принципы здорового образа жизни:

- ◆ не переедать;
- ◆ не перегреваться;
- ◆ не переохлаждаться;
- ◆ не переутомляться;
- ◆ нормально спать.

- Забудьте про сковородки и варите все только на воде. Но не забывайте, что основная пища должна быть не вареной, а живой!

- Употребляйте живые соки, овощи, салаты, фрукты, семена, орехи.

Что делать, если без картофеля не обойтись?

Признаться, я и сам большой любитель картофеля. Что ни говори, а этот овощ или продукт так прочно вошел в нашу жизнь, что мы почти забыли о репе, которая еще до петровских времен его заменяла, причем повсеместно. Теперь картофель считается исконно русской пищей.

Г. А. Гарбузов советует готовить картофель так, чтобы получить от него максимум пользы и минимум вреда. Как видите, это не только возможно, но и довольно просто. Картошку надо варить в мундире, потому что под кожурой находятся ценные биологически активные вещества.

Заправлять картофельное блюдо Г. А. Гарбузов предлагает растительным маслом, по возможности включая льняное масло и рыбий жир. Однако употреблять картофель лучше все же в небольших количествах и не часто, поскольку в нем много крахмала. Компенсируйте избыток крахмала, добавляя к картофелю не меньшее по весу количество живой зелени.

Как есть мясо?

Употребление мяса допустимо, но по методу отдельного питания. То есть мясо можно сочетать только с зеленью и живыми овощами.

За полчаса до еды или через 1,5–2 часа после еды хорошо бы попить чая из трав (зверобоя, корня аира, тысячелистника, ромашки, календулы; можно добавить подорожник и шиповник). Обязательно должен присутствовать зверобой (особенно утех, кому долго не удастся избавиться от дисбактериоза).

Чай и пища должны быть только теплыми, чтобы не вызывать рефлекторного спазмирования желудка и кишечника, которое происходит, например, от холодной газированной воды, пива или мороженого.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Избегайте холодных блюд. Они чреваты спазмами желудка.

Меню на день нужно распределять примерно так. На завтрак есть фрукты, на обед выпить стакан свежевыжатого сока, затем съесть сырые или слабо тушеные овощи или капусту. А на ужин приготовить легкий салат и съесть горсть орехов. Сытно и вкусно! А главное – полезно! Стоит только привыкнуть к такому питанию, так другого и не захочется. Это проверено уже на опыте. Конечно, мясные, рыбные, картофельные блюда можно тоже позволять себе время от времени, но это должно быть скорее исключением, а не правилом. Правило – это зелень, соки, фрукты и овощи в сыром или полусыром виде.

Часть пятая. Питание по Болотову

Выбираем правильный путь

Постулаты академика Болотова

Один из принципов здорового питания Б. В. Болотова состоит в том, что организм сам находит полезный для себя продукт с помощью вкуса. Иными словами, надо есть только то, что хочется, то есть самое вкусное. И это не противоречит научным подходам к питанию. Известно, что лучше всего усваивается именно та пища, которая вызывает аппетит. Еда, приносящая радость, приносит и здоровье. Это и есть первый и основной постулат академика Болотова. Я целиком и полностью разделяю его убеждение. Надо довериться своему организму, ведь его вкусовые рецепторы – отличные «специалисты» в этой области. Однако... они все же могут ошибаться, когда человек слишком долго питается неправильно и совершенно забывает (а иногда даже просто не знает) о полезной пище. Тогда вкусовые рецепторы работают ему не на пользу, а во вред. Такому гурману кажется вкусным то, что только вредит его желудку, печени, кишечнику, почкам и другим внутренним органам.

Вот почему я рекомендую все же прислушаться ко второму постулату академика Болотова. Этот постулат состоит в том, чтобы следовать советам по правильному питанию. И если приготовленные в соответствии с ними кушанья вызовут у вас слюноотделение, то вы добьетесь двойного эффекта. А главное, встанете на путь истинно правильного питания, гарантирующего вам здоровье и чистоту всего организма.

Омоложение организма

Для омоложения организму необходимо стимулировать выделение своего же собственного желудочного сока, который расщепляет старые и поврежденные клетки (в том числе раковые и болезнетворные), не причиняя вреда молодым здоровым клеткам. Для этого необходимо выполнять несколько лечебно-оздоровительных процедур.

//-- Стимуляция выделения желудочного сока --//

Для этой цели в рамках медицины Болотова употребляются в пищу следующие растения: заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, крапива, клевер, алоэ, каланхоэ, агава, морская капуста, адонис (стародубка), желтушник серый, наперстянка, строфант, ландыш, лилия болотная, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, заманиха, женьшень.

Для усиления работы желудочно-кишечного тракта вам потребуются продукты, содержащие много клетчатки. Ведь именно она помогает стимулировать перистальтику всего желудочно-кишечного тракта. Для этого прекрасно подходят каши, хлеб из зерна грубого помола, свежие овощи, орехи, отруби, зерновые проростки, сухой инжир, свежие и сушеные сливы, зернобобовые.

Из овощей лучше выбрать тыкву, морковь, репу, редьку, капусту, листовой салат, шпинат.

Из орехов можно брать любые, хотя предпочтительнее всего миндаль. Главное, чтобы употреблять орехи не менее двух раз в неделю. Впрочем, орехи можно заменить отрубями или проростками зерна, о которых я уже упоминал. Ешьте больше зернобобовых продуктов, таких как фасоль, бобы, горох, чечевица и соя.

Очищающее питание

Ферментные квасы и жмыхи

Очищающее питание по Болотову состоит из двух условных этапов, каждый из которых преследует определенную цель. Первая цель – превращение скопившихся в кишечнике шлаков в соли. Этого можно добиться с помощью специальных ферментных напитков, среди которых знаменитые квасы Бориса Болотова. Вторая цель – выведение этих солей, причем не только растворимых, но и нерастворимых. Вот тогда в ход идут еще два типа придуманных известным ученым специальных пищевых продуктов – жмыхи и шарики Болотова. Впрочем, обо всем по порядку.

Чтобы превратить шлаки в соли, в организм необходимо вводить такие кислоты, которые не только способны растворять шлаки, превращая их в соли, но и безопасны для организма. Это и есть ферментные квасы Болотова.

В отличие от спиртовой настойки квасы можно принимать даже при больной печени.

Ферментный квас – прекрасное средство для очищения организма, поскольку он активно воздействует на обменные процессы. Если взять молочную сыворотку, добавить в нее сахар и лечебную траву, то получится сыворотка, или квас Болотова. С его помощью

можно обеспечить усиленное промывание организма, очищающее все его ткани и органы от токсических продуктов и шлаков.

Очищающий квас на чистотеле

Продукты брожения, накопленные в перебродившей в присутствии чистотела сыворотке, обладают способностью очищать мочеполовые пути, носоглоточные, ушные и легочные пространства.

Если у вас есть опасность возникновения язвы желудка – обязательно пейте две недели по полстакана кваса за полчаса до еды, и эпителиальные поверхности желудка будут восстановлены полностью.

Очищающее и омолаживающее действие кваса на чистотеле подтверждает и Борис Болотов.

Конечно, квас на чистотеле – не панацея, но это прекрасное общеукрепляющее средство, которое полезно и здоровым, и больным. При этом квас не только повышает иммунитет и укрепляет организм, но способен успешно бороться с недугами. Он восстанавливает здоровую микрофлору желудочно-кишечного тракта, незаменим для лечения панкреатита, холецистита, колитов, гастритов, бронхитов, заболеваний сердца, кожи, помогает уменьшить близорукость.

Немаловажное значение имеет и то, что молочные бактерии нейтрализуют ядовитые вещества, которые содержатся в чистотеле. Поэтому квас можно принимать в сравнительно больших дозах, не боясь отравления.

Лечиться можно только качественным квасом, который приготовлен правильно.

Вот основные признаки настоящего кваса на чистотеле:

1. Квас должен пахнуть спелыми яблоками или фруктами.
2. Если бросить в квас щепотку сахара или соли, он должен немного пениться.
3. Не должно быть осадка и плесени на поверхности (допустимо только небольшое кружево).
4. Квас должен немного пьянить.

Как же правильно приготовить этот квас?

//-- Приготовление кваса на чистотеле --//

☀ В чистую 3-литровую банку наливаем по плечики холодной кипяченой или родниковой воды. Растворяем в воде 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Сметану лучше брать рыночную, а не пастеризованную из магазина. Растворить ее можно сначала в небольшом количестве воды, например в 1/3 стакана, а затем вылить в 3-литровую банку. Полстакана травы чистотела (все равно, сухой или свежей, но обязательно чистой, без следов плесени) поместить в марлевый мешочек и утопить на дне банки при помощи грузика или прута из нержавеющей стали, горлышко банки завязать марлей в 3 слоя.

☀ Квас настаивается 2 недели в темноте при комнатной температуре. Внимательно следите за ним! Необходимо удалять образующуюся на поверхности плесень и процеживать, если появился осадок. Через 2 недели из банки отливаем 1 л готового кваса в литровую стеклянную банку с крышкой. Это порция для приема примерно на 3 дня. В 3-литровую банку доливаем 1 л воды и добавляем 1/3 стакана сахара. Через 3 дня квас будет

опять готов. Так можно продолжать (не меняя травы) до 2 месяцев, добавляя только воду и сахар.

☀ Начинать прием кваса нужно с малых доз, по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Больным с язвенным колитом нужно быть особенно осторожными. Если неприятных ощущений нет, то постепенно нужно увеличить дозу до полстакана.

//-- ВНИМАНИЕ! --//

Квас противопоказан при остром лейкозе.

Основной курс лечения квасом составляет 2 недели, а затем еще месяц – для закрепления. После этого нужно сделать месячный перерыв и перейти к приему других болотовских квасов. Например, можно приготовить квас на моем любимом растении – сабельнике.

Очищающий квас Болотова пьют перед едой за 10–20 минут по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) в течение месяца. Затем делается месячный перерыв и лечение квасом возобновляется. Каждый раз выпитое количество кваса восполняется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

В лечебный квас для улучшения вкуса можно добавлять в небольших количествах ароматические растения: тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновую хвою. Много класть не надо, на 3 л вполне хватит двух чайных ложек смеси нескольких ароматических растений.

//-- Очищающий квас на сабельнике --//

Лечебный квас готовится на основе свежей молочной сыворотки: понадобится 3 л сыворотки и 1 стакан измельченных корневищ сабельника. Траву мы помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузика (камушка) погружаем ее на дно банки. В полученную молочную сыворотку можно добавить 1 ч. ложку сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли.

Пьют лечебный квас до значительного улучшения самочувствия. Однако после этого рекомендуется перейти на квас Болотова «Здоровье». По крайней мере, сам создатель ферментного кваса употребляет его уже много лет без всяких перерывов, считая, что это одно из слагаемых его здоровья.

//-- Квас Болотова «здоровье» --//

Для приготовления общеукрепляющего кваса налить в банку 3 л воды, положить 30–40 разрезанных пополам плодов каштана (не обязательно очищенных от кожуры), 1 стакан сахарного песка и добавить 0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. ложку сметаны. Банку 2 недели держат в теплом помещении (25–35 °С), затем отливают из нее 2–3 стакана кваса, сразу же доливают в нее столько же воды и кладут 1–2 ст. ложки сахарного песка. На другой день квас можно пить.

Этот напиток пьют по одному стакану за 20–30 минут до завтрака. Ежедневная порция кваса Болотова «Здоровье» поможет вам не только очистить организм, но и сделать его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Ведь употребление 1 стакана этого чудодейственного напитка до завтрака усиливает эндокринную систему, увеличивает в

организме количество кальция, меди и йода.

Понятно, что плоды каштана в количествах, пригодных для круглогодичного приготовления кваса, найти в районах северных широт не так просто. Поэтому можно готовить общеукрепляющий квас, как это советует Борис Болотов, из кожуры бананов или апельсиновых корок.

//-- Квас из кожуры бананов и корок --//

Для этого вам понадобится 3 л воды и 2–3 стакана мелко порезанных банановых шкурок или апельсиновых корок. Кроме того, в воду необходимо добавить 1 ч. ложку сметаны и такое же количество сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли.

Не забудьте дополнить банку с квасом водой и соответствующим количеством сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Надо отметить, что квас из банановых шкурок является отличным средством от онкологических заболеваний.

//-- Очищающий квас из золотого уса --//

Для приготовления лечебного кваса из золотого уса необходимо взять стакан измельченного растительного сырья (в этом случае можно использовать усы, листья, стебли), стакан сахара, чайную ложку сметаны. Измельченное растение поместите в марлевый мешочек и погрузите на дно трехлитровой банки, утяжелив с помощью грузика (чистого камешка или серебряной монетки), залейте по плечики банки водой. В воду добавьте стакан сахара и ложку сметаны, тщательно перемешайте, накройте тройным слоем марли и поставьте в теплое место. Квас будет готов через 2 недели. Об окончании процесса свидетельствует прекращение выделения пузырьков газа.

Квас не теряет своих свойств в течение 3 месяцев. Хранить его надо в холодильнике или погребе. Полученный напиток следует пить за 10–20 минут перед едой по 0,5 стакана 1–2 раза в день в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и продолжить прием.

Отпив из банки днем некоторое количество кваса, добавьте в нее равное количество воды и сахар из расчета 1 ч. ложка на стакан воды. На следующий день напиток снова будет готов к употреблению.

Такой квас можно принимать не только в качестве профилактического средства, но и для лечения различных заболеваний.

Ферментные напитки по Гарбузову

Свои способы превращения шлаков в соли приводит Г. А. Гарбузов. Он исследовал старинные русские напитки, которыми не только лечились, но и очищали кишечник наши предки. Теперь этими рецептами могут воспользоваться все читатели.

Ферментативный овсяный кисель

Это исконно русское блюдо, которое в любом доме ставили на стол и в праздники, и в будни. Его называли русским бальзамом. Дело было не только в великолепном вкусе, но и в огромной пользе киселя для здоровья, причем польза эта была всесторонняя.

Этот продукт чрезвычайно полезен при низкой кислотности желудочного сока, при вялом пищеварении, запорах и вздутиях живота. Он необходим больным тяжелыми микозами (кандидозом и др.).

Проходя через желудочно-кишечный тракт, целебные компоненты киселя нежно обволакивают и очищают слизистую оболочку, прекращая на ней воспалительные процессы, улучшают всасывание питательных веществ. Проникая в кровь, они оздоравливают печень, желчный пузырь, почки, поджелудочную железу и другие органы, нормализуют микрофлору, вызывают послабление и очищение толстого кишечника. Овсяный кисель восстанавливает внутреннюю среду организма и создает условия, когда человек сам справляется со своими недугами. Исчезает слабость в ногах, нормализуется пульс, работа сердца, повышается выносливость, появляется бодрость, легкость, лучше работает мозг. Регулярное, ежедневное употребление напитка сказывается на внешнем виде – люди выглядят моложе.

Секрет целебных свойств овсяного киселя, по-видимому, заключается в том, что овес и кефир связываются друг с другом, и эта связь усиливает благотворный эффект от каждого из них.

Рекомендуется применение овсяного киселя при гидронефрозе, циррозе, тромбозе, при большом количестве заболеваний желудочно-кишечного тракта. У самых тяжелых больных при употреблении киселя через три месяца отмечается значительное улучшение.

Вот почему и я рекомендую воспользоваться рецептом Г. А. Гарбузова и готовить овсяный кисель как можно чаще – для лечения, очищения и профилактики многих недугов. Правда, вам придется запастись терпением, чтобы освоить нелегкую технологию приготовления этого напитка. Но вы быстро справитесь с не совсем привычным делом и очень скоро будете легко варить кисели себе и гостям – на радость и здоровье.

//-- Рецепт овсяного киселя --//

Ферментацию овсяного киселя проводят на основе молочнокислого брожения. В трехлитровую банку насыпать до половины или на треть размолотые зерна овса. Если их нет, то можно использовать упаковки «Мюсли» или овсяные хлопья «Геркулес». Например, на пачку хлопьев «Мюсли» (350 г) можно взять 10–15 ст. ложек дробленой овсянки или овсяную муку. Залить доверху кипяченой водой. В качестве закваски раньше обычно добавляли 0,5 стакана кефира и кусочек ржаного хлеба.

В последнее время появилась возможность использовать для брожения специальные сухие закваски. Например, курунгу, молочный рис, тибетский грибок, «Санта-Русь» и др. К сожалению, почти во всех этих заквасках отсутствуют бифидобактерии. В «Санта-Руси» бифидобактерии имеются, а в остальные закваски для их улучшения желателно добавить «Бифилайф». Это единственный кисломолочный продукт, содержащий полный видовой состав бифидобактерий.

Затем, закрыв банку крышкой, поставьте ее на 2–3 дня в теплое место. Для повышения вкусовых качеств и обогащения продукта другими ценными свойствами в него можно добавлять ягоды, фрукты, овощи, семена бобовых, листья черники, вишни, смородины, винограда, яблоки, сливы, абрикосы, морковь, свеклу, сою, горошек, фасоль, травы, одуванчик, клевер или специальные лечебные травы. Все это необходимо тщательно измельчить. Объем их обычно берется от 1/10 до 1/3 от основы киселя.

Когда смесь перебродит, нужно процедить ее через дуршлаг в большую эмалированную кастрюлю. Полученную жидкость перелить в чистую трехлитровую банку.

Для лечебных целей при ряде заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом, и для общего укрепления иммунитета используют в пищу сырой ферментный кисель. Это

наиболее соответствует идеям натурального естественного питания и лечебного сыродения.

Для получения сырого киселя ферментируют овес дольше: не 2–3 дня, а 4–6. Если в кисель добавлены овощи, травы или фрукты, то длительность ферментации увеличивают до 6–10 дней.

Оставшимся на дуршлаге ферментатом можно распорядиться двумя способами.

//-- Получение и хранение лечебного ферментата --//

Густую массу после ферментации обычно тщательно отжимают через марлю или на соковыжималке, чтобы осталось как можно меньше жидкости. Полученную массу надо быстро высушить, например, возле батареи или в открытой духовке. Температура сушки должна быть не выше 50 °С. Получается абсолютно сухой порошок или гранулы, которые засыпают для хранения в пакеты или банки. Их используют в лечебном питании регулярно, добавляя несколько столовых ложек в пищу. Чтобы не сушить, можно хранить отцеженный ферментат в холодильнике, а для более длительного хранения – в морозильнике.

Тяжелобольным, в том числе онкобольным с хронической самоинтоксикацией, а также людям с ярко выраженной плохой усвояемостью пищи нужно принимать такой ферментат в течение долгого времени, обычно 3–10 месяцев, вплоть до полного выздоровления. Таким людям ферментированная лечебная пища в ряде случаев может продлить жизнь, что даст дополнительный шанс на исцеление.

Если вам необходимо получить обычный пищевой оздоровительный кисель, методика его изготовления упрощается.

//-- Приготовление пищевого оздоровительного киселя --//

Оставшуюся в дуршлаге гущу несколько раз промыть небольшими порциями холодной воды, каждый раз переливая жидкость в другую чистую трехлитровую банку, пока она не станет прозрачной. Полученной жидкости должно быть примерно в три раза больше, чем жидкости после брожения. Банки закрыть крышками и дать отстояться 12–15 часов при комнатной температуре.

Постепенно в банках образуется два слоя: верхний – жидкость и нижний – белый осадок. Жидкость осторожно слить в чистую трехлитровую банку, а белый осадок (это концентрат киселя, примерно 0,5 л) перелить в литровую банку, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

Затем приступают непосредственно к приготовлению киселя. Для этого 4–7 ложек концентрата размешать в 1,5–2 стаканах холодной жидкости, оставшейся при фильтрации.

На слабом огне, интенсивно помешивая, довести полученную смесь до кипения и варить до желаемой густоты (примерно 5 минут). Добавить любое растительное масло, можно немного посолить, охладить. Такой кисель желательно употреблять ежедневно, лучше всего утром натощак. У него кисловатый вкус, поэтому можно добавить в него мед или варенье, но самое полезное – есть кисель без каких-либо добавок. В дальнейшем концентрат можно использовать в качестве закваски для приготовления новых порций киселя. Хватает 2–3 ст. ложек на трехлитровую банку.

Ферментный овсяный кисель, полученный с использованием молочнокислого брожения, необходим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного

тракта, печени и желчного пузыря, поджелудочной железы, а также при гипертонии.

Он незаменим и для ослабленных больных, при хроническом истощении, нарушении обмена веществ, при ликвидации последствий тяжелых инфекционных заболеваний. Такая пища подходит больным любого возраста. Для здоровых людей кисель будет хорошей лечебно-профилактической пищей.

Не случайно для изготовления лечебно-профилактического ферментата выбран именно овес. Он отличается наиболее благоприятным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов группы В. Овес улучшает состав крови и обновляет ее, препятствует образованию тромбов, нормализует обмен веществ, повышает иммунитет. Естественно, сочетание продукта с живыми ферментами пробиотических бактерий улучшает лечебные свойства. При употреблении киселя в сыром виде (без тепловой обработки) лечебный эффект возрастет во много раз.

Лечебные ферментные квасы по Погожевым

Это уже не просто очищающие квасы, а лечебные напитки, которые подходят тем, кто страдает разными заболеваниями. Лариса и Глеб Погожевы используют в своих методиках все те же болотовские квасы, но они делают акцент на основное лечебное растение, которое используется в этих квасах для лечения конкретного заболевания. Это может быть зверобой, тысячелистник, адонис, крушина и т. д.

Выбор лечебного кваса

- При различных острых и хронических заболеваниях можно готовить лечебный ферментированный квас на сборах, содержащих плоды рябины, шиповника, боярышника, черной смородины и листьев крапивы.

- При простудных и инфекционных заболеваниях, атеросклерозе, пороках сердца, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при воспалении мочевого пузыря, хроническом тонзиллите, ревматизме вам больше подойдут в качестве действующего начала для ферментного кваса плоды черной смородины.

- Шиповник обладает желчегонным, противовоспалительным, мочегонным и улучшающим обмен веществ действием. Он способствует выведению холестерина и улучшению состояния сосудов.

- Ферментированный квас, настоянный на листьях и плодах земляники, можно использовать при желтухе, дизентерии, колитах, туберкулезе, повышенном кровяном давлении, желчекаменной и почечнокаменной болезнях, гастритах, малокровии, заболеваниях селезенки.

- При любом заболевании можно воспользоваться квасом из плодов каштана, разработанным академиком Болотовым. Этот квас укрепляет иммунную систему организма.

//-- Ферментный квас из плодов каштана --//

В 3 л воды положите 30–40 разрезанных пополам плодов неочищенных каштанов, стакан сахара, 0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. ложку сметаны. Квас 2 недели держат в теплом помещении при температуре 25–35 °С. Как только вы отлили некоторое количество кваса, то сразу же добавьте в банку столько же воды и 1–2 ст. ложки сахара. На другой день квас можно пить.

//-- Лечебный ферментный квас --//

Вам понадобится 5 ст. ложек сосновых иголок, по 1 ст. ложке шиповника и луковой шелухи. Все это кладется в 1 л воды и доводится до кипения. Смесь держат на огне 5 минут, после чего добавляется еще 2 л воды, стакан сахара, 0,5 л молочной сыворотки или 1 ч. ложка сметаны. Квас выдерживается в теплом помещении 3 дня. Пьем мы наш квас на протяжении всего курса лечения по одному стакану утром.

Лечебное питание по Болотову заключается в борьбе с болезнетворными бактериями.

Основной путь тот же – закисление организма, то есть введение в рацион питания продуктов и напитков, которые закисляют кровь. Это всевозможные соленья и квашения, кисломолочные продукты и обязательно – витамины.

Солить и квасить можно огурцы, помидоры, капусту, свеклу, морковь, лук, чеснок, яблоки и многое другое, даже зернобобовые.

Другие продукты для закисления организма и превращения шлаков в соли

Для закисления организма Б. Болотов рекомендует также применять другие продукты: царскую водку, квашеные растения, тесто Болотова, сахарные переброды, медовые переброды, перебродившие растительные масла.

Царская водка

Царскую водку применяют при лечении множества заболеваний. Можно ее также применять как профилактическое средство. Если самочувствие человека неплохое, принимать этот продукт лучше 4 раза в день: после каждого приема пищи и сразу после сна. В процессе сна в организме человека скапливаются некоторые неблагоприятные вещества – из-за них мы порой чувствуем вялость. Царская водка нейтрализует эти вещества и выравнивает самочувствие. При серьезных заболеваниях пить царскую водку нужно 3–6 раз в день по 1–2 ст. ложки.

//-- Рецепт царской водки --//

На 1 л воды берут по 1 ст. ложке соляной и серной кислоты, 1/2 стакана виноградного уксуса или сока красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. В царскую водку при необходимости добавляют ацетилсалициловую кислоту, янтарную кислоту, метионин, триптофан, метилаланин или тирозин, а также адреналин. Обычно в литровую бутылку опускают стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но дает столь необходимую нам горечь. Кроме того, можно добавлять кориандр и тмин.

//-- Царская водка, настоянная на живокости (окопнике) --//

На 1 л воды берут по 1 ст. ложке соляной и серной кислоты, 1/2 стакана виноградного уксуса или сока красного винограда, 4 таблетки нитроглицерина. В царскую водку добавляют 1 ст. ложку сухих корней живокости (окопника). Кроме того, в литровую бутылку опускают стручок горького перца, который не только очень полезен и придает напитку приятный вкус, но и дает столь необходимую нам горечь. Еще можно добавлять

кориандр и тмин. Царская водка на окопнике применяется по 1–2 ст. ложки на 1 стакан чая или кофе с добавлением 1 ч. ложки настойки валерианы.

//-- Компрессы с растениями на царской водке --//

Для компресса готовится смесь из измельченных в порошок корней аира болотного, корней багульника, корней девясила и соли, взятых в равных частях. Компрессы накладываются на больные суставы и смачиваются царской водкой.

Квашенные растения и переброды

Для закисления того или иного органа необходимо подобрать для него соответствующее растение. Если известно направление действия растения, то приготовленные из него квасы, ферменты, хлеба, пряности и т. п. будут преимущественно закислять соответствующий орган, что не даст развиваться в нем болезнетворным бактериям.

//-- Квашение бобовых --//

На 3-литровую банку бобов положить 1 стакан сахара, 1 ст. ложку поваренной соли, затем залить все водой и добавить 1 ч. ложку сметаны из козьего или коровьего молока (лучше всего из свиного). Дать прокиснуть в тепле 2 недели. Эту жидкость пить по полстакана перед едой, а бобы подавать на стол в виде приправы.

//-- Квашение гороха --//

В 3-литровую банку насыпать гороха, залить все водой, всыпать 1 ст. ложку поваренной соли, 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны козьего молока (можно и коровьего). Все бродит не менее 2 недель. После брожения можно употреблять как сам рассол, так и перебродивший горох.

//-- Дрожжевой препарат с солью для лечения печени --//

Возьмите 3-литровую банку, набитую полностью необходимым растительным сырьем, залейте раствором поваренной соли, добавьте 1–3 ст. ложки сахарного песка и 1 ч. ложку сметаны или 1 г дрожжей (кабаний). Все подвергают брожению не менее недели. Затем продукт дробят и употребляют в сыром виде.

//-- Переброд орехов --//

Для его приготовления берут 1 кг размельченной массы орехов, смешивают с 1 стаканом сахара и ставят для брожения на срок не менее 2 недель. Едят по 2 ст. ложки.

//-- Переброды растений --//

Берут сок растительного сырья и наносят его на кусочки сахара, которые укладывают в банки, прикрывают от пыли и хранят в теплом месте. Через два-три месяца сахар пьют с чаем без нормы по 2–3 кусочка на стакан.

//-- Квашение растений --//

Заполнить 3-литровую банку растением (например, молодило), положить 1 ч. ложку поваренной соли и 1/2 г дрожжей и поставить квасить на несколько дней. Потом можно принимать по 1–3 ст. ложки кваса во время еды.

//-- Перебродившая паста из орехов и пшеницы --//

Для ее приготовления берут 1 кг размельченной массы в пропорции 1:1, смешивают с 1 стаканом сахара и ставят для брожения на срок не менее 2 недель. Едят по 2 ст. ложки. Готовят также массу из лимона и смешивают ее в пропорции 1:1 с медом. Принимают по

1 ст. ложке во время еды.

Закисление сахарными и дрожжевыми перебродами

//-- Сахарный переброд на чистотеле --//

Можно взять сок травы чистотела и нанести его на кусочек рафинада от 1 капли до 5. Кусочки сахара складываются в банку, горловину завязывают несколькими слоями марли и дают перебродить в течение нескольких месяцев. За это время сахар отсыреет (намокнет) и расплзется, вместо сахара образуется жидкая масса, похожая на мед по виду и по вкусу. Его употребляют по 1 ч. ложке с чаем.

//-- Противоопухолевое пиво --//

На 3 л воды – 1 стакан мелко нарезанных цветов или 30–40 плодов каштана, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны. Все киснет в тепле не менее 2 недель. Пьют без нормы, по потребности организма. Каждый раз выпитая часть кваса компенсируется в сосуде добавлением воды и сахара. На следующий день квас вновь будет готов к употреблению.

//-- Переброды растительных масел --//

Растительное масло смешивают с сахаром или медом в пропорции 1: 1 и хранят в тепле около года. Потом берут 0,5 стакана этой массы, смешивают с тремя литрами молочной сыворотки и дают прокиснуть в тепле в течение 2 недель.

//-- Сахарный переброд на соке --//

3 л сока белокочанной капусты (моркови самосейки, черной неочищенной редьки) на 1 стакан сахара и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

Медовые переброды можно делать из сока арбуза, сока березы, редьки, корня петрушки, хрена, клюквы, малины, калины, шиповника, бузины и пр.

//-- Медовый переброд на соке --//

Берут 3 л яблочного сока на 1 стакан меда и ставят для брожения на 2–3 недели. Пьют по 3–4 ст. ложки через 10 минут после еды.

//-- Сахарный переброд можжевельника --//

Для этого на 1 кг размолотой массы, например можжевельника казацкого (*Juriperus Sabina L*, сем. кипарисовых) берут 2 кг сахара. Все тщательно размалывают, размешивают и хранят при комнатной температуре не менее 1 месяца. Когда масса из темно-зеленой станет коричневой и даже черной, ее можно употреблять внутрь по одной столовой ложке во время еды.

//-- Сахарный переброд на виноградном вине --//

Растительное сырье размалывают и смешивают с сахаром 1: 1. Хранят массу в течение двух-трех месяцев в тепле, пока не потемнеет. Употребляют внутрь во время еды.

//-- Переброженное тесто Болотова --//

Лекарственные растения (семена, цветы, листья, стебли, корни) должны быть в обязательном порядке преобразованы с помощью дрожжей и бактерий брожения. Например, семена дурмана размалывают, смешивают 1:1 с сахаром, добавляют 1 г дрожжей и хранят в темном месте не меньше недели. Затем употребляют такое тесто внутрь или смазывают им опухоли.

Ощелачивание организма – выведение шлаков-солей

В этой главе мы рассмотрим второй этап очищающего питания – ощелачивание организма, то есть выведение из него нерастворимых солей. Для этого потребуется новый тип питания, и продукты будут нужны уже совершенно другие. С их помощью камни и соли растворятся и спокойно покинут организм. В этом вам помогут ощелачивающие соки и солерастворяющие чаи Болотова.

Ощелачивающие чаи

Чай из корней подсолнуха ощелачивает организм и растворяет многие соли в организме. Хорошо растворяют соли чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

//-- Как пить солерастворяющий чай --//

Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение месяца и даже более. При этом соли начинают выводиться только после 2 недель и выводятся до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться взвесь солей. Если собрать путем отстаивания мочи все вышедшие соли, то их набирается до 2–3 кг. Естественно, при употреблении чая из подсолнуха нельзя есть острые и сильно соленые блюда (например, сельдь), а также употреблять квасы и уксусы. Пища должна быть приятно соленая. После первых дней приема чая возможны болевые ощущения. Они вызываются движением песка по почкам и мочеточнику. В этом случае необходимо уменьшить дозу; можно принять болеутоляющее средство типа но-шпы.

Ощелачивающие соки

Для растворения солей пользуются и соками некоторых растений. Так, например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре и другие минеральные соли, откладывающиеся в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре.

Давайте перечислим те растения, соки и чаи из которых могут использоваться для выведения нерастворимых солей.

Соли поддаются растворению соками следующих растений: корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Применяя ощелачивающие чаи и соки, необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и соленых продуктов, но только на период употребления сока. Когда сок закончится, необходимо есть жмыхи. Их принимают во время еды по 1–3 ст. ложки. Такое лечение способствует укреплению организма, особенно легочных тканей и всей сердечно-сосудистой системы.

Жмыхи Болотова для нормализации работы желудочно-кишечного тракта

Методика восстановления желудочно-кишечного тракта заключается в том, что перед едой необходимо принимать (не разжевывая!) в виде шариков растительные жмыхи моркови или капусты. При этом их жевать нельзя, чтобы они не пропитывались ферментами слюны. Прием жмыхов продолжается до тех пор, пока в желудочно-кишечном тракте не наступит полный комфорт. Для восстановления ЖКТ используются жмыхи редьки, моркови, капусты.

//-- Как приготовить жмыхи --//

Приготавливают жмыхи из овощей или фруктов. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки или мясорубки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатать в маленькие шарики величиной с фасолину. Хранят шарики из жмыхов в холодильнике не больше 14 дней. Шарики принимают по 3 раза в день по 2 ст. ложки, за 20 минут до еды. При этом их разжевывать не надо.

Сок, который получился в ходе приготовления из жмыхов, пьют чуть подсоленным на ночь. Шарики можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени. Если человек страдает изжогой, то ему лучше есть жмыхи моркови.

В процедуре восстановления ЖКТ большую роль играет фермент чистотела на молочной сыворотке. Употребляют его в течение 10–15 дней. Эта процедура практически полностью восстанавливает эпителиальные ткани как желудка, так и кишечника.

//-- Фермент чистотела --//

Состав: 3 л молочной сыворотки, 1 стакан сахара и 1 стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела (корни чистотела использовать нежелательно). Траву помещаем в мешочек из марли и с помощью грузила (камешка) погружаем на дно 3-литровой банки. Если молочная сыворотка при створаживании перегрелась и молочные палочки погибли, то в полученную молочную сыворотку следует добавлять немного (около 1 ч. ложки) сметаны, купленной на рынке.

Фермент храните в теплом затемненном месте. Банка закрывается несколькими слоями марли.

Лечение заболеваний двенадцатиперстной кишки с использованием соков и жмыхов Болотова

- Для лечения луковицы двенадцатиперстной кишки применяется не сок, а жмыхи, которые принимают не разжевывая по 2–4 ст. ложки три раза в день. Общее число процедур колеблется от 10 до 50.
- Для снятия воспалительных процессов в желудке и зоне луковицы двенадцатиперстной кишки необходимо за 1 час до процедур принимать по 0,5 стакана фермента из чистотела.

Лечение других заболеваний соками

- При гастрите с изжогой сок готовят из моркови.
- При повышенном давлении сок готовят из красной свеклы.
- При пониженном давлении, упадке сил сок делают из свежей или квашеной капусты.
- При высокой температуре, кашле, солях и камнях в желчных протоках сок готовят из черной редьки (без очистки кожуры).

Режим питания, восстанавливающий ткани желудочно-кишечного тракта

Этот режим питания используется при дискомфорте в ЖКТ и желудочно-кишечных заболеваниях.

//-- Первый день --//

Завтрак

Съесть 50 г хлеба (наиболее безвредный – зерновой).

Через 10 минут проглотить скатанные в виде шариков 3–4 ст. ложки яблочного (капустного, морковного) жмыха. Яблоки очистить от кожуры, выбросить сердцевину и выдавить 1 стакан сока. Жмыхи должны быть наиболее сухими, чтобы впитывали желудочный сок, высушивали стенки желудка.

Через 10 мин после жмыха выпить смесь сока капусты с соком репчатого лука в пропорции: 180–190 г капустного сока на 10–20 г лукового сока. Сок можно пить большими глотками – залпом.

Как только сок выпит, выполняется процедура: лечь на диван, повернуться с боку на бок, поднять ноги над собой с целью достижения сплошного смачивания стенок желудка соком.

Обед

Съесть 100 г зернового хлеба (2 × 50 г).

Через 10 минут съесть 3–4 ст. ложки жмыха (яблочный, капустный, морковный).

Через 10 минут после жмыха выпить сок: 180–190 г сока капусты на 10–20 г сока репчатого лука.

Процедура: лечь на диван, повернуться с боку на бок, поднять ноги над собой с целью достижения сплошного смачивания стенок желудка соком.

Ужин

Хлеб (50 г), сырое яйцо – разболтать. Есть ложечкой с хлебом. Через 15 минут выпить 180–190 г сока капусты с 10–20 г сока репчатого лука.

//-- Второй день --//

Завтрак

50 г зернового хлеба – тщательно разжевать.

Одно сырое яйцо, 100–150 г творога (творог сделать из кислого молока, согретого в воде с температурой 40 °С) с салатом из зелени: 1 корешок одуванчика, 1 листок туи (ноготок 2–3 см), один листик чистотела (до 5 см).

Через 15 минут съесть 3–4 ст. ложки жмыха (капустного, морковного, яблочного) с горкой, утрамбованного.

Через 15 минут выпить сок: 180–190 г сока капусты на 10–20 г сока репчатого лука.

Обед

50 г творога плюс салат: корешок одуванчика, 1 листок туи, 1 яйцо (или без него), 1 листок чистотела.

Каша, сваренная на сыворотке (гречневая, рисовая, пшеничная), густая – чем гуще, тем лучше. Количество каши не должно быть большим, чтобы общее количество пищи на прием не превышало 0,5 кг. Сыворотка приготовлена при отцеживании подогретого кислого молока.

Через 20 минут – 3–4 ст. ложки жмыха (яблочного, капустного, морковного).

Еще через 20 минут – 180–190 г сока капусты с 10–20 г сока лука.

Ужин

50 г зернового хлеба.

100–150 г творога (самодельного) плюс салат, 1 яйцо (или без него), каша гречневая,

пшеничная, рисовая, сваренная на сыворотке.

Через 30 минут – 180–190 г сока капусты с 10–20 г сока лука. Без жмыха.

Можно пить, но только сыворотку, через полчаса или даже час после еды. Но еще лучше вообще ничего не пить. После этого можно сделать отдых на месяц-два.

При изжоге и тошноте с повышенным выделением желчи рекомендуется:

Уменьшить в рационе питания количество желчегонных продуктов, таких, как растительное масло, кукурузная каша, горох, фасоль, бобы, соя, чечевица, пшеница и др.

Увеличить кислотность желудочного сока за счет употребления в пищу пепсиностимулирующих продуктов, то есть возбуждающих аппетит. К ним относятся сок капусты и подорожника, горчица, перец, хрен, петрушка, сельдерей, щавель, укроп, фенхель, кориандр, перец (огородный), мускатный орех, зверобой, душица и т. п.

Для нормализации аппетита рекомендуется:

Увеличить кислотность желудочного сока с помощью продуктов, указанных в предыдущем абзаце.

Изменить порядок блюд: сначала съедать вторые блюда (котлеты, шницели, бифштексы и т. п. мясные блюда, рыбу, грибы), а через 10 минут – жидкие блюда (супы, борщи, рассольники, окрошки, компоты, молочные блюда и т. п.).

Такой порядок приема пищи необходим для того, чтобы не растворять желудочный сок другими жидкостями. В противном случае мясные продукты перевариваются плохо, а зачастую просто гниют и отравляют организм.

Для нормализации аппетита пища должна быть всегда подкислена уксусом и подсолена.

Пища может быть как сырой, так и прошедшей тепловую обработку. Вкусовые качества сырой пищи полностью определяются пряностями, солью и уксусом. Вкус вареной пищи определяется еще и степенью варки.

Так, переваренный картофель невкусен, он должен быть сыроватым и слегка похрустывать во рту. Мясо также лучше недоваривать, а рыбу надо переваривать. Яйца хороши и всмятку, и сваренные вкрутую.

Капусту, морковь, свеклу лучше переваривать в борщах, а мучные изделия (лапшу, макароны, вареники) нельзя ни переваривать, ни недоваривать.

Для нормализации аппетита все каши надо готовить особым образом. Крупы необходимо вначале подвергнуть квашению (как капусту), а уже потом готовить каши. Точно так же вначале дробятся в крупу или муку горох, фасоль, бобы, соя и т. п., а уж потом только варятся, но очень недолго.

Длительная варка этих продуктов бесполезна, так как они после брожения представляют собой типичную целлюлозу.

Длительность квашения всех круп может составлять от нескольких дней до нескольких недель.

Если ухудшение аппетита вызвано болезнью луковицы двенадцатиперстной кишки, то

необходимо вначале вылечить это заболевание.

Естественные антибиотики организма

Особое внимание надо уделять антибиотикам. Вы понимаете, что серьезную болезнь без антибиотиков не вылечишь, но все дело в том, что организм – прекрасная самовосстанавливающаяся система, которая вырабатывает свои естественные антибиотики. Конечно, бывают случаи, когда организму необходимо помогать, потому что своих сил у него не хватает. Но для этого-то мы и занимаемся с вами здоровым и исцеляющим питанием, чтобы не упустить тот момент, когда силы организма настолько ослабнут, что он перестанет справляться с болезнями. Естественные антибиотики – это собственные лекари организма. Кроме того, вам помогут естественные антиоксиданты, которые призваны защищать организм от любого стресса. Определенные продукты прекрасно усиливают в организме антиоксидантные процессы. Их тоже нужно знать и активно использовать в лечебном и очищающем питании.

Составляя свой рацион, обязательно включайте в него группы антибиотиков и антиоксидантов.

Продукты, содержащие естественные антибиотики:

земляника, клюква, брусника, яблоки, калина, черника, облепиха, смородина, морошка, черная бузина, рябина, чеснок и лук.

Продукты, содержащие природные антиоксиданты: абрикосы, авокадо, апельсины, арбузы, бобы, виноград, горох, грейпфруты, клубника, лук, манго, морковь, орехи, перец (жгучий и сладкий), персики, семена и цветная капуста.

Правильное употребление этих растений не только обогащает рацион вкусными и полезными блюдами, но и позволяет самым естественным образом защитить себя от болезней.

Если вы уже имеете хроническое заболевание и какой-то из ваших органов претерпел определенные изменения не в лучшую сторону и работает не лучшим образом, то и в этом случае питание может сделать очень многое. Главное его назначение – восстановить больной орган. То есть пища должна быть направлена на то, чтобы ткани организма восстановили прежнюю структуру. Вы думаете, это невозможно? Напрасно! Б. В. Болотов давно считает одним из важных достижений здорового питания восстановление больных органов и тканей и своими исследованиями доказал возможность этого.

Рецепты болотовских каш

//-- Пшенная каша с овощами и чесноком --//

Промыть 1,5 стакана пшена 7 раз (последний раз – горячей водой); затем залить промытое пшено 3 стаканами кипятка, посолить по вкусу и оставить на 5 минут на среднем огне под закрытой крышкой. В это время мелко нарезать пучок петрушки, помидоры и чеснок. Выключить огонь и высыпать все, что нарезали, в кастрюлю, потом завернуть ее и поставить под подушку на 20–40 минут.

//-- Пшенная каша с овощами --//

Сделайте все, как в предыдущем рецепте, только варите кашу подольше на медленном огне. Поджарьте на подсолнечном или топленом масле помидоры, а петрушку и чеснок нарежьте, всыпьте в горячую кашу, хорошенько перемешайте, и можно на стол подавать.

//-- Гречневая каша с репчатым луком --//

Хорошенько промойте 2 стакана крупы и замочите на несколько часов в 3 стаканах холодной воды. После этого, не сливая воду, посолите, прокипятите крупу буквально 1–2 минуты. Затем засыпьте в кашу 2 небольшие мелко нашинкованные луковицы и мелко нарезанную дольку чеснока. Вот и все! Осталось только поместить ее «под шубу», в тепло, на 30 минут, и можно подавать на стол.

//-- Гречневая каша с зеленью --//

Возьмите 2 стакана гречевого продела, залейте его 3 стаканами воды, добавьте 1 ч. ложку соли, 2 ст. ложки топленого масла и поварите все это 15 минут. Пока каша варится, разогрейте духовку и нарежьте зелени. Кашу на 0,5 часа поставьте в разогретую духовку, а уж потом и на стол подавайте, не забыв посыпать зеленью.

//-- Каша овсяная --//

Для ее приготовления понадобятся: 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 0,5 л молока, 2 ч. ложки соли, 1 л воды, 3 ст. ложки сливочного масла. Крупу залить водой и варить на слабом огне, пока не выкипит вода, затем в 2 приема долить горячим молоком и, помешивая посолив, варить до загустения. Готовую кашу заправить маслом.

//-- Каша пшенная молочная --//

Для ее приготовления понадобится: 1 стакан пшена, 2 стакана воды, 1 ч. ложка соли, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла. Пшено перебрать, промыть 5–6 раз в кипятке, пока вода после промывки не станет чистой, затем залить горячей водой, поставить на огонь, посолить, снять пену, быстро выпарить всю воду, пока пшено еще не успело развариться, затем влить горячее молоко и продолжать варить кашу на умеренном, а затем слабом, огне до полного загустения. Готовую кашу заправить маслом, размешать.

//-- Каша пшенная – тыквенник --//

Для ее приготовления понадобится: 1 стакан пшена, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана воды, 0,5 стакана сливок, 1 ч. ложка соли, 2 стакана молока, 1 вареное яйцо, 1 стакан тыквенного пюре. Сварить пшенную молочную кашу, смешать ее со сваренным на молоке тыквенным пюре, мелко рубленным крутым яйцом, половиной порции сливочного масла и переложить в глиняный горшок, обмазанный изнутри маслом. Поставить в духовку на 15 минут.

//-- Каша с черносливом --//

Промойте чернослив и сварите в небольшом количестве воды до мягкости. Отвар слейте в отдельную посуду, положите в него сахар или мед по вкусу, долейте воды, доведите до кипения. Засыпьте в кипящий отвар предварительно промытую крупу (любую, какая вам по вкусу) из расчета 2 части крупы на 3 части отвара, и варите на слабом огне. Чернослив можно заменить курагой, а можно добавить в кашу изюм и пряности.

//-- Кашица смоленская --//

Чтобы приготовить эту кашу, понадобятся 1,5 стакана мелкой гречневой крупы (продела), 1 л воды, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 стакана сметаны, 2 луковицы, 2 ст. ложки топленого или сливочного масла, 2 корня пастернака, 2–3 ст. ложки зелени петрушки, 1 ч. ложка соли. В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 минут, затем засыпать крупой и варить

на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу вынуть, снять кашу с огня, заправить перцем, петрушкой, сметаной, маслом, досолить и дать постоять под крышкой 15 минут для упревания.

//-- Ячневая каша с маком и медом --//

Для ее приготовления необходимы 2 стакана ячневой крупы, 2–3 ст. ложки меда, 2 л воды, 2 ст. ложки клюквенного или смородинового варенья, 0,75–1 стакан мака, 1 ч. ложка соли. Крупу промыть, отварить в воде на умеренном огне, снимая все время пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слить, кашу переложить в другую посуду, добавить молоко, соль и варить до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Отдельно подготовить мак: залить его крутым кипятком, дать распариться, через 5 минут воду слить, мак промыть, вновь залить крутым кипятком, сразу же слить его, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды. Затем распаренный мак перетереть в ступке (фарфоровой), добавляя по 0,5 ч. ложки кипятка к 1 ст. ложке мака. Подготовленный мак смешать с загустевшей размягченной ячневой кашей, добавив мед, прогреть на слабом огне 5–7 минут, непрерывно помешивая, снять с огня, заправить вареньем.

//-- Каша деревенская --//

Для приготовления этой каши понадобятся 8 картофелин, стакан ячневой или любой другой крупы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу. Картофель очистить, сложить в толстостенную кастрюлю, засыпать промытой и перебранной крупой, посолить, полить маслом, залить 3 стаканами воды и варить до готовности. К столу такую кашу можно подать с горчичной заправкой, она придаст остроту этому блюду.

//-- Рисовая каша-похлебка --//

Вспомним стародавние русские рецепты, которыми пользовались наши прабабушки и прадедушки (и при этом, заметьте, часто были куда здоровее нас с вами). Для приготовления каши-похлебки нам нужны 2 ст. ложки риса, небольшой кусочек тыквы (200 г) или небольшой кабачок, головка репчатого лука, небольшая картофелина, 1 ч. ложка соли, корень петрушки или сельдерея, зелень кинзы, укропа и петрушки. Мелко нашинкованный лук бросаем в 1 л подсоленной кипящей воды, когда же она снова закипит, кладем туда мелко нарезанную вместе с кожурой картофелину и морковь, нарезанную кружочками. После очередного закипания туда же добавляем промолотый в кофемолке рис, разболтанный в 0,5 стакана холодной воды. После следующего закипания снимаем кастрюлю с огня и опускаем в нее мелко натертую тыкву или кабачок. Затем даем каше-похлебке настояться, а напоследок посыпаем зеленью.

Рецепты блюд из хлопьев

//-- Хлопья с цветной капустой и брусникой --//

Хлопья заранее нужно замочить на 2 часа. Отваренную цветную капусту нашинкуйте мелко и смешайте с брусникой – не бойтесь неожиданных сочетаний. Потом надо взбить простоквашу и добавить в нее сок половинки лимона и мелко натертую цедру этого же лимона. Этой смесью залейте капусту и бруснику и все это смешайте с хлопьями. Украсить и без того уже аппетитное блюдо можно все той же брусникой и яркими полосками лимонной корочки. Как только все будет готово, тут же подавайте на стол,

поскольку такой деликатес ждать не любит.

//-- Хлопья с капустой и морковью --//

Чтобы приготовить это блюдо, нам понадобятся 3 ст. ложки хлопьев, 50 г очищенных орехов или семян масличных культур, немного капусты и моркови. Предварительно замоченные хлопья смешать с молотыми орехами, нашинкованной соломкой капусты и натертой морковью. Размешать смесь и украсить тонкими колесиками моркови.

Рецепты блюд с отрубями

//-- Каша гречневая с отрубями --//

Состав: крупа – 200 г, пшеничные отруби – 150 г, репчатый лук – 1 шт., вода – 2 стакана, масло растительное, соль по вкусу.

Отруби обжарить в растительном масле. Гречневую крупу перебрать, промыть, подсушить и засыпать в кипящую воду, добавив обжаренные отруби, посолить и варить до загустения, а затем оставить в теплом месте на 1–1,5 часа. Кашу заправить мелко шинкованным луком, припущенным в растительном масле.

//-- Пирожки из отрубей с мясом --//

Для теста: отруби – 200 г, творог – 100 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, яйца – 2 шт.

Для фарша: говядина – 400 г, яйца – 2 шт., репчатый лук – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, соль – 1 ч. ложка, зелень.

Отруби соединить с творогом, маслом, сметаной, яйцами (оставив пол-яйца для смазки), замесить тесто. Через 20 минут мокрой рукой приготовить 2 тоненькие лепешки. Лепешки начинить фаршем, придать форму пирожков, положить на противень, смазанный маслом, сверху смазать пирожки яйцом и печь в духовке до готовности.

Приготовление фарша: вареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и обжаренный на масле лук, посолить, обжарить 5 минут, затем добавить крутые нарезанные яйца и зелень.

//-- Пирожки из отрубей с капустой --//

Для теста: отруби – 200 г, творог – 100 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки.

Для фарша: капуста белокочанная – 500 г, молоко – 0,5 стакана, масло сливочное – 1 ст. ложка, яйца – 2 шт., зелень, соль – по вкусу.

Приготовление фарша: капусту мелко шинковать или порубить, влить молоко, положить масло и на слабом огне довести до готовности, затем посолить, перемешать с крутым рубленным яйцом и зеленью. Фаршем начинить пирожки, положить их на противень, смазанный маслом, печь в духовке до готовности.

//-- Ватрушка из отрубей с творогом --//

Для теста: отруби – 200 г, творог – 100 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, сахарный песок – 1 ст. ложка.

Для фарша: творог нежирный – 400 г, мука – 2 ст. ложки, яичный желток – 2 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка.

Отруби, творог, яйцо, масло, сметану, сахар соединить, перемешать и через 20 минут подготовить мокрыми руками лепешки, положить их на противень, смазанный маслом. На середину каждой лепешки положить творожный шарик, смазанный яйцом, и печь в

жарочном шкафу до золотистой корочки.

Приготовление фарша: творог протереть, соединить с мукой, яичными желтками, сахаром, перемешать и разделить на шарики.

//-- Свекла, тушенная с отрубями --//

Вам понадобятся: свекла – 2 шт. средних размеров, яблоко – большое, зеленое, сметана – 2 ст. ложки, отруби – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, отвар овощей – 2 стакана, соль и лимонная кислота по вкусу.

Свеклу отварить, очистить от кожуры, яблоко очистить от кожуры и семенных коробочек, свеклу и яблоко нарезать тонкими ломтиками. Отруби обжарить в масле до красноватого цвета, не допуская их подгорания. Соединить свеклу, яблоки, отруби, залить овощным отваром и тушить на слабом огне до готовности, затем заправить сметаной, солью, лимонной кислотой и довести до кипения.

//-- Напиток из пшеничных отрубей --//

Отруби – 200 г, вода – 1 л, сахарный песок – 2 ст. ложки, дрожжи – 5 г.

Отруби опустить в кипящую воду, варить в течение часа на медленном огне, процедить через марлю или сито, затем добавить дрожжи, сахар. Напиток из отрубей можно добавлять в соусы, супы, а можно пить просто так (очень полезно при проблемной коже).

Рецепты блюд из ростков пшеницы и других злаковых

//-- Проростки пшеницы и других злаковых --//

Замочить зерна на 2–3 часа, воду слить, зерна положить в плоскую посуду, накрыть мокрой марлей и поставить в нехолодное несолнечное место. В зависимости от вида зерен проростки появятся на 2–4-й день. Нужно следить, чтобы марля всегда была влажной, и промывать зерна каждый день, чтобы они не прокисли.

//-- Реджвелак --//

Пшеница (высший сорт) – 100 г, родниковая или профильтрованная вода – 2 стакана.

Замочить зерна пшеницы в 2-литровой банке, покрытой марлей, на 10–15 часов. Слить воду (не промывая пшеницу) и оставить зерна прорасти в течение 2 дней. После этого залить проростки водой (ее должно быть в 3 раза больше, чем проростков). Накрыть банку и оставить при комнатной температуре на сутки. Затем слить жидкий реджвелак в другую банку. Закрыть ее и поставить в холодильник; таким образом продукт можно сохранить несколько дней. Проростки пшеницы можно использовать еще 2 раза для получения дополнительных порций реджвелака. Вновь залить проростки водой и продолжать процесс, как описано выше.

Еще вкуснее реджвелак получается другим способом. Перемолотые однодневные проростки пшеницы поместить в 2-литровую банку, добавить воды, накрыть марлей и оставить на 3 дня. Реджвелак будет готов к употреблению на 3-й день. У него появится приятный запах и своеобразный лимонный вкус. Продукт можно хранить в холодильнике в закрытой посуде в течение 2–3 дней.

//-- Сыр из семян --//

Проростки подсолнечника – 1,5 стакана, проростки кунжута – 1,5 стакана, реджвелак – 1 стакан.

Измельчить миксером проростки в смеси с реджвелаком, чтобы получилась густая паста. Положить эту смесь в стеклянную банку, накрыть чистым полотенцем или

салфеткой и оставить на 8–12 часов (чем больше время выдержки, тем острее вкус). Если у вас нет реджевелака, можно взять пасту из соевых бобов (1 ст. ложку на стакан воды). Однако в этом случае ферментация идет 12–18 часов. Когда ферментация закончится, проткнуть сыр ложкой и слить воду, собравшуюся на дне банки.

Попробуйте приготовить такой сыр с проросшим миндалем. Комбинации из проростков миндаля, подсолнечника и кунжута очень вкусны. Остатки сыра держать в холодильнике хорошо закрытыми не более 5 дней.

//-- Орехи с проростками подсолнечника --//

Проростки подсолнечника (двухдневные) – 1 стакан, проростки миндаля (одно- или двухдневные) – 1 стакан, вымоченный изюм – 0,5 стакана, родниковая или профильтрованная вода (или реджевелака, или яблочный сок) – 2 стакана.

Смешивать все компоненты в миксере в течение 1 минуты на средней скорости.

//-- Кедровые орешки с проростками пшеницы --//

Проростки пшеницы (двух- или трехдневные) – 1 стакан, проростки кунжута (однодневные) – 0,5 стакана, проростки ржи (двухдневные) – 0,5 стакана, очищенные и вымоченные кедровые орехи – 1 стакан, банан – 1 шт. Все хорошенько смешать.

//-- Пшенично-сливовый завтрак --//

Чернослив без косточек – 8 шт., проростки пшеницы (двух- или трехдневные) – 3 стакана, яблоко средних размеров – 0,5 шт.

Замочить чернослив в чашке воды на ночь. Смешать сливы и воду, в которой они вымачивались, с другими компонентами; добавить воды (если потребуется), чтобы получилась консистенция супа. Для разнообразия попробуйте приготовить такой завтрак, используя вместо чернослива инжир.

//-- Завтрак с проростками люцерны и помидорами --//

Помидоры – 3 шт., вода – 1 стакан, проростки люцерны – 1 стакан, огурец – 0,5 шт., зелень сельдерея – 100 г, зеленый лук – 3 веточки, чеснок – 1 зубчик, петрушка – веточка, лимонный сок – 4 ст. ложки, перец, специи, соль – по вкусу.

Сначала смешивать помидоры с водой в миксере при средней скорости в течение 1 минуты, затем добавить остальные компоненты и смешать до получения однородной массы.

//-- Морская капуста с проростками чечевицы --//

Проростки чечевицы – 2 стакана, морская капуста – 0,5 стакана, мелко нарезанный зеленый лук – 2 стакана, помидор – 1 шт., сладкий перец – 1 шт., корень сельдерея – 0,5 шт., авокадо – 0,25 шт., лимонный сок – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ч. ложка.

Овощи мелко нарезать и смешать в салатнице с проростками. Заправить смесью лимонного сока и соевого соуса.

//-- Салат из шпината и проростков миндаля --//

Шпинат – 2 стакана, проростки миндаля – 0,5 стакана, красный репчатый лук – 1 шт. средних размеров, соль, специи, лимонный сок – по вкусу.

Шпинат мелко нарезать, смешать с проростками. Добавить лук, нарезанный тонкими колечками, и заправить лимонным соком.

//-- Салат из проростков --//

Проростки пшеницы – 0,5 стакана, проростки чечевицы – 0,5 стакана, проростки люцерны – 0,5 стакана, проростки подсолнечника – 0,5 стакана, морковь – 1 шт., красный сладкий репчатый лук – 1 шт. средних размеров, зелень, чеснок, соль – по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать тонкими колечками. Смешать все в

салатнице и заправить чесноком, зеленью.

//-- Салат с овощами, проросшей пшеницей и майонезом --//

Картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., соленые огурцы – 2 шт., свекла – 1 шт. (небольшая), яблоко – 1 шт., проростки – 100 г, майонез – 100 г, яйцо – 2 шт., соль по вкусу.

Овощи, яйца отварить и мелко нарезать. Яблоко очистить и тоже мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить мелко нарезанные огурцы (или соленые грибы). Майонез взбить миксером с проростками и заправить салат. Украсить зеленью.

//-- Крем из проростков пшеницы --//

Проростки – 100 г, желток – 1 шт., сахарная пудра – 1 ст. ложка, какао – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки.

Проростки насыпать в миксер и смолоть. Добавить желток, сахарную пудру, какао и что-нибудь в зависимости от ваших вкусов: курагу, лимон и т. п. Все это добавить к растертому маслу и размешать до кремообразного состояния.

//-- Салат из сушеных фруктов и проростков --//

Сушеные абрикосы, финики, груши, яблоки – по 4 шт., проростки миндаля – 0,5 стакана, проростки кунжута – 0,25 стакана, родниковая или профильтрованная вода.

Замочить сушеные фрукты на ночь. Слить воду и сохранить ее. Фрукты нарезать и перемешать с проростками миндаля. Размешать проростки кунжута в 0,25 стакана слитой воды в миксере в течение 2 минут на высокой скорости. Полученной массой заправить салат.

//-- Сливово-яблочный салат с проростками миндаля --//

Проростки миндаля – 0,5 стакана, яблоко – 2 шт., чернослив – 10 шт.

Проростки мелко порубить. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Чернослив вымочить, отделить от косточек и нарезать ломтиками. Все смешать и посыпать зеленью.

//-- Сухофрукты с проростками --//

Финики (без косточек) – 6 шт., изюм – 0,5 стакана, инжир сушеный – 6 шт., вода – 4 ст. ложки, сироп – 2 ст. ложки, проростки подсолнечника – 1 стакан.

Проростки смолоть. Отдельно смолоть сушеные фрукты. Из полученной массы скатать шарики размером 2 см и отложить их в сторону. Смешать в миске воду и сироп, окунуть туда шарики из сушеных фруктов и обвалять их в муке из проростков подсолнечника.

//-- Проростки пшеницы с финиками --//

Проростки пшеницы – 1 стакан, проростки миндаля – 0,25 стакана, финики без косточек – 12 шт., мука – 0,25 стакана, апельсиновый сок – 1 ст. ложка, натертая лимонная корка – 1 ч. ложка.

Размолоть проростки и финики. Добавить муку, сок, лимонную корку. Все смешать. Придать полученной массе форму, которая больше нравится, охладить и подать на стол.

Рецепты хлебов и булочек

//-- Хлеб из отрубей --//

Отруби пшеничные – 750 г, пшеничная мука – 400 г, дрожжи – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, вода – 1 л, соль, сахар по вкусу.

Отруби соединить с просеянной мукой, добавить дрожжи, растворенные в теплой воде, сахар, соль, масло, и, добавляя воду, замесить тесто. Накрыть чистым полотенцем,

поставить в теплое место. Когда подойдет, тесто снова вымесить, положить в форму, смазанную маслом, дать ему подняться и выпечь в духовом шкафу.

//-- Зерновой хрустящий хлеб --//

Проростки пшеницы (однодневные) – 3 стакана, родниковая или профильтрованная вода (или реджвелак) – 2,5 стакана, банан – 1 шт., корица – 0,5 ч. ложки.

Смешать миксером проростки с жидкостью, чтобы получилось однородное жидкое тесто. Быстро смешать его с бананом и корицей. Вылить на смазанный маслом противень и сушить в теплой печи при температуре 40 °С в течение примерно 18 часов до появления хрустящей корочки.

//-- Ржаной хлеб с закваской --//

Проростки ржи (однодневные) – 3 стакана, проростки пшеницы – 1 стакан, семена тмина – 1 ч. ложка.

Размолоть проростки в кофемолке, смешать с небольшим количеством воды. Поместить тесто в миску и смешать с семенами тмина. Накрыть чистым полотенцем и оставить кваситься на ночь. Раскатать тесто руками в лепешку толщиной около 1,5 см. Сушить в духовке или на солнце до образования хрустящей корочки.

//-- Коржики из отрубей --//

Отруби – 200 г, творог – 100 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, сахарный песок – 1 ст. ложка, орехи – 100 г.

Тесто готовить, как в предыдущем рецепте; влажной рукой разделить его на круглые тонкие лепешки, положить их на противень, смазанный маслом, и выпекать в жарочном шкафу до готовности. В тесто для коржиков можно добавить мелко рубленые подсушенные орехи.

//-- Сдобные лепешки --//

Отруби – 100 г, сыр голландский – 100 г, сметана – 150 г, яйцо – 1 шт., сахарный песок – 2 ст. ложки.

В кипящую сметану засыпать отруби, охладить, добавить натертый сыр, яйцо, сахар, перемешать, влажными руками разделить массу на лепешки, положить на противень, смазанный маслом, печь в духовом шкафу до готовности.

//-- Печенье из отрубей --//

Отруби – 200 г, орехи грецкие – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сахарный песок – 2 ст. ложки.

Белок взбить в густую пену, затем ввести желток, сахар, просеянные отруби, мелко нарубленные подсушенные грецкие орехи и перемешать. На противень, смазанный маслом, ложкой выложить лепешки, печь в духовке при умеренной температуре до готовности.

//-- Булочки из отрубей --//

Отруби пшеничные – 750 г, пшеничная мука – 5 стаканов, молоко – 3,5 стакана, дрожжи – 30 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, вода – 3,5 стакана, соль – 2 ч. ложки, сахарный песок – 2 ст. ложки, 1 желток для смазывания.

Отруби смешать с половиной муки. Из второй половины приготовить опару. Для этого смешать муку с молоком, дрожжами, солью и сахаром и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, добавить оставшуюся смесь муки с отрубями, масло, замесить тесто, добавляя воду или муку в зависимости от консистенции (тесто должно отлипнуть от рук), дать немного подняться, разделить на порции и выложить на противень, смазанный

маслом. Снова дать немного подняться, смазать сверху желтком и выпечь в духовом шкафу.

//-- Украинские пампушки с чесноком --//

На 4 пампушки: 4 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки воды, 1 ч. ложка сахарного песка, щепотка соли, 1/3 ч. ложки дрожжей, 2 ч. ложки оливкового масла, яйцо – 1 шт.

Для соуса: на 1 головку чеснока 4 ст. ложки оливкового масла, 1/3 стакана воды, 0,5 ч. ложки соли, можно добавить немного квасу. Чеснок толкут в ступке с солью, затем растирают, постепенно добавляя масло и холодную кипяченую воду.

Готовят тесто на опаре: муку (0,25 части), дрожжи, сахар, соль разводят в теплой воде и замешивают тесто. Когда тесто подойдет, добавляют оставшуюся муку, оливковое масло, хорошо вымешивают и снова дают подойти. Формуют шарики массой 25–30 г, укладывают их на смазанный маслом противень и оставляют для расстойки.

Затем изделия смазывают взбитым яйцом и выпекают 8–10 минут. Перед подачей к столу пампушки смачивают чесночным соусом (некоторые хозяйки предварительно делают на пампушках легкие надрезы в виде креста).

//-- Лепешки с чесноком --//

На 2 зубчика чеснока: 0,5 стакана пшеничной муки, 0,2 стакана воды (в том числе 1 ст. ложка для соуса), 0,5 ч. ложки сахарного песка, 2,5 г дрожжей, щепотка соли, 3 ч. ложки растительного масла, в том числе 1 ч. ложка для теста.

Из дрожжевого теста раскатывают круглые лепешки толщиной 1,5 см с небольшим сквозным отверстием посередине и поджаривают на сковороде с растительным маслом до образования румяной корочки. Лепешки смазывают с обеих сторон чесночным соусом.

//-- Лепешки из иван-чая --//

Корни иван-чая нужно высушить, а потом смолоть их в кофемолке, и тогда выйдет прекрасная мука для добавления в тесто при приготовлении домашнего хлеба или лепешек.

Из корней иван-чая получают отличные лепешки. Для этого смешаем 3 ст. ложки муки из высушенных корней кипрея (еще одно название иван-чая) с 2 ст. ложками пшеничной муки, вольем 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана кефира, яйцо, кинем по щепотке соды и соли, взобьем венчиком – и на горячую сковородку, печься.

//-- Лепешки из лапчатки гусиной --//

Корни чистим, режем, вымачиваем в воде для удаления горечи, сушим 2 дня, доводим до кондиции в духовке, мелем. Смешиваем эту муку с ржаной в равной пропорции (можно ржаную муку и не добавлять). Муку разводим водой до тестообразной консистенции, добавим щепотку соли, всякой травки, которая дома имеется, семечек и печем на слабом огне. Дешево и вкусно!

//-- Ячневые лепешки --//

Ячневую крупу калят на сковороде до тех пор, пока она не станет золотисто-коричневого цвета. Затем мелют на муку и снова поджаривают. Ссыпают в чашку и заливают горячим чаем с растопленным маслом. Содержимое круто замешивают и добавляют по вкусу соль. Лепешку раскатывают, нарезают кусочками и обжаривают их с обеих сторон на растительном масле.

//-- Пирожки из отрубей --//

Для теста: отруби – 200 г, творог – 100 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, яйца – 2 шт., соль – 0,5 ч. ложки.

Для фарша: говядина – 400 г, яйца – 2 шт., репчатый лук – 2 шт., масло сливочное – 1 ст.

ложка, зелень, соль по вкусу.

Отруби соединить с творогом, яйцами, солью, маслом, сметаной, замесить тесто. Через 20 минут мокрой рукой приготовить две тоненькие лепешки. Лепешки начинить фаршем, придать форму пирожков, положить на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом и печь в духовке до готовности.

Приготовление фарша: вареное или тушеное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и обжаренный на масле лук, обжарить 5 минут, затем добавить крутые нарезанные яйца и зелень.

//-- Мусс хлебный --//

Хлеб – полбуханки, ягодный сироп или варенье – 6 ст. ложек, корица – 0,5 ч. ложки, желатин – 15 г.

Черствый хлеб залить водой (1,5 стакана), добавить 3 ст. ложки ягодного сиропа, корицу и все перемешать. Желатин залить холодной водой (1: 4), поставить на 40 минут, чтобы набух, потом подогреть на водяной бане, соединить с подготовленной массой и взбивать до получения пышной пены. Вылить в форму и поставить в холодильник. Подавать, полив ягодным сиропом или вареньем.

//-- Хлебец-колобок --//

Два тонких стакана муки, 50 г свежих дрожжей, три сваренные в мундире картофелины, стакан воды, соль на кончике ножа.

Муку просеять в деревянную миску, всыпать соль, влить растворенные в воде дрожжи, добавить толченый вареный картофель, замесить однородное пластичное тесто, закатать его в тугий колобок, прикрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 1–1,5 часа, чтобы тесто поднялось. Постепенно тугий колобок как бы слегка обмякнет, тесто станет пожиже. Обминая его, подмешивая, надо добавить, по крайней мере, горсть муки. Тесто вновь закатать в тугий шар, прикрыть, оставить в теплом месте для брожения. Когда оно поднимется во второй раз, нужно снова обмять тесто, закатать его, придав форму колобка, и положить на смазанный растительным маслом противень. Наконец, когда колобок увеличится в объеме, нужно его смочить горячей водой, обязательно наколоть вилкой, чтобы избежать разрывов при выпечке, что испортит красоту колобка.

Колобок посадить в нагретую до 200–220 °С духовку и выпекать до готовности. Продолжительность выпечки колобка – примерно 37–40 минут. При этом корочка зарумянивается, а аромат из духовки подсказывает, что колобок испекся. Чтобы убедиться, что это так, надо постучать пальцами по нижней корочке. Звуки, напоминающие барабанную дробь, подтверждают, что колобок не только румян, душист, но и пропечен. Горячий хлеб сразу нарезать не следует, иначе мякиш его будет слипаться. Не торопитесь сразу его есть, горячий хлеб вреден. Сначала корочку, чтобы она стала мягче, надо смочить горячей водой, прикрыть полотенцем и дать 30–40 минут постоять.

Теперь самое время нарезать хлеб ломтиками и оценить его качество. Корочка тонкая, плотная. Это хорошо, значит, температура выпечки выдержана. Мякиш достаточно пористый. Комочки картофеля не просматриваются, следовательно, тесто хорошо вымешано. Но тут следует иметь в виду, что картофель, добавляемый в тесто, должен быть тщательно истолчен, чтобы не было комков (если порция теста большая, то лучше пропустить его через мясорубку). Если хлеб почти пресный, но кислинка все же ощутима, все сделано правильно: увеличенная доза дрожжей и добавление картофеля сделали свое дело.

//-- Лепешки овощные --//

0,5 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана ячневой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан квашеной капусты, 1 репа, 1 свекла, 1 ч. ложка соли.

Просеянную муку смешивают с ячневой крупой и высыпают в глубокую миску. Овощи очищают, натирают на крупной терке. Квашеную капусту, лук мелко рубят и смешивают с натертыми морковью, свеклой и репой. Затем в мучной смеси делают углубление и кладут в него перемешанные овощи. Подливают соленой воды столько, чтобы получился не слишком плотный комок теста. Полученное тесто выбивают о доску до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к доске и рукам. Когда тесто готово, формируют лепешки, выкладывают их на сухой противень и выпекают в горячей духовке в течение 15–20 минут. Такое тесто можно хранить в холодильнике и печь лепешки по мере надобности.

Заключение

Вы познакомились с разными способами очищения и лечения с помощью продуктов питания, а также узнали о некоторых системах лечения заболеваний пищеварительной системы. Оказывается, в наших руках – кладезь витаминов и целебных веществ. Надо только уметь их увидеть и знать, как использовать. В этом вам помогли народные целители и ученые-фитотерапевты – Геннадий Малахов, Борис Болотов, Геннадий Гарбузов, Глеб и Лариса Погожевы и ваш покорный слуга.

Помните главные правила здорового питания: ешьте с удовольствием и только те продукты, что произрастают в вашей местности и в данное время года. Никогда не переедайте! Прислушивайтесь к себе и к нашим советам. Они помогли сотням тысяч таких же, как вы. Значит, помогут и вам. Земля наша по-прежнему богата фруктами, овощами, ягодами и зеленью. А это – соль жизни. Здоровья вам, мои уважаемые читатели!