Центр здоровья «Новое Начало» (Эстония)

Kapteni tee, 5,
Kloogaranna küla,
Keila vald, Harjumaa, Eesti

тел.: (+372) 53747661,
моб.: (+372) 56254752
e-mail: sanatorium@uusalgus.ee
www.uusalgus.ee/puhkemaja/rus

Программа «Новое Начало» – это уникальная возможность восстановления физического здоровья и душевного равновесия каждого человека. Лекции составлены на основе программы здорового образа жизни «Новое Начало» Веймарского института здоровья (штат Калифорния, США). На семинаре представлена новейшая информация, полученная в результате проведения дорогостоящих исследований. Программа не имеет возрастных ограничений и дает возможность молодым людям прожить жизнь осмысленно и полноценно, а пожилым – вновь обрести здоровье и молодость.

Часть 1

ПРИЛОЖЕНИЯ
к семинару Эстер Лиетувиетис о здоровом образе жизни
Часть 1

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НЕДУГОВ

Наш организм заболевает от недостатка живых органических щелочных элементов, таких как натрий и калий, кальций, магний и железо. Эти элементы должны сочетаться с другими органическими веществами, такими как фосфор, кремний и хлор.

Нашей самой большой проблемой является постоянное употребление пищи, бедной необходимыми живыми элементами. Для восстановления клеток необходимо изобилие этих элементов.

Нас убивают: консервированная пища, белая мука и изделия из нее, очищенные крупы, сахар, кондитерские изделия, газированные безалкогольные напитки, – все из-за содержащихся в такой пище мертвых атомов.

Нам нужны живые органические вещества. Например, живой органический кальций крайне необходим всему организму. Он способен растворяться в воде и поэтому может быть усвоен организмом. Но как органическое вещество он содержится только в свежих фруктах, овощах и соках.

Но кальций, содержащийся в концентрированных крахмалах, в сахаре, в результате термической обработки превращается в неорганический и теряет свою способность растворяться в воде. Поскольку организм уже не может его усвоить, то он выводится потоком крови и лимфы. При этом неорганический кальций часто скапливается в «мертвых» концах кровеносных сосудов. Если они расположены в полости живота, то это приводит к образованию опухолей. Поражение же сосудов заднего прохода приводит к образованию геморроя. По той же причине поражаются и засоряются желчный проток и желчный пузырь.

Пища, которую мы употребляем, перерабатывается в пищеварительном тракте, а получившиеся в результате переработки питательные вещества поступают в кровь. С кровью они переносятся в печень для дальнейшей обработки.

При употреблении неправильной, переработанной пищи часть веществ может быть усвоена организмом, часть – нет. Так излишки пищи, не пригодной для питания клеток и тканей, где не содержится живой силы, поступают в кровь и, проходя печень, там складируются излишки, например, неорганического кальция, из которого образуются камни и песок.

Таким образом обуславливаются расстройства организма, связанные с попытками вывести вредные неорганические вещества из организма при помощи медикаментозных средств, синтетических гормонов при гормональной терапии.

Проблемой является также избыток щавелевой кислоты в почках и мышцах нашего тела и избыток мочевой кислоты, которая также накапливается в мышцах. Эти проблемы вызывают ревматизм, воспаление предстательной железы.

Мало кто знает, что плохое состояние толстой кишки может быть причиной постоянной усталости, беспокойного нервного напряжения. Толстая кишка не может нормально функционировать до тех пор, пока основой диеты остается вареная и переработанная пища. Поэтому для эффективной работы кишечника надо его очистить.

Мы испытываем недостаток в живых веществах, наши полуголодные клетки организма теряют способность должным образом функционировать. Ослабевшие клетки тканей начинают разрушаться или переобразовываться в раковые опухоли и язвы.

Следовательно, одной из причин возникновения раковых заболеваний, воспалительных процессов и др. является, прежде всего, съедаемая пища, в которой ощущается недостаток живых элементов. Таким образом организм загрязняется.

Поэтому профилактика и лечение этих заболеваний должны быть направлены, с одной стороны, на очищение организма от накопленных в нем ядовитых веществ, а с другой стороны – на обильное снабжение наших тканей и органов живыми элементами для восстановления клеток.

Сначала это поможет приостановить дальнейшее разрушение организма, увеличить сопротивляемость, а затем и восстановить способность клеток к регенерации.

Существует достаточное количество естественных способов, не противоречащих законам создания и дающих телу возможность сохранить здоровье, энергию и восстановительные жизненные силы. Для этого человеку дан разум, который обладает способностью постижения этих законов, а также умением отличать правильное от неправильного.

При непродолжительных вспомогательных методах помощи организму надо помнить, что все вещества, которые поднимут организм, находятся в перечне питательных веществ, т.е. в кухне, и наше тело имеет специальные энзимы для их расщепления. Также надо помнить, что для получения длительных устойчивых результатов необходимо правильный и здоровый образ жизни сделать НОРМОЙ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ КОНКРЕТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. Камни и песок в желчном пузыре и почках

Это свидетельство того, что организм не может вывести накопившийся в нем неорганический кальций. Важно запомнить, что постоянное употребление изделий из очищенных круп и мучных изделий, прошедших термическую обработку, приводит к образованию камней и песка вследствие того, что в организме накапливается неорганический кальций.

Чтобы избавиться от песка и камней в желчном пузыре, нужно:

– 2 или 3 раза в день принимать сок одного лимона, выжатого в полстакана теплой воды;
– 3 или 4 раза в день употреблять полстакана морковно-свекольно-огуречной соковой смеси.

Употребление зависит от количества и размера камней. Продолжительность употребления – от нескольких дней до нескольких недель. (Могут возникнуть более сильные боли. Это из-за излишка кальция, который должен растворить ся. Боли могут длиться от нескольких минут до 1 часа. Когда кальций растворится, боли пройдут).

Важно! Смесь морковного, свекольного и огуречного соков – это отличное очистительное средство для:

– желчного пузыря;
– печени;
– почек;
– предстательной и др. половых желез.

Это отличное средство для выведения песка и камней из желчного пузыря и почек. Также эффективным средством очистки почек и желчного пузыря является употребление смеси соков моркови, свеклы, кокосового ореха.

Во всех этих соках содержится большое количество щелочных элементов: калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, кремния, хлора в оптимальных соотношениях.

2. Диабет и расстройство поджелудочной железы

Смесь сока брюссельской капусты с морковным + сок салата + стручковая фасоль.

Морковный сок представляет собой оптимальную форму органической воды. В нем содержатся такие питательные элементы, в которых клетки и ткани организма нуждаются особо. Эндокринные железы, особенно надпочечники и половые железы, нуждаются в питательных элементах, содержащихся в свежем морковном соке. Иногда он помогает излечиться даже от бесплодия.

3. Женские проблемы, проблемы низкого гемоглобина, плохой состав крови

Смесь соков свеклы и моркови по пол-литра в день может служить заменителем гормональной терапии. 2 или 3 раза в день, постепенно увеличивая до 1 – 1,5 стакана 2 раза в день.

4. Мочегонные средства, заменяющие опасные диуретические средства

Сок спаржи используется как эффективное мочегонное средство. Пить его рекомендуется только вместе с морковным соком, т.к. его воздействие на почки слишком сильно. Употребляется также при:

– патологии желез;
– заболевании почек;
– малокровии;
– диабете;
– ревматизме;
– нефрите

(сок спаржи в этих случаях употребляется вместе с морковным, свекольным и огуречным соками);

– воспалении предстательной железы.

Выводит мочевую кислоту и помогает распаду щавелевой кислоты. Хорошо употреблять сок спаржи в сочетании с морковным, шпинатным, салатным соками. Такой состав предотвращает выпадение волос и приводит к их интенсивному росту. Укрепляет ногти, они не расслаиваются. Огуречный сок – отличное мочегонное средство.

Сок спаржи применяют:

– при ревматических болях (+ сок свеклы);
– при нарушениях артериального давления (понижает высокое и повышает низкое);
– при заболеваниях зубов и десен (при пародонтозе полезен огуречный сок);
– при многих кожных заболеваниях (+ морковный сок и салатный).

5. Самый большой источник биологически активного органического натрия, который необходим для поддержания кальция в растворимом состоянии – это свежий **сельдерей** или его сок.

Важно! Скопления отложений неорганического кальция со временем увеличиваются, и если ничего не предпринять, то их становится все больше. С помощью биологически активного органического натрия и при содействии других элементов эти отложения могут быть выведены из организма.

Натрий имеет большое значение для протекания в наших клетках и тканях различных физиологических процессов. Например, он препятствует слишком сильному загустению крови, нормализуя ее свертываемость. Но только необработанный, органический натрий, получаемый из свежих овощей и фруктов! Он нормализует температуру тела и улучшает общее самочувствие. Маленький стаканчик свежего сока сельдерея утром и днем дает выносливость от жары. Натрий – это один элемент, благодаря которому из организма выводится углекислый газ.

Важно! Недостаток органического натрия вызывает заболевания дыхательной системы, преждевременное старение, особенно у женщин.

- ✓ Разрушение оболочки нервных волокон может привести к тяжелым нервным расстройствам. Смесь моркови и сельдерея восстанавливает нервные волокна (например, при паркинсоне, при всех видах разрушений нервной системы).
- ✓ При авитаминозе используйте смесь сельдерея с другими соками.
- ✓ При многих болезнях кровеносной системы помогает сельдерей, т.к. он богат магнием, крайне необходимым для питания клеток крови.

6. Различные болезни позвоночника и др. заболевания костей, крепость зубов, предотвращение возникновения кариеса, также легкие формы астмы и сенной лихорадки.

– сок одуванчика (листья и корни) в сочетании с соком сельдерея и петрушки (+ листья репы);

- смесь одуванчика, моркови, петрушки воздействует на анемию, функциональные расстройства сердца, селезенки, дисфункция печени и желчного пузыря.

7. Дисфункция щитовидной железы.

- Сырой, свежий сок петрушки способствует улучшению кислородного обмена и поддержанию нормальных функций надпочечной и щитовидной желез.
- Сок петрушки – эффективнейшее средство для лечения заболеваний мочеполовой системы, помогает вывести камни из почек и мочевого пузыря, при лечении нефрита, водянки, альбуминурии, все глазные болезни: изъявление роговой оболочки, катаракта, коньюктивит, офтальмия, вялость зрачка.
- Смесь соков петрушки, свеклы, моркови, огурца при нарушении менструального цикла, прекращает спазмы и боли.

8. Слизь, которая образуется в наших дыхательных путях – это результат работы защитных сил организма. Так реагирует наше тело на опасность заражения вирусной инфекцией. Сама слизь также очень вредна, поэтому ее надо удалять. Но вместо того, чтобы делать это естественным образом, мы пытаемся высушить слизь, используя антибиотики и другие химические препараты, которые принесут значительно больше вреда, чем пользы. Шлаки, образующиеся в результате заражения болезнетворными микробами, и лекарственные препараты, которые мы используем против них, одинаково опасны.

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

Нужно:

- ✓ Защищать легкие от загрязненного воздуха, гарантируя нормальный газообмен.
- ✓ Правильно ухаживать за кожей, чтобы через поры выводились шлаки и продукты распада, приносимые лимфой.
- ✓ Заботиться о почках, не разрушая их алкоголем и продуктами, содержащими мочевую кислоту.
- ✓ Очищать кишечник от шлаков и токсинов.

И тогда очистительная система организма будет работать в полную силу.

Самый эффективный метод избавления организма от скопившейся слизи: на 150 г кашицы хрена добавить сок 2-3 лимонов. Принимать смесь натощак 2 раза в день по половине чайной ложки. Такая смесь не раздражает почки, желчный пузырь или слизистую оболочку пищеварительного тракта. Особенно эффективна при лечении бронхита, гайморита, ангины. Является сильным мочегонным средством при отечности, даже при водянке.

Любой вид **ТУБЕРКУЛЕЗА**, невзирая на то, какой орган он поражает, связан с наличием чрезмерного количества слизи в организме, служащей питательной средой для размножения туберкулезной палочки. Эта палочка способствует быстрому разрушению тканей различных органов. Основным источником слизи является коровье и козье молоко, поэтому ученые считают молоко главным виновником этого заболевания (метод избавления организма от скопившейся слизи см. выше).

Кроме того, советуется употреблять в пищу много редиса. Необходимые для выздоровления питательные вещества можно получить:

- ✓ из овощей: картофель, кольраби, маслины, ревень, салат, чеснок, шпинат;
- ✓ из трав – настурция (в салате по 3-4 листочка);
- ✓ из фруктов, в особенности, из винограда, лимона, личи (в частности, плоды лимона используют при уничтожении туберкулезной палочки из-за фитонцидов (см. статью про лимонную воду)).

Для восстановления почек рекомендуется употреблять и делать диету с сырой дыней. Например, один завтрак из 300-400 г очищенной мякоти дыни. При этом не запивать ни чем. Либо такой же ранний ужин. Так можно одну неделю провести с этой диетой. Другие приемы пищи – обычные. Эта диета помогает также насытить сладкоежек.

При заболевании почек рекомендуется постоянно употреблять чернослив, поскольку находящиеся в них соли калия помогают выведению из организма лишней воды и хлористого натрия. В черносливе содержится большое количество пищевых волокон. Волокна чернослива, в основном, нерастворимы (этим они похожи на волокна отрубей) и отменно усиливают перистальтику кишечника.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗ

Минералы для глаз: смесь соков из цикория, моркови, петрушки и сельдерея дает удивительный результат в деле восстановления дефектов зрения.

Получая из этих растительных веществ необходимые минералы, зрительный нерв и мышечная система глаза получают все необходимые для нормального функционирования питательные вещества.

Важно! Ежедневное употребление 250-500 г такой выжатой смеси соков в течение нескольких месяцев и даже до года (срок индивидуален) часто восстанавливает зрение до нормального, и во многих случаях исчезает необходимость носить очки.

Можно добавить каждый день:

- 250 г чистого морковного сока;
- 250 г сока: морковь, сельдерей, петрушка, шпинат;
- 250 г морковно-шпинатовой смеси.

ДЕГЕНЕРАЦИЯ ЖЕЛТОГО ПЯТНА

Не вызывает удивления и тот факт, что 5 из 6 растительных продуктов, которые исследовались —

1. брокколи
2. морковь
3. шпинат
4. листовая капуста
5. тыква
6. сладкий картофель —

тоже способствуют замедлению развития этого заболевания.

Из них наилучшие результаты в этом отношении показывают шпинат и листовая капуста.

Антиоксидатные каротиноиды:

– зеленые лиственные овощи;
– морковь;
– тыква;
– цитрусовые.

Основными каротиноидами являются: бета-каротин, альфа-каротин, лютеин, зеаксантин и ликопен.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Является следствием неправильного питания, в частности, употребления несовместимой пищи, которая создает очаги брожения и гниения. Немаловажным фактором образования язв является эмоциональное состояние человека: отрицательные эмоции могут стать основной причиной этой болезни.

Всегда надо раздельно кушать фрукты и овощи с белками, и не за один прием пищи.

Во время язвы лимонная вода не советуется, необходимо употреблять чистую простую воду. 1 стакан воды на 10 кг веса человека в течение дня. Заканчивать принимать воду за полчаса до еды и 2,5 часа не пить после еды, пока желудок переваривает пищу.

Советуется в течение 2-3 недель принимать сок белокочанной капусты (1/2 стакана выжатого сока капусты + 1/2 стакана выжатого морковного сока, либо 1/3 морковного + 2/3 капустного). Принимать перед обедом за 20 мин. Эти соки удивительно быстро лечат также язву двенадцатиперстной кишки.

Единственным неудобством при принятии является образование газов, что объясняется химической реакцией, связанной с интенсивным разложением накопившихся в кишечнике продуктов гниения. В таких случаях рекомендуются очистительные клизмы, которые помогут удалению газов и шлаков. Либо употребление шрота из РАСТОРОПШИ (1 ч. л. перед каждым приемом пищи).

Сок капусты является великолепным очищающим средством. Он также поможет избавиться от лишнего веса. Сок способствует очищению слизистой оболочки желудка и кишечника. В капустном соке имеется довольно высокий процент йода.

Ощущение дискомфорта в кишечнике при употреблении этого сока вызвано причиной забитости кишечника токсинами. Тогда желательно прибавить ежедневное употребление морковного сока со смесью шпината и до начала употребления соков очистить кишечник. Этот рецепт помогает также при чрезмерном ожирении.

Смесь соков моркови и капусты – замечательный источник витамина С. Такая смесь не только очистит организм, но и поможет справиться с заболеваниями десен, в частности, при пародонтозе. Такого мощного действия ферментов и минералов нет у сваренной капусты.

Этот сок весьма эффективен при лечении опухолей. Также является прекрасным средством лечения запоров. Помогает также очистить кожу, употребляется при появлении сыпи.

Из фруктов язву помогают вылечить: банан, черешня, шелковица.

Из овощей необходимы: брокколи, белокочанная капуста, морковь, тыква + касторовое масло.

ЗДОРОВАЯ ПИЩА – ПИЩА ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Нам нужно больше здоровой пищи и меньше рафинированной пищи. Здоровая пища – та, которая доходит до нас с изначально вложенными в нее компонентами: стручковые, зерновые и т.д. Ее можно приготовить самым разнообразным способом, но только не отделять компоненты по частям. Можно употреблять такие изумительные продукты питания, как тофу (сыр из соевых бобов), все изделия из цельных зерновых, фрукты, которые так прекрасно выглядят, а что еще важно – вкусные для нас. Так мы сможем стать гораздо здоровее, чем когда-либо раньше.

Вопрос, который часто задают:

- если уменьшить количество белков в своей пище
- и увеличить количество хороших углеводов (СНО), т.е. комплексных (сложных) сахаров,
- если следить за количеством употребляемого в пищу жира, принимая его минимально и только хороший жир,

то хватит ли получаемой энергии для спорта? Буду ли я активным или стану пассивным мямлей?

Наука доказала, что пища, содержащая высокий уровень комплексных углеводов – это путь активных людей.

НАУЧНЫЙ ОПЫТ.

Спортсмены упражнялись для марафонского бега в течение 24 часов. По утрам у них была тренировка с самой большой нагрузкой.

Одна группа спортсменов питалась высоким уровнем углеводной пищи, а другая – низким уровнем. После утренней тренировки уровень гликогена в мышцах (животный крахмал) снижался. После этого они кушали…

График: спортсмены первой группы за время ночного сна восстанавливались до нужного уровня, а спортсмены второй группы до уровня не дотягивали.

На следующий день они снова шли на тренировку. И все повторялось. И так каждый день. Разница между группами увеличивалась. Представьте теперь, что тренировка длится 1 месяц. Разница во времени восстановления будет очень большой. Значит, если мы хотим быть удачливыми спортсменами, то нам необходимо перейти на пищу с высоким содержанием комплексных углеводов.

СНО и упражнения:

- гликоген нужен для длительной тренировки;
- изнуренность появляется от дефицита гликогена;
- сила действий предполагает гликоген в большом количестве;
- жир не может производить больше, чем 50% VO2;
- 625 г углеводов (СНО) в день обусловит восстановление максимальных запасов гликогена у спортсмена.

Таблица гликемических индексов различных продуктов

Углеводы с высоким гликемическим индексом (плохие углеводы)		Углеводы с низким гликемическим индексом (хорошие углеводы)	
Жареный картофель	95	Хлеб с отрубями	50
Чисто белый хлеб	95	Необработанные зерна риса	50
Картофельное пюре	90	Горох	50
Мед	90	Необработанные злаковые без сахара	50
Морковь	85	Овсяные хлопья	40
Кукурузные хлопья	85	Гречневая каша	40
Сахар	75	Ржаной хлеб с отрубями	40
Белый хлеб	75	Свежий фруктовый сок без сахара	40
Кукуруза (маис)	70	Макароны из муки грубого помола	40
Вареный картофель	70	Красная фасоль	40
Бисквиты	70	Сухой горох	35
Очищенные злаковые с сахаром (мюсли)	70	Хлеб с отрубями 100 % отмолоченный	35
Белый рис	70	Чечевица	30
Черный хлеб	65	Турецкий горох	30
Свекла	65	Сухая фасоль	30
Бананы	60	Свежие фрукты	30
Джем	55	Консервированные фрукты (без сахара)	25
Тесто из муки без отрубей	55	Фруктоза	20
		Соя	15
		Зеленые овощи, помидоры, лимон	< 15

ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ГРИППА

Жар является одним из средств самозащиты против вторгшихся в организм возбудителей заболевания. Если жар не слишком высок, то его снижение химическими средствами является насилием, которое мешает деятельности иммунной системы.

Особое правило при лечении больного гриппом: много пить и потеть. Для питья лучше употреблять свежие соки и соки из мякоти (в них могут сохраниться витамины). Самое полезное в случае гриппа – приготовить напитки из ягод черной смородины и клюквы, в которых дольше сохраняется витамин С, а так же черники, излечивающей расстройства пищеварения. Чтобы витамины сохранились, напитки не следует нагревать свыше 50 °С.

Если жар не достиг 38,5 °С, не надо торопиться его сразу снижать. Конечно, с детьми, особенно с младенцами, необходимо быть осторожными.

Природные «антибиотики»

Убивающий бактерии чеснок подходит для лечения воспалений, кашля, и является средством для полоскания горла. Мед с чесноком является лекарством для сервировки стола. Мед быстро всасывается и не обременяет органы пищеварения. Благодаря своим бактерицидным свойствам, он незаменимо ценен для организма. Но мед нельзя хранить на солнечном свету или класть в сильно горячую воду, т. к. его эффективность намного снижается.

Чесночную мазь приготовляют из измельчённого чеснока, прибавляют 1 ст. л. прополиса и 75 г растительного масла. Смесь кладется в стеклянную банку, которую держат в посуде с водой 2 часа при температуре не выше 60 °С. Эту смесь намазывают на грудь, спину и подошвы ног. Эфирные масла проникают через кожу в организм, оказывая излечивающее действие.

Если болит горло, тогда можно приготовить раствор для полоскания из ромашки или шалфея с добавлением выжатого чесночного сока. Полоскать можно и чаем из цветков одуванчика.

Выделение мокроты

Чай из вереска также способствует отделению мокроты. Хорошим действием обладает чай из горького исландского мха: 2-3 ч. л. мелко тертого исландского мха на 200 г воды. Кипятить 2 минуты (тогда горечь исчезает), затем дать настояться 15 минут.

Отвар из рябины и чай из мелко нарубленных ягод рябины обладает жаропонижающим, отделяющим мокроту, свойством.

Содержание пищеварения в порядке

Больному жаром, в первую очередь, необходимо следить за состоянием пищеварения. Следует избегать тяжело перевариваемой пищи.

Рекомендуется давать больным пить свежие соки, подогретые до температуры тела человека, чтобы не тратить энергию организма на подогрев или охлаждение напитка. Вызывает удивление, почему раньше в случае

простуды больным предлагали очень горячие напитки, которые раздражают и без того чувствительные миндалины горла; побуждали также много есть, чтобы получить силу, хотя пища при горячке совсем не вкусна. Организм умеет быть голодным в случае болезни. Болезнь отступает быстрее при лечении напитками.

Компрессы и ножные ванны

Для облегчения кашля и отделения мокроты применяют следующую паровую ванну: в горячей воде растворяют анисовые капли или дают настояться мяте, тмину и гвоздике.

Вокруг шеи можно нанести луковую кашицу. Лук измельчить, поместить в двойной слой льняной ткани и обмотать вокруг шеи. Сверху поместить полиэтиленовый пакет или бумагу для компресса и обмотать шерстяной шалью.

Состояние больного жаром смягчает легкое натирание всего тела раствором (на 1 литр воды сок двух лимонов). Растирание следует начинать по направлению к сердцу. В случае озноба принесет облегчение грелка.

Горячие ножные ванны желательно делать тогда, когда начинаете чувствовать, что заболеваете. Возбуждающая кровообращение ножная ванна получится тогда, когда в воду добавить 1 ст. л. соды или горчичного порошка / и морской соли. Такой же эффект дает и контрастная ножная ванна (холодная и горячая вода). Во время болезни достаточно натянуть на ноги шерстяные носки.

Рецепт от простуды

3 головки размельчённого чеснока смешать с выжатым соком трёх лимонов, добавить 3-4 ст. л. жидкого мёда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Хорошо помогает от простуды сок варёной красной свеклы. Дозировка произвольная, в зависимости от переносимости. Также хорошо употреблять чаи из мяты, мелиссы.

Рецепт от кашля

Нарезать лук и чеснок. Сложить в стеклянную банку слоями. Каждый слой лука и чеснока покрыть небольшим количеством мёда. Поставить на 2-3 часа в тёплое место для того, чтобы выделился сок.

Сок употреблять по 1 ч. л. детям, по 1 ст. л. взрослым 3 или 4 раза в день.

ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

1. Доказано, что пища с низким содержанием жира полезна для пациентов, страдающих ревматоидным артритом. Если пациенты больше не питаются пищей с низким содержанием жира, тогда снова возникают симптомы (боли и отек суставов).
2. Голодание может принести кратковременное облегчение, но боль опухания и оцепенения сустава снова возвращается через несколько дней после окончания голодания.
3. В 1949 г. обнаружили, что в случае ревматоидного артрита помогает диета. В 1931 г. проведенное исследование показало, что у 36 % больных

ревматоидным артритом болезнь начиналась вследствие какой-нибудь аллергии. Обнаружили, что некоторые пациенты были чувствительными к 10 различным продуктам. Обычными виновниками были соевые изделия, молоко, яйца, кофе и сахар. Пользу может принести диета исключением самых частых аллергенов. Д-р Р. Шатин из Австрии считает, что предпосылкой ревматоидного артрита является чувствительность к глютину. Он говорит, что у тех народных групп, которые употребляют в своем питании в больших количествах пшеницу, рожь, овес, случаев заболевания ревматоидным артритом больше. Также развитию ревматоидного артрита могут способствовать пасленовые (например, томат).

4. У многих больных артритом есть анемия. Её надо лечить пищей, обогащенной железом. Одна 49-ти летняя женщина сказала, что симптомы болезни у неё ухудшились после того, как она принимала сульфат железа (лекарство, которое дают обычно больным анемией). Её поместили в больницу и измерили боль в суставах и силу схватки. После трех дней приема железных таблеток боль в суставах увеличилась вдвое, усилилось утреннее окоченение суставов (его продолжительность была от 15 до 60 минут) и сила схватки уменьшилась на 30 %.

5. В Англии исследование, проведенное в Кембридже, показало, что питье молока причинило кроликам повреждение суставов. У одной пациентки, которая ела молоко и сыр, возникло обострение ревматоидного артрита. Исключение этих продуктов из пищи принесло заметное улучшение. По истечении трех недель, исключение этих продуктов из пищи принесло облегчение, и, наконец, исчезло утреннее окоченение суставов, а также почти полностью исчезло воспаление. Один раз она случайно съела молочные продукты и ее симптомы вернулись обратно в течение 12 часов.

Одно самое интересное исследование взаимосвязи молока и ревматоидного артрита было проведено в Стокгольме. Нанна Шварц из института исследований им. Короля Густава 5 говорит, что главная причина ревматоидного артрита в инфекции, и инфицирующим фактором является молоко. Этот фактор найден у 75-80% больных ревматоидным артритом, в то время, как при других заболеваниях и у здоровых людей находится до 20%. Этот фактор очень теплоустойчив и не уничтожается при пастеризации. Его обнаружили во всех исследованных сортах молока в Швеции.

6. Ревматоидный артрит по происхождению может быть вирусным. Это предположение исходит из того, что у больных ревматоидным артритом в течение пяти лет до начала болезни был постоянный контакт с собаками, кошками, птицами и больными животными.

7. Одной группе больных ревматоидным артритом в течение двух недель давали есть сырые фрукты и овощи, что дало очень хорошие результаты. После двух недель им дали вареную пищу, в которую не добавляли соли, блюда были свежеприготовленными на один раз.

8. Движение – самая главная часть в физической программе лечения ревматоидного артрита. Движение помогает сохранить функцию оптимального уровня здоровья, предотвращает и исправляет деформацию, контролирует боль и укрепляет ослабевшие мышцы. Упражнения могут действительно уменьшить

боль; постоянная неподвижность может усиливать боль. Существенное значение имеет баланс между отдыхом и упражнениями, поскольку чрезмерная активность может вызвать воспаление заболевшего сустава.

Обычный симптом – усталость. Больной и во время упражнений может чувствовать кратковременную боль, но боль, которая длится ещё несколько часов после упражнений, показывает, что с упражнениями переусердствовали. Для локтей и плеч можно использовать тяжести; «езда на велосипеде» увеличивает подвижность бедер и колен. Каждый день необходимо делать следующие простые упражнения. В начале каждое упражнение делай 5 минут, увеличивая время так, как позволяет выносливость.

- Сожми пальцы в кулак, потом выпрями их.
- Делай круговые движения запястьями.
- Сгибай и вытягивай руки.
- Подними руки к плечам, потом выпрями в стороны.
- Подними руки к плечам, потом выпрями вперед.
- Сгибай и вытягивай ноги.
- Лёжа на спине подними одну ногу, потом другую.
- Лёжа на животе подними одну ногу, потом другую.
- Лёжа на животе подними голову и плечи.
- Взмахивай ногами через край кровати.

Упражнения будут намного эффективнее, если перед этим сделать горячую повязку. Упражнения надо делать медленно.

9. В случае обострения ревматоидного артрита очень важен отдых в постели. Чем острее болезнь, тем больше суставы скованы и тем больше пользы от отдыха в постели. Полный постельный отдых обладает противовоспалительным влиянием. 2-4 часа отдыха в день могут быть достаточными в случае легкого ревматоидного артрита. Чтобы постельный отдых дал результат, постель должна быть твердой и положение пациента должно быть правильным. Под колени нельзя класть подушку, т. к. такое положение способствует уменьшению гибкости колен в связи с укорачиванием мышц. Уменьшение гибкости бедер можно избежать, если положить пациента лежать на животе 30 минут 2-3 раза в день. Подушку лучше не использовать, но если без нее плохо, то можно использовать очень маленькую подушку или свернутое полотенце. Маленькая подушка под прыгательный сустав помогает выпрямить колено. Так же под локоть и запястье можно положить маленькие подушки, которые помогут выпрямить руки. Руки надо класть ладонями вверх.

10. Пациенты с лишним весом должны сбросить вес, чтобы уменьшить напряжение на суставы, переносящие вес тела.

11. Старайся сохранить правильную осанку всё время. Боль и отек способствуют неправильному положению, но это увеличивает нагрузку на мышцы.

12. Для сна надевают безразмерные нейлоновые перчатки, чтобы руки содержать в тепле, – это снижает оцепенение пальцев.

13. Одеяло с электрическим подогревом может уменьшить утреннее окоченение суставов. Многие люди говорят, что сон в спальном мешке оказывает такое же действие.

14. Теплая ванна или душ утром снижает оцепенение суставов.

15. Горячие влажные повязки два раза в день по 15-30 минут уменьшают судороги мышц и твердость. Особенно полезно их делать посменно до упражнений. Часто хорошо влияет горячий душ. Тепло делает сухожилия гибкими и по какой-то неизвестной причине снижает температуру сухого тепла, а не влажного.

Если в суставах острее воспаление, они покраснели и опухли, тогда мешки со льдом помогут снизить опухоль и боль, а также восстановить подвижность. Часто полиэтиленовый мешок со льдом, помещенный на сустав, приносит быстрое облегчение от боли.

16. Полезны и глубокие дыхательные упражнения.

17. Массаж может уменьшить боли в мышцах и суставах. При активном воспалении суставов нельзя массировать, т. к. это может хуже повлиять на воспаление. Массировать надо не суставы, а прилегающие мышцы.

18. Некоторые пациенты для болящих суставов предпочитают холодный массаж, а не горячий.

19. Переменные горячие и холодные ванны при ревматоидном артрите показали великолепные результаты. Шесть минут в горячей и четыре минуты в холодной ванне увеличивают значительный приток крови в соответствующие части тела.

20. Очень полезны также парафиновые ванны. Парафин повышает температуру кожи лучше, чем какое-либо другое средство. Для приготовления парафиновой ванны возьмем подходящей величины глиняный горшок, куда поместилась бы больная часть тела. Заполнить эту емкость на половину парафином, куда на каждые два литра парафина добавить 0,3 литра минерального масла. При нагревании парафин тает. Когда температура достигнет 52-57 °С, тогда обмакнуть больной сустав в парафин и быстро вытащить обратно. Повторяй обмакивание несколько раз, после каждого обмакивания дать парафину охладиться и затвердеть. Когда на суставе образуется уже толстый слой парафина, тогда обмакнуть сустав в парафин и держать там 30 минут. Затем можно парафин снять и положить в горшок.

21. Желе алоэ может успешно успокоить боль ревматоидных суставов.

РЕЦЕПТ ОТ РАДИКУЛИТА

Часто случается, когда человек, не желая менять свой образ жизни, свои привычки, хочет при помощи конкретных рецептов выздороветь. Но для полного выздоровления необходимо изменение желаний, оставление вредных привычек; необходимо, чтобы истина затронула сердце. Но Бог никого не заставляет, Он побеждает только любовью.

Лечение происходит каждый вечер в течение месяца.

Небходимо приобрести: ПИХТОВОЕ МАСЛО
МУМИЁ алтайское очищенное
ФИНАЛГОН мазь
и мёд от хорошего пчеловода.

100 г мёда + 1 г мумиё (5 таблеток, растворённых в 1 ч. л. кипячёной воды). Намазывать точно только проблемную область, там, где болят суставы. Для того, чтобы точно установить эту область, иногда надо сделать рентгеновский снимок. Если боль отдаёт в ногу, то это не значит, что надо мазать ногу, но только больное место на спине.

1. Сначала кто-то должен смазать большую площадь пихтовым маслом. Сверху на больную область положить приготовленный раствор мёда и мумиё.
2. Смазанное место надо начать вбивать (хлопать) ладонью. Отдёргивать ладонь от смазанного мёдом места кожи довольно больно, и долго этого не выдержать. Но делать эту процедуру необходимо столько, сколько возможно! Тогда на теле остаётся серое вещество, которое надо удалить со спины полотенцем, смоченным в горячей воде.
3. В конце процедуры в кожу спины втереть 0,5 см³ мази финалгон, от которой станет очень горячим смазанное место. На ночь спину обвязать чем-то тёплым.

Боль будет оставлять пациента очень медленно, так что и не поймёшь, когда уйдёт. Но уйдёт. Результат обязательно будет.

ПОДАГРА

Подагра – вид воспаления суставов, который характеризуется ненормальным обменом пурина. Конечным продуктом распада пуриновых соединений является мочевая кислота. Чаще всего подагра поражает большой палец стопы, но может поражать и лодыжку, колено, локоть и запястья.

Первый приступ начинается, обычно, внезапно посреди ночи. В суставе возникает продолжительная боль. Сустав опухает и становится очень нежным, а кожа над суставом краснеет. Движение сустава или надавливание на него значительно увеличивает боль.

После острой фазы, когда боль и опухоль отойдет, кожа на месте сустава начинает чесаться и шелушиться. В случае острого приступа обычными симптомами являются: температура, потеря аппетита, проблемы желудка и кишечника и малое отделение мочи.

Случаи подагры учащаются. Чаще встречается у мужчин, чем у женщин; у женщин встречается, примерно, только в 5 %.

У большинства мужчин подагра не возникает до 35 лет; подходящее время для её начала – 45 лет. У женщин она возникает обычно после менопаузы. Подагра склонна иметь наследственность. Это может объясняться тем, что в семье имеет место генетическое расстройство при отделении мочевой кислоты и, в добавок к этому, в пище много пуринов.

Последствием повышенного содержания мочевой кислоты является отложение кристаллов мочевой кислоты в тканях, окружающих сустав, а также в коже и в почках. Эти твердые соли мочевой кислоты называются «подагровые узлы»; они обуславливают воспаление, уродство хряща, а также свойственный подагре чрезмерный рост волокнистой или костной ткани.

Лечение

1. При лечении подагры особое значение имеет правильный вес тела. Многие люди, у которых появился первый приступ подагры в среднем возрасте, имеют лишний вес. При увеличении веса увеличивается также содержание солей мочевой кислоты в крови.

Больной подагрой должен весить на 10-15% меньше своего рассчитанного нормального веса. Вес надо снижать постепенно, т.к. внезапное уменьшение веса может вызвать острый приступ подагры.

Пост, даже в течение очень короткого периода, значительно увеличивает содержание солей мочевой кислоты в плазме крови. В случае подагры поститься нельзя.

2. При лечении подагры нужно употреблять много жидкости. Повышенное количество жидкости помогает устранить мочевую кислоту, а также замедляет повреждение почек. Между тем, при обостренном приступе желательно пить около 2 литров воды в день. У больных подагрой обычно обнаруживаются и камни в почках. Примерно 2/3 ежедневно образующейся мочевой кислоты выводится через почки, оставшаяся треть разлагается в кишечнике.

Примерно 20% больных подагрой имеют камни в почках; случаи почечнокаменной болезни учащаются в зависимости от возрастания уровня мочевой кислоты; эти камни на 4% состоят из чистой мочевой кислоты и окиси кальция, а также на 12% из окиси кальция или фосфата.

3. Помогает пища, в которой много нерафинированных углеводов и мало белка. Пища, богатая углеводами, способствует отделению мочевой кислоты, тогда как пища, богатая жирами, не только не уменьшает отделение мочевой кислоты, но и вызывает приступ подагры. Это не зависит от насыщенности жиров. В Японии случаи подагры участились вместе с увеличением потребления белков. Лорд Хоратио Нельсон (адмирал Великобритании) заглушил свою подагру растительной пищей.

4. Мочевая кислота – конечный продукт пуриновых соединений при обмене веществ. Пища, обедненная пуринами, уменьшает количество солей мочевой кислоты. Это было действенным многие годы при лечении подагры. Используй пищу, которая содержит мало пуринов.

Продукты, богатые пуринами: печень, почки, мозг, сердце, молочное мясо, поджелудочная железа теленка, консервы, анчоусы, сардины, мясной экстрат, бульоны, мясные соусы, икра рыбная, сельдь.

Продукты с умеренным содержанием пуринов: рыба (исключая вышеназванную), другие морепродукты, мясо, птица, дрожжи, чечевица, зерновые, бобовые, горох, спаржа, цветная капуста, грибы, шпинат, каша из овсяной крупы.

Продукты с малым содержанием пуринов: овощи, фрукты, молоко, сыр, яйца, рафинированные зерновые, продукты из зерновых.

5. При лечении подагры может быть полезен древесный уголь. На больные суставы следует наложить угольный компресс. Уголь можно принимать внутрь, и это может уменьшить количество мочевой кислоты в сыворотке крови. В день надо принимать12-16 таблеток.

6. Горячие обёртывания в течение 15 мин через каждые 3 часа успокаивают боль. Некоторым людям уменьшить боль помогают холодные обертывания. Используй те из них, которые оказывают лучшее действие.

7. Во время острого приступа болезни держи больной сустав в состоянии покоя и так высоко, как только можно. Большинство пациентов с больным суставом не в состоянии выдержать даже тяжести простыни.

8. Все алкогольные напитки при подагре противопоказаны. Алкоголь не только увеличивает продукты мочевой кислоты, но и препятствует выделению солей и мочевой кислоты через почки. У группы пациентов, которой давали богатую пуринами пищу, увеличилось содержание солей мочевой кислоты в сыворотке крови с 1,3 до 3,3 миллиграмма на дециметр. Если ту же пищу давали с алкоголем, то – с 2 до 6,1 мг/дм.

9. Обычное лекарство при подагре – колхицин, побочные действия которого: тошнота, рвота, судороги, понос, выпадение волос, подавление активности костей, из которых возникает анемия, снижение уровня лейкоцитов в крови, уменьшение количества кровяных телец и повреждение печени. Большинство пациентов можно хорошо вылечить без химических лекарств.

10. Многие лекарства постоянно повышают уровень мочевой кислоты в сыворотке крови. Исследования Фрамингхама показали, что 50% новых случаев подагры диагностировали после того, как пациент употреблял тиациды (диуретины) или этакриповую кислоту (потенциальный диуретин). Пенициллин, тиамин-хлорид, витамин В12, инсулин, фолацин, ульфоамиды, эрготамин-тартрат, а также тиацин и ртуть, содержащиеся в диуретинах, могут быть вызывающими факторами подагры. Избегай употребления всяких лекарств.

11. Избегай излишнего потребления дрожжей, т.к. это увеличивает отделение мочевой кислоты с мочой. Дрожжи, используемые как приправа, а также пекарские дрожжи увеличивают уровень мочевой кислоты в крови.

12. Грязевые компрессы устраняют мочевую кислоту в большой степени через кожу. Иногда процент мочевой кислоты, содержащейся в поте, достигает уровня, который имеется в крови или даже превышает его. Кожа может выделить мочевую кислоту из крови.

13. При подагре можно получить помощь через ежедневные парафиновые ванны. Взять глиняный горшок такой величины, куда может поместиться больной сустав. Наполни его парафином примерно на 2/3, а также на каждые 2,5 кг парафина добавь от 0,5-1 литра минерального масла (сланцевое масло). При нагревании парафин расплавляется. Когда температура достигнет 52-57 градусов, тогда быстро опусти сустав в парафин и сразу вытащи. Повтори несколько раз, давая парафину загустеть и остыть. Когда на суставе образуется уже толстый слой парафина, тогда снова опусти сустав в парафин и подержи там 30 мин. После этого можно снять парафин и положить обратно в горшок.

14. В научной литературе известны несколько методов использования вишни при подагре. Одной группе больных подагрой из 12 человек ежедневно давали 1/4 кг свежей или консервированной вишни. Уровень мочевой кислоты

в крови упал и приступов воспаления суставов не выявлено. Один пациент устал от ежедневной еды вишен и стал пить жидкость из консервированной вишни, результат был таким же успешным. Известно, что при ежедневном употреблении 1 столовой ложки вишневого концентрата результат тот же. Если вы используете вишневые консервы, то выбирайте те, которые приготовлены на воде. Большинство содержат много сахара и других добавок.

15. Имеются некоторые сведения, которые говорят, что подагра может возникнуть как побочное явление какой-либо аллергии. В одном случае симптомы подагры возникли у человека, который в больших количествах пил молоко. Когда молоко исключили из пищи, тогда симптомы исчезли. В одном медицинском издании 1977 года приведен пример возникновения подагры у трех человек из-за излишнего количества употребления томатов. У одной женщины, которая практически жила на огурцах и томатах, подагра возникла первый раз в жизни.

16. Переедание может вызвать подагру. Во время 1 и 2 мировых войн в Европе подагра редко возникала, в конце 2-й мировой войны в Германии. Замечено, что эта болезнь исчезает, когда потребление пищи уменьшается.

17. Повреждение сустава может вызвать острый приступ подагры. Избегай травмы суставов, которые были подвержены заболеванию подагрой.

18. Корень окопника или компресс из листьев с водой может снять боль. Обильно смочи четырёхугольный х/б платок подходящего размера для воспаленного сустава. Помести компресс на больное место на ночь или на два или более часа.

ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз – это разрушение костной ткани, которое обуславливает ослабление костей. Он возникает в результате нарушения баланса между скоростью формирования костной ткани и её разрушением. Самые обычные симптомы – боли в костях, деформация и повышенная опасность возникновения переломов.

Примерно у 25-30% белых женщин в период менопаузы развивается симптоматический остеопороз. Несмотря на то, что остеопороз может возникнуть и у пожилых мужчин в возрасте 50-70 лет, всё-таки эта болезнь, в основном, женская. Остеопороз редок среди чернокожих мужчин и реже встречается у темнокожих женщин, чем у белых. Он наступает, обычно, после менопаузы, реже – до неё.

Движение и остеопороз

Многие исследования показали, что физическая активность способствует формированию костей. Считается, что снижение физической активности с возрастом является основной причиной остеопороза у пожилых людей. Эти исследователи считают, что цель лечения – это достижение, по возможности, большей костной массы до старения и сохранения этой массы, по возможности, дольше.

G. Donald Whedon, который работал консультантом при NASA, заметил, что если даже стоять на месте три часа в день, это оказывает положительное воздействие на равновесие кальция; а также четырех часов ходьбы достаточно, чтобы избежать потери кальция, если даже оставшиеся 20 часов проведены в постели. По мнению доктора Whedon, лучшее упражнение для сохранения костной массы – гравитационное, при котором вес тела активно движется, как при ходьбе или беге трусцой.

Без гравитации, силы притяжения кости начинают терять кальций. В одном 8-ми дневном космическом полете космонавты теряли 200 мг кальция в день, несмотря на то, что они ежедневно делали достаточно силовых упражнений. Отсутствие гравитации в космосе делает ходьбу невозможной и, таким образом, кости начинают терять кальций. Уменьшение движения у пожилых людей может способствовать возникновению остеопороза. Величину и плотность скелета увеличивают физические напряжения.

Костную массу могут увеличить также каждодневные напряжённые действия. Важнее оказывается частота напряжения, чем их интенсивность. Это означает, что умеренное ежедневное движение может уменьшить костные потери, обусловленные преклонным возрастом. Интенсивные упражнения мышц в значительной мере увеличивают запас кальция, а также увеличивают скорость осаждения кальция в костях. Отдых в постели дает потенциальный толчок к всасыванию костей и обуславливает негативное равновесие кальция. Местный остеопороз возникает в костях, на которые наложен гипс, или в таких костях, которые вследствие артрита неподвижны. Много лет назад врачи заметили, что у людей, переболевших односторонним параличом, возросли случаи остеопороза и переломов с больной стороны. Это явление стали называть остеопорозом неподвижности или неиспользованности.

У женщин Китая и Банту, которые физически намного активнее, остеопороз встречается реже, чем у Британских или Шведских женщин. У мужчин, регулярно занимающихся гимнастикой, плотность костей выше, чем у тех, которые не занимаются регулярной гимнастикой.

Сорок 69-95-летних женщин, живущих в доме престарелых, разделили на две группы – гимнастическую и негимнастическую.

Гимнастическая группа делала легкие и умеренные упражнения по 30 минут в день в течение трех дней в неделю. В конце эксперимента у группы, занимающейся упражнениями, костные потери оказались меньше, чем у другой категории; у некоторых формирование костей даже возросло. Девять женщин после менопаузы упражнялись в одной группе по одному часу в день, три дня в неделю в течение одного года. Девять других женщин, которые сохранили свою обычную физическую активность на прежнем уровне, взяли как группу для сравнения. Обе группы сохраняли своё обычное питание. У занимающейся группы внутреннее содержание кальция в организме возросло, у другой же группы уменьшилось.

Белки и остеопороз

Количество белка, съедаемого человеком, может влиять на уровень кальция в организме. Исследование, проведенное в университете Wisconsini, показывает, что пища, богатая белком, обуславливает потерю кальция. Исследования, проведенные в университете Fairleigh Dickinson, подтверждают это открытие.

Питание западного образа жизни богато белком из-за чрезмерного употребления мяса. У старых эскимосов, чья пища состоит большей частью из мяса, уровень минералов в костях значительно меньше, чем у кавказцев такого же возраста. Исследования с 60-90-летними вегетарианцами и не вегетарианцами показали, что у питающихся мясом содержание минералов в костях уменьшилось на 35%, тогда как у вегетарианцев – только на 18%. Высокое содержание фосфора в мясе, в свою очередь, может вызвать вытяжку кальция из организма. Остеопороз возникает потому, что животных вскармливают пищей, богатой фосфором и аминокислотами, богатыми серой. Длительное и обильное применение кислот в еде у крыс вызвало остеопороз, в то время как щелочное применение предотвратило потерю кальция. Животные белки и содовые напитки имеют высокое содержание фосфора и поэтому их называют питанием с кислотными остатками. Большинство овощей и фруктов (кроме слив и клюквы) имеют щелочной остаток в продуктах.

Углеводы и остеопороз

Подопытным животным давали пищу, богатую рафинированными углеводами (56% сахарозы), чтобы вызвать у них заболевание десен. Костные расстройства начали выявляться уже после шести недель. Сахар явно помогает возникновению остеопороза.

Кальций и остеопороз

Десятилетиями врачи утверждали и продолжают утверждать, что остеопороз обусловлен недостатком кальция в пище, но эту теорию все-таки не доказали. Примерно 2/3 поступившего с пищей кальция не усваивается организмом, а выделяется с отходами. Проведенное в 1973 году исследование не показало никаких стоящих различий в отношении плотности костей между пьющими и непьющими молоко. В действительности переломы длинных костей намного чаще выявлялись у пьющих молоко больных остеопорозом, чем у непьющих больных остеопорозом. Из этого может следовать, что питье молока вредно при остеопорозе.

Исследования не показывают значительной зависимости между приемом кальция и уровнем остеопороза. Остеопороз может выявляться у тех, которые едят кальций, в среднем, больше; а также структурные изменения в костях не связаны с количеством содержащегося в пище кальция. У здоровых людей, по возрасту на 20-30 лет старше, чем больные остеопорозом в возрасте 45-50 лет, замечено уменьшение и потеря кальция внутри кишечника. Но почему-то они не болеют остеопорозом? У народностей, которые съедают, в среднем, по 300 мг кальция в день (что наполовину меньше рекомендуемого дневного количества),

при формировании костей нет отставания при условии, что у них нет недостатка витамина Д. У заключенных в Перу, которые получали только по 0,2-0,3 мг кальция в день, заметили равновесие кальция в организме, несмотря на крайне малое количество употребления кальция в день.

Жиры и остеопороз

Девять многолетних исследований с крысами и хомячками показали, что потеря кальция была непосредственно связана с содержанием жира в пище. Дневная потеря кальция в случае жирной пищи была в четыре раза выше по сравнению с бедной жирами пищей. Твердость жира также влияла на выделение кальция. Питание твердыми жирами вызвало большие потери кальция, чем, например, кукурузное масло или другие растительные масла. Полиненасыщенный маргарин вызывал в костях растущих крысят, в какой-то степени, потерю минералов.

Солнечный свет и остеопороз

Для предотвращения остеопороза очень существенным является витамин Д. У тех народов, которые получают на половину меньше рекомендуемого кальция, не возникает остеопороза до тех пор, пока у них достаточно витамина Д. Между пребыванием на солнце и развитием остеопороза существует обратно пропорциональная связь. Не желательно употреблять дополнительно витамин Д, поскольку излишне принятые дозы витамина Д могут обусловить ухудшение состояния костей.

Курение и остеопороз

Одно исследование показывает, что у мужчин и женщин среднего возраста, у которых был хронический остеопороз, все без исключения много курили. У курящих женщин менопауза наступает раньше, так как содержащиеся в сигаретном дыме полициклические ароматические углеводороды уничтожают яйцеклетки, вследствие чего яичники отказываются работать.

Лечение

1. Больные должны спать на твердой постели, чтобы поддерживать позвоночник.
2. Избегай переутомления.
3. Не поднимай тяжестей. Маленькие тяжести надо поднимать обеими руками, чтобы избегать одностороннего напряжения на тело.
4. Избегай употребления эстрогенов. Лечение эстрогенами вначале действительно увеличивает формирование костей, но в конце концов ведет к уменьшению образования костной массы и к отсутствию реакции на parat-гормон. Эстроген увеличивает риск заболевания раком груди, инфаркта и сердечной недостаточности.
5. Используй пищу, в которой больше свежих фруктов и овощей, в которых содержится много витамина С. Хронический недостаток витамина С может служить началом остеопороза.

6. Сделай свое окружение надежным, чтобы избежать травм и падений.

7. Занимайся гимнастикой, чтобы повысить тонус гибких и прямых мышц, укрепляй мышцы и избегай атрофии и дальнейшей потери минералов из костей.

8. Ежедневное движение на улице снабдит витамином Д и стимулирует формирование костных клеток.

9. Некоторые заметили, что флориды играют важную роль в предотвращении остеопороза. В больших количествах флориды ядовиты, 16 мг натрия флорида обуславливает производство ненормального костного мозга. В небольших количествах флориды присутствуют во всех продуктах и водных источниках.

10. Избегай гепарина (лекарство, препятствующее свёртыванию крови), кортикостероидов, кофе, содержащих алюминий антикислотных средств, употребления сигарет и алкоголя, т.к. они увеличивают потребность в кальции.

11. Избегай переохлаждения. У оставленных в холоде крыс кости стали редеть.

12. Употребление алкоголя снижает твердость костей и способствует возникновению остеопороза.

ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВНОЙ ПОЛОСТИ

Воспаление суставной полости – это воспаление пузырька, находящегося в малом суставе, заполненном жидкостью. Суставная полость уменьшает трение между кожей, сухожилием, связками, мышцами и костями. Чаще всего причиной воспаления суставной полости является травма. Но его могут причинять и инфекция, чрезмерная перегрузка сустава, аллергии и многие болезни.

Чаще воспаление встречается у женщин, чем у мужчин, потому что женщины чаще горбятся, что оказывает большое давление на суставы. Воспаление суставной полости проявляется чаще всего в плечевом суставе. Ввиду излишнего раздражения, мембрана (внутренний слой сустава) начинает производить излишнюю жидкость, которая растягивает суставную полость. Неудобства в суставе обусловлены этой чрезмерной жидкостью и растяжением.

Лечение

1. Многие случаи воспаления суставной полости случаются от чрезмерной нагрузки сустава. Это могут вызвать, например, рисование, наклейка обоев, глажение, если они проводятся в течение длительного времени. Этого следует избегать. Непривычной деятельностью надо заниматься только в течение короткого времени. Переноска тяжелых сумок при посещении магазинов тоже может причинить воспаление суставной полости.

2. В начальной стадии воспаления можно использовать лёд. Поместите на сустав ледяной компресс на 30 мин через каждые 2-3 часа.

3. Когда боль утихнет, можно начать с теплой повязки. Если горячую повязку наложить сразу вначале, то это способствует накапливанию жидкости в суставной полости и увеличивает боль. Горячую повязку следует наложить на 45-60 минут и сразу после этого сделать упражнения, не менее одного раза в день. Повязка должна быть настолько горячей, насколько человек может вытерпеть.

4. Нельзя простужаться.

5. Полезны упражнения, увеличивающие кровообращение, а также предохраняющие от окостенения.

А. Встать лицом к стене на расстоянии 50 см от неё. Опереться обеими руками о стену и тянуться вверх по стене так высоко, как сможешь. Повторять 4-5 раз в день.

Б. Наклониться вперед, корпус параллельно полу. Опустить руки, чтобы они свободно висели. Двигать телом так, чтобы висящие руки кругообразно качались. День ото дня стараться увеличить диаметр кругов. Делать 15-20 полных.

В. Поднять руку с больным суставом вперед и наверх, затем назад и наверх, потом в сторону и наверх. Каждый раз поднимать руку так высоко, как сможешь. Повторять примерно по 5 раз в день.

ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ РАСТЕНИЙ

Все растительные субстанции являются комплексными группами химических веществ. Вместо того, чтобы быть «простыми», как часто уверяют «энтузиасты» здоровья, эти растительные субстанции намного сложнее и комплектнее простых фармацевтических элементов.

Каждый GLYCOSIDE имеет свой отдельный эффект, время действия и зону воздействия.

HERBALISTS. Знатоки лечебных трав часто утверждают, что действие всего листа и стебля имеет больший и комбинированный эффект, чем взятые компоненты в отдельности. Это утверждение противоречит всем физическим законам и поддерживает сверхъестественный мистицизм или теорию о колдовской энергии – энергии, которая захватывает и заговаривает.

Принципы

- Чем глубже и больше наша жизнь соответствует принципам Божьего наставления здорового образа жизни, тем меньше мы нуждаемся во вмешательстве растительных медикаментов, пищевых добавок и различных форм терапии и фитотерапии.
- Растения обладают позитивным влиянием на разные симптомы при развитии заболевания. Но требуется большая мудрость и много усилий при научном обследовании, чтобы установить, какие растения можно употреблять и какие принесут максимальную пользу при лечении нежного человеческого организма с наименьшими побочными эффектами для человека.

- К сожалению, большая часть информации о лечении травами устарела, либо никогда не тестировались в области химии и биохимии. Хуже того, большинство фактов из траволечения взяты из оккультных, мистических ресурсов. Например, «астролог растений» NICHOLAS CULPEPPER, связанный с демоническими силами учения «Новый Век» и «Век Aquarius'a», даёт советы на интуитивном факторе и на мышлении учения Нового Века.
- Кроме оккультного влияния, даётся физически опасная информация: совет употреблять ландыш (Convallaria Majalis) как абсолютно неядовитое и безвредное растение. Но научные исследования и опыты показали, что это растение (ландыш) содержит самый токсичный яд, который вообще существует (ardiac glycoside).
- Можно добавить микстуры различных растений американских индейцев. Также система китайцев с энергией «Инь и Янь».
- Из Америки идёт траволечение Elizabeth Bellhouse, которая, якобы, руководима «духом», но каким? Нет ни единого научного подтверждения теории под названием «VITA FLORUM», когда интуицией выбранные растения кладутся на солнце в воду для получения «энергии», т.е. исцеляющей радиации.
- Очень часто эти явления связаны и с обещанием духовного и психологического роста.
- В начале 19 века родилась теория Dr. BACH «Лечение цветами», основанная на теории Dr. Hahnemann, основателя гомеопатического лечения. Оба отказались от научных исследований, практически ими начала руководить интуиция.
- Кому нужен Бог, если из «цветочной воды» мы получим успокоители и избавимся от чувства одиночества. Лукавый очень хитёр, он умеет создать достоверную теорию, только бы лишить людей познания истины и Бога.
- Растения, которые могут быть полезны при заболевании, должны быть проверены и их нельзя употреблять постоянно каждодневно (курс только до 7 или 10 дней). Бог снабдил нас в достаточной мере фруктами и овощами, цельными зерновыми и стручковыми.
- Используйте одно растение, а не смешанные миксы.
- Первые известия о растениях в «EBER's PAPYRUS» 1500 г. до Р.Х.
- В 1640 году от знатока лечебных трав John Parkinson вышло «theatrum botanicum», где были даны и документированы описания действий 3800 растений. Родилась аллопатия – учение использования трав в противоречивом направлении симптоматики болезни. Дозы соответственно для получения желаемого эффекта.
- Все остальные виды, связанные с мистической концепцией получения «энергии», - это учения не от Бога. Лукавый может через своё учение дать излечение, но он всегда потребует за это плату. Вашу семью может постичь другое несчастье.
- Принцип помощи, который дают Божьи слуги, заключается в том, чтобы никогда не советовать медикаменты, которые оставляют разрушающий эффект в системе, поражая печень, лёгкие и всю систему в целом. Не советовать, даже если они могут облегчить страдания.

Примеры опасности

• Трава полынь – в состав входит очень токсичное вещество Thujone, которое вызывает поражение головного мозга, действие аналогичное марихуане (под воздействием полыни Vincent Van Gogh отрубил себе ухо и послал своей подруге).

• POKEROOT – рекомендовали почти при всех болезнях. Содержит очень токсичное соединение сапонинов (Phytolaccatoxin). Вызывает смерть у детей, гастроэнтерические заболевания у подростков (Gastro Enteritis), повышенное давление, учащённое дыхание.

• В коре и стволе карликового дуба (Nordihydroguaia Retig кислота – NDGA) находится потенциальный антиоксидант, который думали, что лечит рак, но исследования показали, что вещество это токсично и вызывает поражение в лимфоузлах кишечника, а также в клетках почек.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ

Влияние лекарств: «Когда лекарства вводятся в организм, в течение некоторого времени кажется, что они производят благотворное, целебное влияние. Безусловно, перемена может быть, но болезнь не излечивается. Она проявляет себя в какой-либо другой форме. Иногда больной испытывает большие страдания: это происходит, когда природа прикладывает усилия, чтобы удалить лекарства из организма. И болезнь, ради которой были приняты эти лекарства, может оставить человека, но она снова может проявиться в таких новых болезнях, как кожное заболевание, язвы, в болезненном состоянии суставов, а иногда – в более опасных и смертельных видах. Наиболее часто лекарства поражают печень, сердце, мозг. И часто эти органы заболевают, и к великой печали, если такие люди продолжают жить, – они являются инвалидами на всю жизнь, влача жалкое существование. О, как велика цена этих ядовитых лекарств!» (ДД. т. 4. «Здоровье». 135).

Лекарства влияют на тело в течение всей жизни:

«Врач, который в своей практике полагается на излечение медикаментами, показывает, что он не понимает сложного устройства человеческого организма. Он вводит в эту сложную систему семена урожая, которые не потеряют своих разрушительных свойств в течение всей жизни. Я говорю это лишь потому, что не осмелюсь удержать такое предостережение. Христос уплатил слишком много за искупление человека, чтобы с его телом так жестоко обращались, вводя при лечении ядовитые лекарства». (1896. МС. 229).

ЧТО УБИВАЕТ КАНДИДУ?

Кандида (candida albicans) – это дрожжевой грибок, который живет в организме человека. Он встречается на всем протяжении пищеварительного тракта, начиная с полости рта и заканчивая прямой кишкой, и/или в мочевой системе и/или в женских половых органах.

В пищевом тракте также находятся и другие бактерийные микроорганизмы, которые отличаются от дрожжевых микроорганизмов. Например, бактерия под названием laktobacillus acidophilus, которая помогает поддерживать баланс между этими двумя группами микроорганизмов. Так скажем, «хорошая» бактерия.

Пока этот баланс поддерживается, нет проблем с болезнями, вызванными этими организмами. Но, если эти «хорошие» бактерии уничтожены, то тогда ничто не мешает неограниченному росту дрожжевых бактерий. Тогда, они начинают функционировать как «плохие» бактерии в нашем организме.

Причинами, вызывающими уничтожение «хороших» бактерий, могут быть различные обстоятельства: несбалансированное питание, гормональные изменения во время беременности или менструации, употребление антибиотиков и т.д.

Большое количество дрожжевых микроорганизмов в сочетании с диетой с высоким содержанием дрожжей и сахара может вызвать огромный рост численности этих микроорганизмов. Это может проявиться вагинальной инфекцией, или в некоторых органах дрожжи могут стать грибками. Результатом является состояние, называемое полисистемный хронический кандидиоз, означающим, что дрожжи или грибковые токсины воздействуют на всю систему. Один из производимых ядов – это ацетилдегрид (acetaldehyde).

Симптомы воздействия этих ядов на организм проявляются очень различно: головные боли, аллергии, частая смена настроений, предменструальный синдром, депрессии, газы, прибавление или потеря веса, летаргия или инсомния, частые воспаления мочевого пузыря или почек, проблемы с простатой или импотенция и т.д.

Лечение

Концепция лечения – делать выбор в сторону лучшего стиля жизни, что отрегулирует систему пищеварения и, как следствие, укрепит иммунную систему, что исключит неограниченный рост дрожжей.

В настоящее время используются следующие методы борьбы с болезнью: во-первых, анти-грибковые препараты, такие как нистатин и др., во-вторых, восстановление иммунной системы, используя медикаменты, что является малоэффективным. Нужно помнить, что дизориентация иммунной системы не бывает обусловлена одной причиной. Обычно это медленный процесс, включающий в себя много факторов: плохое питание, медикаменты, употребление алкоголя и табака, недостаток воды, физических упражнений, свежего воздуха, солнечного света и отдыха. Просто это привычки, обусловливающие стиль жизни. Хорошее во всем этом то, что правильный выбор в стиле жизни может укрепить иммунную систему, благодаря чему можно не страдать от всех недомоганий. Помните, возможно контролировать большинство проблем, связанных со здоровьем, просто учась делать правильный выбор!

Делая правильный выбор стиля жизни, регулируется пищеварительная система, благодаря чему восстанавливается иммунная система. Этому способствуют:

- Питание
- Вода
- Физические упражнения
- Воздух
- Солнечный свет
- Отдых
- Регулярность

Система пищеварения

Принципы, которые восстанавливают пищеварительную систему.

1. Хорошее пережевывание пищи.

Оно способствует более быстрому перевариванию пищи. Задержка в процессе пищеварения вызывает газы и самоотравление.

Слюна также играет большую роль в процессе пищеварения. Энзимы, содержащиеся в слюне, начинают процесс переваривания пищи. Недостаток слюны плохо отражается на всем процессе пищеварения.

Некоторые советы, которые способствуют хорошему производству слюны:

- берите маленькие кусочки пищи и хорошо пережевывайте до консистенции крема;
- время приема пищи должно быть расслабляющим;
- средняя продолжительность приема пищи должна быть 30-40 минут;
- исключите жевательную резинку;
- регулярность приема пищи;
- пейте достаточное количество воды между приемами пищи для производства достаточного количества слюны.

2. Два или три приема пищи в день без перекусываний между ними.

Перекусывания создают значительную задержку в процессе пищеварения.

3. Жидкость не должна приниматься вместе с пищей.
4. Исключить прием пищи вечером.
5. Уменьшить число продуктов питания во время каждого приема пищи.
6. Практиковать простые соединения продуктов питания.

Фрукты и овощи не должны приниматься вместе во время второго приема пищи и овощи не должны приниматься во время третьего приема пищи в день.

7. Ограничить рафинированную и концентрированную пищу.

Например, апельсин чаще употребляется в концентрированной форме, нежели в его нормальном состоянии. В зависимости от размера и сорта апельсина, необходимо от 4 до 8 апельсинов, чтобы получить один стакан апельсинового сока. Прием концентрированной формы этого продукта без клетчатки и мякоти способствует тому, что апельсиновый сок реагирует в организме совсем по-другому, нежели просто съеденный целый апельсин.

Основным продуктом рафинированной пищи являются жиры. Их делят на насыщенные и ненасыщенные, которые делятся на полиненасыщенные и мононенасыщенные.

Несколько продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров

Говядина Веал Курятина Свинина	Сыр Масло Молоко Сметана	Шоколад Лард Кокосовое масло Пальмовое масло

Несколько продуктов с высоким содержанием ненасыщенных жиров

Полиненасыщенные	**Мононенасыщенные**
Подсолнечное масло Саффлоуер масло Соевое масло Сезамовое масло Майонез Мягкий маргарин	Ореховое масло (арахис) Масло семян хлопка Оливковое масло Миндаль Арахис Авокадо

Для избежания сердечных заболеваний советуется заменять насыщенные жиры ненасыщенными. Но всё равно они являются очень концентрированным продуктом. Например, чтобы получить столовую ложку кукурузного масла необходимо 12-14 початков кукурузы средних размеров.

Для изготовления жиров добавляются и всякие другие химические соединения. В природе жиры в чистом виде не присутствуют. Они всегда идут вместе с витаминами и минералами, которые защищают организм от возникновения свободных радикалов, вызывающих различные заболевания (рак).

Итак, необходимо принимать пищу в её полном, натуральном виде. Хорошим правилом является съедать столько рафинированной или концентрированной пищи, сколько бы съели её в её натуральном виде.

8. Нужные упражнения в нужное время.

Многие знают о пользе физических упражнений, но очень мало задумываются, что они влияют на пищеварение. Упражнения сразу перед или после употребления пищи способствуют **задержке** пищеварения. Поэтому советуется интенсивные занятия спортом отложить, когда желудок пустой или почти пустой. Легкие упражнения приветствуются, так как они, наоборот, способствуют продвижению пищи по пищеварительному тракту: легкие домашние занятия, прогулки, садоводство, покупки.

9. Контроль стресса.

Старая пословица «не есть, когда переживаешь» часто игнорируется. Стресс может влиять на нормальное производство энзимов, что способствует меньшему усвоению пищи или **задержке** в пищеварении. Лучше пропустить приём пищи, выпить стакан горячей воды с лимонным соком или просто стакан воды. Потом кружечку травяного чая.

Даже, если придерживаться всех принципов, всё равно многие пациенты, страдающие от кандиды, могут иметь проблемы с восстановлением – организм не может взять все необходимые вещества из продуктов питания. Если даже нет повышенного роста кандиды, плохо функционирующая система пищеварения может способствовать многим заболеваниям, таким как газы, аллергии, отсутствие энергии, инсомния, сон (не дающий отдыха). Соединив с другими скудными выборами стиля жизни, эти симптомы могут быть шагами в большинство болезней.

Выборы в стиле жизни и здоровье

Пища

Бедная диета = бедное здоровье. Все ли группы продуктов для нас?

Мясо

Человек создан так, чтобы питаться растительной пищей. Хищники едят мясо, но и переваривают его быстрей. Пища у хищников в пищевом тракте бывает приблизительно 6 часов. За это время не успевают развиться гнилостные процессы в пищевом тракте. И хотя хищники едят свежее мясо с низким содержанием клетчатки, с высоким содержанием холестерина, жиров и протеина, они имеют необходимые компоненты в их пищеварительной системе расщепить эти опасные элементы.

С другой стороны, процесс пищеварения в человеческом организме длится гораздо дольше. Он создан расщеплять продукты с высоким содержанием комплексных углеводов, таких как овощи, фрукты, семена и орехи. Процесс пищеварения длится 24-30 часов. Когда же человек ест мясо, содержащее большое количество холестерина, жира и протеинов и малое количество клетчатки, то оно пребывает в организме до 88 часов! Да, действительно, это занимает, в среднем, 88 часов, чтобы мясо прошло по пищеварительному тракту, в сравнении с 24-30 часами при диете, для которой человек и был создан.

Теперь обратите внимание, если мясо находится в человеческом организме 88 часов при температуре около 98 градусов по Фаренгейту в темноте, то что произойдет? Ферментация. Создаются благоприятные условия возникновения канцерогенных веществ, росту всяких микроорганизмов, в том числе и грибков. Кроме того, многие животные болеют разными болезнями.

Рыба

Многие люди едят рыбу. Сейчас воды сильно заражены. Неизвестно, где рыба плавала прежде, чем её поймали. Мясо рыбы из сегодняшних вод может переносить многие вирусы (кокссаки, рео и полио вирусы).

Яйца

К сожалению, яйца ответственны за многие хронические заболевания сегодня, особенно аллергии. Например, яйца содержат продукты, похожие на

хистамин, которые вызывают различные аллергические реакции. Другие симптомы – цистит, уретрит, гастро проблемы, кожные нарушения и конъюнктивные инфекции. Почти каждое яйцо поражено бактериями, которые не уничтожаются при варке. По меньшей мере необходима температура в 350 градусов в течение 30 минут, чтобы убить бактерии.

Молоко и молочные продукты

Единственным существом, которое взрослым употребляет молоко является человек. Молоко, также как и мясо, является тяжелым концентрированным продуктом для переваривания. Оно только пастеризуется, даже не стерилизуется! Температура пастеризации недостаточно высокая, чтобы убить бактерии и многие вирусы, такие как Rauscher/Moloney вирус лейкемии. В результате процент заболевания лейкемией на много выше среди детей, употребляющих молоко.

Сыр

Достаточно взглянуть на процесс приготовления сыра: бактерии, вирусы, продукты распада, ферментация, желудки животных и т.д. Просто нам внушено, что это вкусно. Просто ни один продукт, который является результатом действия бактерий и получаемый в процессе ферментации, не может быть здоровым.

Важно помнить, что любые продукты животного происхождения, включая яйца, сыры, йогурты, молоко и мороженное, являются потенциальными переносчиками болезней, также как и мясо. Всё, что так необходимо организму, можно получить из продуктов растительного происхождения.

Контакт с дикими и домашними животными

Большинство домашних животных кормят пищей для домашних животных. Эти продукты изготавливаются из продуктов переработки животных. Они тоже являются переносчиками бактерий, вирусов, глистов и паразитов. Эта пища также с высоким содержанием протеинов и идеальным балансом pH для развития бактерий и болезней, что укорачивает жизнь животных. Кроме того, они часто выходят на улицу и, приходя в дом, садятся везде; человек часто берет на руки животное, а потом ест.

Но всё ещё можно радоваться животным, если соблюдать некоторые рекомендации.

Диета – исключив мясо и молочные продукты, большой риск заболеваний будет исключен. Натуральная диета может создать баланс pH, который не поддерживает развития бактерий и болезней.

Домашние животные. Так как животные являются большим риском в переносимых болезнях, желательно их держать снаружи. Они должны получать ежедневную дозу свежего чеснока. Не целуйте животных, не спите с ними. ВСЕГДА мойте руки после того, как держали животное.

Вода

Дистилированная вода – это самая чистая её форма, которую возможно получить. Обычно говорится, что дистилированная вода может вымывать минералы из организма. Нужно помнить, что вымывания не происходит, если минералы уже стали частью клеточной системы. Дистилированная вода вымывает только излишки или опасные минералы из организма. И ещё, организм не может усвоить неорганические минералы, которые содержит большинство вод. Растения обладают способностью превращать неорганические минералы в органические, которые человек может есть и усвоить.

Дистилированная вода может также помочь вывести тяжёлые металлы из организма. Многие болезни и недомогания сегодня вызваны аккумуляцией металлов, таких как арсений, алюминий, асбест, железо, кадмий, меркурий. Все эти накопления являются токсичными для организма и ослабляют иммунную систему, оставляя организм незащищённым перед лицом многих заболеваний.

Вследствие всех этих причин, советуется во время лечения употреблять только дистилированную воду. Поддержка в виде минеральных добавок не нужна до тех пор, пока вы следуете рекомендованной диете. Добавки – дорогие, концетрированные и часто плохо усваиваемые.

Потребность в воде во время лечения

Самый простой метод узнать, какое количество воды (в унциях, 1 унция = = 28,35 г) необходимо организму – это поделить массу тела (в фунтах, 1кг = = 2,20 фунта) на половину. Если же заниматься каким-нибудь спортом или в очень жаркую погоду, когда потеря воды бывает больше, то необходимо и большее количество воды. Проверить, достаточно ли воды, можно по цвету мочи – она должна быть слегка желтоватой.

Вследствие употребления Kyolic жидкости и изменений в диете, в начале лечения организм будет выводить много токсинов. Поэтому, чтобы помочь организму справиться, необходимо несколько большее количество воды. Для этого минимальную дозу необходимо увеличить на 50 %. Например, если человек весит 128 фунтов, нормально ему необходимо 64 унции воды в день. Но во время лечения тому же человеку, весящему 128 фунтов, будет необходимо на 50 % больше воды, т.е. 96 унций.

Воду необходимо употреблять всегда между приёмами пищи и никогда вместе. Воду необходимо перестать употреблять за 30 минут до еды и не употреблять 60 минут после еды, а лучше подождать 90 минут. Большую часть дневной нормы нужно закончить пить к вечеру, чтобы потом ночью не прерывать сон частыми походами в туалет. Лучше всего пить воду комнатной температуры. Холодная или горячая вода замедляет процессы усвоения и пищеварения.

Вода чистит снаружи также, как и внутри

Многие токсины выводятся из организма через кожу, которая является самым большим выводящим органом организма. Каждый день это происходит во время потовыделения. Многие пациенты, страдающие от Кандиды, не

потеют в начале программы. Как бы там ни было, потение – это хороший признак того, что идет процесс восстановления.

Кожа может не только выделять, но также и абсорбировать. Во время потения кожа выводит токсины из организма, но она также может их абсорбировать. Поэтому важно принимать душ каждый день, особенно после физических упражнений. И, желательно, допольнительно вечером принимать душ, хотя бы в первые недели лечения.

Физические упражнения

Многим болезням тяжело продержаться в обстановке, богатой кислородом. Упражнения способствуют глубокому дыханию, что приводит к большему поступлению кислорода в организм, ослабляя болезни.

Упражнения помогают пищеварительной системе работать более продуктивно, в результате уменьшаются аалергические реакции. Опыт показал, что люди, которые правильно занимались физическими упражнениями, быстрее способны толерировать продукты питания, к которым раньше у них была аллергия.

Упражнения помогают регулировать уровень сахара в крови. Упражнения регулируют аппетит. Упраджнения помогают выводить токсины из организма. Упражнения помогают регулировать баланс тероидов, что, в свою очередь, нормализует метаболизм (обмен веществ). Упражнения особенно успешны в снятии физического и умственного стресса.

Какой вид физических упражнений лучше всего?

Упражнения каждый день абсолютно необходимы.

Лучше всего подходят ходьба, катание на велосипеде или не сложная аэробика. Важно во время упражнений дышать глубоко. Вдыхать через нос и выдыхать через рот. Многие во время упражнений чувствуют боль в боку. Это из-за неправильного дыхания. Чтобы болей не было, время выдоха должно быть большим, нежели время вдоха. Например, попробуйте на счет «раз, два, три» вдохнуть и на счет «раз, два, три, четыре, пять, шесть» выдохнуть.

Когда заниматься физическими упражнениями?

Особенно рекомендуется, чтобы упражнения делать рано утром! По данным многих исследований, многие гормоны в крови более активны в ранние утренние часы. Эти «активные» гормоны ответственны за: стабилизацию уровня сахара в крови, укрепление иммунной системы, помощь в переваривании пищи, избежание аллергий и производство энергии. Ни в одно другое время дня они не бывают на таком высоком уровне. Упражнения в это время помогают возрастать этому уровню так, что пациенты, страдающие от Кандиды, могут получить особые блага от этого. Если же нет возможности заниматься рано утром, то нужно выбрать другое время. Важно, чтобы оно было регулярным. Нужно также, чтобы, по меньшей мере, прошло 2 часа после приема пищи и не позже, чем за 20 минут до приема пищи.

Воздух

Очень важно находиться на свежем воздухе. В воздухе содержатся положительные и отрицательные ионы. Особенно полезны отрицательные, помогающие укреплять иммунную систему. В домах они находятся в малых количествах. В больших количествах – на природе, особенно вблизи воды, деревьев, и на солнечном свете. Даже малые перерывы по 10 минут на свежем воздухе имеют укрепляющее действие.

Солнечный свет

Когда подвергаемся влиянию ультрафиолетовых лучей под натуральным солнечным освещением, организм производит больше белых кровяных телец, особенно лимфоцитов, что особенно необходимо в борьбе с инфекциями и в защите против болезней.

Ультрафиолетовые лучи могут:	
Поднимать	**Снижать**
сопротивляемость организма к инфекциям	давление крови
количество переносимого кислорода в крови	частоту сердцебиения
толерантность к стрессу	холестерин в крови
уровень сексуальных гормонов	запасы гликогена в печени
устойчивость к кожным заболеваниям	сахар в крови
энергию, силу мышц	

Отдых

Многие знают о важности ночного отдыха, но приобретения вследствие хорошего ночного отдыха многим неизвестны. Во время ночного сна восстанавливаются все системы организма. Нет замены для этого процесса восстановления, который происходит более эффективно из-за гормонов, которые могут быть произведены только перед полуночью. Поэтому самый эффективный сон бывает именно до полуночи. Лучше всего непрерываемый сон от 7 до 8 часов.

Утро является самым продуктивным временем для творческой работы, физических занятий. Это потому, что уровень гормонов, которые способствуют этим функциям, достигает пика в ранние часы, как раз перед восходом солнца. Эти гормоны помогают двигать мышцами и мозгам думать. Можно сказать, они помогают организму войти в стадию бодрствования. Они же участвуют и в другой работе, например стабилизировать уровень сахара в крови и производить энзимы, которые помогают переваривать пищу.

Привычка поздно ложиться спать и поздно вставать лишает организм всех этих преимуществ. Как бы там ни было, это занимает до 30 дней – научиться новому стилю засыпания. Просто заставлять себя рано вставать. Избегать дремы днем. Использовать все изложенные выше принципы. Помните, физической активности должно быть больше, чем умственной.

Ещё, что влияет на поздний сон – это приём пищи вечером. Нельзя есть после 6 вечера, и ужин должен составлять 10-20 % пищи, необходимой организму. Но лучше есть два раза в день, так будет исключена задержка в пищеварении.

Дневной сон

Многие больные чувствуют себя хронически уставшими и спят днем довольно часто. Но во время лечения дневной сон относится к прошлому. Это важно по двум причинам. Во-первых, сон в течение 2 или 3 часов после приема пищи замедляет пищеварение. Во-вторых, это влияет на качественный сон ночью. В результате – усталость на следующий день, опять дневной сон и так дальше. Именно из-за дневного сна мы попадаем в ловушку. Кажется, мы не можем спать действительно укрепляющим сном, дающим отдых.

Прогнать сонливость днем лучше всего можно, выйдя погулять на 10 минут. Или бросить все дела и сделать что-то приятное. Если же нет возможности выйти погулять, то лучше сесть в кресло, расслабиться и поставить будильник на 10-15 минут. После чего заставить себя встать. Это даст достаточно времени дотянуть до времени отхода ко сну.

Время отхода ко сну

Во время лечения идеальным графиком является идти спать в 9 вечера и вставать в 5 утра. Это особенно важно, когда хочешь восстановить здоровье. Участвующие в программе восстановления заметили – чем быстрее они начинают следовать графику сна, тем быстрее они выздоравливают. Помните, процесс исцеления проходит до полуночи, потому важно получить сна до полуночи как можно больше. График сна с 9 до 5 дает 1 час времени сделать какие-то дела, прежде чем начинать физические упражнения.

Если совсем невозможно следовать графику от 9 до 5, то можно сделать маленькие изменения. Ложиться спать в 9.30 и вставать в 5.30. Как бы там ни было, идти спать после 10 вечера и вставать в 6 утра оставляет мало времени для физических упражнений и душа перед завтраком, который должен быть в 7 утра. Это важно не есть завтрак позже 7 утра, так как это сдвигает весь график приема пищи на более позднее время. В результате, следующие трех разовому питанию будут есть ужин слишком поздно, что вызывает задержку пищеварения. Помните, должно пройти 5 часов между приемами пищи. Следующие двух разовому питанию не должны есть завтрак позже 7.30.

Регулярность

Хотя принцип регулярности идет последним, нельзя умалять его важности. Особенно во время восстановления не только важно следовать всем принципам лечения, но делать это регулярно. Многие люди не осознают, что функции организма более эффективны на основе регулярности.

Исследования биоритмов учеными основаны на феномене периодичности.

Необходимо знать, что время приема пищи также важно, как и то, что мы едим. Это относится не только к питанию, но ко всем компонентам программы восстановления, включая сон, физические упражнения и питье воды. Регулярный график – это критический момент в лечении.

Ответ тела на изменения в стиле жизни

Организм начинает процесс восстановления с очищения организма. В начале программы, следующие ей могут переносить разные недомогания, так как происходит процесс детоксикации организма. Например, страдать от бессонницы, слабости, головных болей. Важно не прекращать программу, но следовать ей. Эти симптомы обычно длятся в зависимости от степени поражения организма. У одних они проходят в течение нескольких дней, у других это может потребовать и недели.

Одним из ключей восстановления здоровья является отношение. Так как программа требует изменений в стиле жизни, важно пациенту решить насколько сильно он хочет вернуть здоровье. Хочет ли он, чтобы болезнь и дальше контролировала его жизнь? Выбор – это ключевое слово. При многих болезнях люди могут выбрать здоровье или «нездоровье». Если они выбирают здоровье, это должно быть отражено как в их отношении, так и в действиях. Вместо того, чтобы сидеть и ждать, что программа заработает, они должны ожидать, приветствовать положительные результаты. Вместо того, чтобы искать, кто их поддержит, они сами должны быть самыми большими своими помощниками. Они должны быть благодарны, что Бог со Своей прекрасной природой дал знание и необходимую пищу, чтобы восстановить организм натуральными методами.

МИГРЕНЬ

Причины мигрени: потеря воды, стресс, усталость, аллергия, гормональные расстройства, загрязнённая среда, такие болезни как насморк, грипп, синусит. Употребление шоколада, кофеина, сыра, некоторых цитрусовых может вызвать мигрень (от цитрусовых в случае аллергии на них).

Надо установить причину и постараться её исключить.

Полезные травы: чёрная бузина, лабазник, розмарин, вербена, чайная ромашка, лаванда, остропестро, базилик, мята.

Лечение: попробуйте употреблять чай или микстуру лабазника, вербены или розмарина 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Когда начнётся головная боль, лекарство надо принять незамедлительно. Розмарин + имбирь + вербена могут остановить головную боль сразу вначале. Кроме того, надо массировать пальцами виски с каплями базилика, розмарина и мяты (эфирное масло).

Рецепт: (порция на 1 день)

1 стакан свежевыжатого сока апельсина или грейпфрута

½ чайной ложки порошка имбиря

Всё перемешать и употреблять 3 раза в день за 10-15 мин до приёма пищи.

АЛЛЕРГИИ

Д-р Санг Ли

Аллергия на сегодня – очень важная проблема здоровья. Это ясно видно, если мы посмотрим телевизор, где рекламируются лекарства против чихания, отдышки, чесотки. Но аллергия – это больше, чем чихание, чесотка или отдышка. Что это значит, если у нас аллергия? Аллергия значит то, что в организме происходит ненормальная реакция. Причина ненормальной реакции в том, что иммунная система организма слаба. Если иммунная система организма сильна, тогда в теле не возникает паника, когда инородные элементы вторгаются в его владения. Например, в воздухе постоянно находятся пылинки, вирусы и бактерии. Мы постоянно вдыхаем их. Если иммунная система сильная, то она с ними справляется. Организм чувствует себя уверенно и не возникает излишней реакции. Но если иммунная система слабая, тогда в организме возникает реакция самозащиты против одного или нескольких инородных веществ, содержащихся в окружающей среде. Это верно и в отношении духовной жизни. Если мы не уверены в своих отношениях с Богом или в отношениях Бога с нами, если наша вера в Божью любовь и силу слаба, тогда мы начинаем беспокоиться за свое внешнее поведение. Если мы не уверены и немного заблуждаемся, то начинаем дрожать и думать, не может ли это привести к потере нашего спасения. Мы начинаем сильнее стараться, чтобы стать очень хорошими. В физической и духовной областях все происходит одинаково.

Сегодня есть много людей, которые очень обеспокоены своим здоровьем. Они тратят много времени на различные спортивные мероприятия. Внешне они выглядят очень здоровыми и мощными, но иммунная система у них очень слабая. Не редкость увидеть здоровенного футболиста чихающим и задыхающимся вследствие своей аллергии. У него аллергия, потому что его иммунная система слаба. Также существуют люди, которые стараются сделать своих детей внешне сильными. Родители говорят детям: «Сиди прямо! Не двигайся! Не шуми!». Внешне эти дети выглядят, действительно, очень хорошими и религиозными, а внутри пустота. Что действительно важно, так это внутренняя сила.

Аллергия – есть индикатор, который показывает, что в организме есть внутренняя слабость. Эта слабость в иммунной системе. Поскольку аллергия есть проблема иммунной системы, то нам поможет понимание устройства и работы иммунной системы. Наши тела созданы храмом Божьим. То, что происходит в наших телах и особенно, что происходит в иммунной системе, представляет собой то, что должно происходить в святилище или в церкви.

Наши тела как главы из учебника, показывающие то, как Бог использует свое тело-церковь в спасительной работе. Если мы исследуем тело с этой стороны, тогда сможем лучше понять деятельность иммунной системы.

ТРИ ВИДА КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

Кровь состоит, в основном, из красных и белых кровяных телец. Красные кровяные тельца – круглые по форме. Они разносят кислород, что очень важно для иммунной системы. Но иммунная система, в действительности, состоит из белых кровяных телец. У нас три вида белых кровяных телец. Во-первых, полиморфонуклеолейкоциты или коротко «Поли», которые есть самые обыкновенные белые кровяные тельца. «Поли» значит много и «морфо» значит форма. «Поли» очень многообразны. Они могут изменять свою форму и уметь приспосабливаться к разным местам, куда они должны пойти.

Другие два вида белых кровяных телец есть лимфоциты. Это В-лимфоциты и Т-лимфоциты.

Представьте себе, что вы порезали палец. На коже и в воздухе много бактерий. Если вы порезались, то через рану бактерии стремятся внедриться в тело. Наше тело есть Божий храм и нечистая сила постоянно стремиться внедриться и уничтожить его. Бактерии – это плохие люди, которые приходят в церковь, чтобы помешать богослужению. Что происходит сегодня, если в церкви появляется сомнительный человек? Некоторые вызвали бы полицию. Но наше тело, которое есть Божье творение, никогда не выбросит этого чужака вон! Если бактерии попадают через рану, то «Поли» делают что-то весьма интересное.

«Поли» – обычные члены церкви. Рядовые члены церкви приходят в церковь из различных отдаленных стран и культур. У них различное образование и они работают на разных должностях. Если в церковь придет кто-то чужой, кто с ним встречается в первую очередь? Рядовые члены церкви. У «Поли» с гостями первый контакт. В этот момент, когда плохой человек входит, рядовые члены делают что-то необыкновенное. Вместо того, чтобы приказать этому плохому человеку удалиться или вызвать полицию, эти рядовые члены подходят к бактериям, когда те входят и обнимаются с ними. Плохой человек глубоко тронут. Он пришел в церковь, чтобы сделать зло, но члены приветствуют его объятиями. Освобождение от греха надо убить любовью. Христиане убивают любовью старое создание и возникает новое творение с новым духом.

Но иногда входят такие бактерии, которые не умирают от обыкновенных объятий. Возможно, ходила эта бактерия пару лет на семинар, но у неё не было такого посвящения. Она все-таки чему-то училась из Библии и теперь считает, что она знает намного больше, чем «Поли», эти рядовые члены. Когда рядовые члены придут эту бактерию обнимать, тогда она скажет, что она не нуждается в их объятиях. Она скажет, что она знает о Боге больше, чем они. С их плохой деятельностью должны заниматься профессионалы. Здесь вступают в действие В-лимфоциты.

В-ЛИМФОЦИТЫ

В-лимфоциты – это как семинария. Они производят пасторов. В-лимфоциты производят известный белок, который называется гамма-глобулином. Гамма-глобулин Г-образный. Эти Г-образные гамма-глобулины

есть пасторы, которые закончили семинарию В-лимфоцитов. Они даже похожи на пасторов, так как у них открыты руки, чтобы принять любого, кто нуждается в помощи. Однако, сегодняшние врачи называют этих пасторов, которые готовы с любовью принять грешников, «антителами». Однако, это не очень подходящее название для них, т.к. пасторы не действуют против чего-либо.

Многие сегодняшние христиане есть антитела. Они заняты тем, что пытаются противостоять злу, а не насаждают добро. Они тратят свое время, например, на организацию движений против абортов или разводов. Их религиозная жизнь направлена на внешнюю сторону личности. Такая жизнь не исследует, почему человек хочет сделать аборт: а может этот человек не знает Бога.

Если у тебя раскрытые руки, как у этого пастора из гамма-глобулина, тогда мы можем принимать этого человека без критики его планов. Такой прием может изменить его планы. Цель христианина – любовь, а не критика. О бактерии, которой было отказано в простой любви, теперь должен проявить заботу профессионал, пастор из гамма-глобулина. Если эти упрямые чужаки придут в храмы, то пасторы примут их с распростертыми объятиями. Два или три пастора могут собраться вместе и окружить этого плохого деятеля, а также обнять, научить и помочь ему. Наконец, эта сильная бактерия умрет в результате работы гамма-глобулина.

КАК ДЕЙСТВУЮТ Т-ЛИМФОЦИТЫ?

Т-лимфоциты – самая важная часть в иммунной системе. Они являются «мозгом» для всей остальной иммунной системы, и регулируют работу остальных кровяных телец. Т-лимфоциты стимулируют В-лимфоциты производить больше гамма-глобулина. Некоторые Т-лимфоциты снижают также активность В-лимфоцитов. Но все-таки Т-лимфоциты и вся иммунная система не могут справиться без мозга. Мозг контролирует возможность Т-лимфоцитов и всей иммунной системы как справиться со всеми делами.

Бог контролирует деятельность своей церкви здесь на земле. Христос есть глава церкви. Как мозг имеет связь с Т-лимфоцитами? Мозг и иммунную систему соединяет кровь. Если ты счастлив, тогда твой мозг производит эндорфины, которые движутся по крови с Т-лимфоцитами и укрепляют их. Если Божественная община находится в согласии с Его миром, радостью и любовью Духа, тогда у неё появляется внутренняя сила от Бога, чтобы любить грешных и спасать души. Тогда Божий храм – сильный и способный справиться с чужаками, которые хотят внедриться. Т-лимфоциты не только регулируют работу оставшейся иммунной системы, но действуют на некоторых особенно крепких деятелей, которые приходят в храм. Эти действительно крепкие орешки отказываются умереть от объятий простых рядовых членов и даже от любви пастора. Т-лимфоциты производят лимфотоксины, которые смертельны для этих «крепких орешков».

Эти крепкие орешки есть раковые клетки или вирусы как, например, вирус Т-лимфоцита человека, который обуславливает СПИД. Иммунная система

больного СПИДом была вначале здоровой, но в какой-то момент приобрела слабость иммунитета. Если иммунная система слаба, тогда Т-лимфоциты не могут вырабатывать лимфотоксины. Тогда в организм легко вторгаются раковые клетки, вирусы и овладевают им.

АНАЛОГИЯ

Современная медицина обеспокоена тем, чтобы произвести оружие, которое убило бы ВИЧ или рак. Медицина действует таким образом, чтобы победить всех врагов. Основной принцип Бога – любить своего врага. Любовь убивает врага. Мы не можем платить злом за зло и надеяться выиграть войну. Это мирской путь к победе.

Божественный путь к победе лежит через любовь. Почему враг вошел и победил? Потому что Т-лимфоциты были слабы. Как мы можем выиграть войну? Укрепить Т-лимфоциты.

Что общего между раком, СПИДом и аллергией?

Мы открыли, что рак и СПИД возникают тогда, когда Т-лимфоциты слабые. Тоже происходит и в случае с аллергией. Симптомы аллергии: чихание, одышка, зуд – просто показатели того, что Т-лимфоциты слабые. Как наши глаза, которые очень чувствительны, слезятся и опухают, если туда попадет соринка, так и наш организм реагирует симптомами аллергии, если иммунная система ослабла и стала чувствительной. Глаза слезятся от того, что они стараются освободиться от беспокоящей их соринки. Организм реагирует симптомами аллергии потому, что старается освободить себя от сора, цветочной пыльцы или от пищи, которые его раздражают. Когда иммунная система слаба, тогда она себя старается излишне защитить от реакции. Таким образом, симтомы аллергии служат предупредительными сигналами, что ваша иммунная система ослабевает и надо предпринять меры по её укреплению.

СТРАХ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Когда Бог создал Адама и Еву, тогда их иммунные системы были очень здоровыми. Когда Адам и Ева согрешили, они начали бояться. До греха Адам и Ева всегда знали Бога и были счастливы и спокойны в Его любви. Они знали Бога и их организмы производили много эндорфинов, которые создали им сильные телесные храмы и здоровую иммунную систему. После греха они начали бояться Бога и прятаться от Него. Если мы боимся, наш мозг производит адреналин. Вместо того, чтобы укрепить Т-лимфоциты, как это делает эндорфин, адреналин, наоборот, ослабляет и уничтожает Т-лимфоциты. Адам потерял свое доверие к Богу и его иммунная система ослабла.

Теперь, после 6000 лет греха и ужасов истории, здоровье иммунной системы значительно уменьшилось. Если у нас аллергии, значит наша иммунная система находится в опасности. Наши тела предупреждают нас, чтобы мы обратили внимание и предприняли что-нибудь, чтобы укрепить иммунную систему до того, как заболеем раком, СПИДом или другим им подобным.

Аллергии, в действительности, являются Божьей милостью, которая показывает нам, в каком состоянии находится наша иммунная система. Это мольба Бога вернуться к Нему и довериться Ему, вместо того, чтобы продолжать бояться и грешить. После грехопадения Адама и Евы Бог пришел к ним и обещал им Своего Сына Иисуса. Бог обещает дать Иисуса и нам. Если мы доверяем Ему, тогда мы можем быть свободными от страха и болезней, а также в нас может быть и радость и здоровье.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ С АСТМОЙ

Представьте себе, что вы идете к врачу с симптомами астмы, которыми являются одышка и недостаток воздуха. Симптомы астмы обосновываются реакцией гистамина. Бронхи изнутри покрыты слизью, как глаза, нос или рот. Под слизистой оболочкой клетки Маста, в которых есть гранулы. В этих гранулах находится гистамин. Если Т-лимфоциты ослабевают, тогда они говорят В-лимфоцитам: «Брат В, я ослаб. Я не могу справиться со всем сором и цветочной пыльцой, в чьих руках я нахожусь. Ты не можешь мне помочь? Ты не мог бы произвести гамма-глобулин, который бы выслал предупредительный сигнал?» Брат В говорит: «Хорошо, я сделаю это». Обычно В-лимфоциты производят около пяти различных видов гамма-глобулина. Один из них есть Е-гамма-глобулин. Если Т-лимфоциты очень слабые, тогда В-лимфоциты производят слишком много Е-гамма-глобулина, который вызывает аллергию.

Симптомы астмы, одышка и недостаток воздуха – это просто предупреждение, что иммунная система слаба. Если у вас, например, приступ астмы случается в период, когда цветут оливы, тогда ваши слабые Т-лимфоциты просят В-лимфоцитов произвести гамма-Е против оливковой пыльцы. Когда эти гамма-Е произведены, тогда они превращаются в «пасторов» и поселяются жить в бронхах в клетках Маста. Теперь, если оливковая пыльца проникнет в организм, эти «гамма пасторы» удерживают её. Затем из клеток Маста освобождается гистамин. Если это происходит в бронхах, то бронхи отекают, а затем изменяют свой обычный размер, становятся меньше. Тогда вы не можете дышать и начинаете задыхаться. Это и называется астмой. Астма возникает при слабых Т-лимфоцитах.

ПОЧЕМУ ПОПУЛЯРНЫЕ ЛЕКАРСТВА НЕ ПОМОГАЮТ?

Вместо того, чтобы постараться укрепить ослабевшие Т-лимфоциты, современная медицина выписывает лекарства против одышки и недостатка воздуха. Самые обычные средства лечения аллергии – пилюли кортизона и аллергические уколы. Оба они освобождают нас от симптомов аллергии. Кортизон препятствует Т-лимфоцитам, В-лимфоцитам производить гамма-Е и показывать симптомы аллергии. Симптомы аллергии исчезли, но иммунная система больше не препятствует проникновению раковых клеток или вируса СПИДа.

Аллергические уколы в небольших количествах содержат то самое вещество, к которому вы испытываете аллергию, например, оливковая пыльца. Если ваши Т-лимфоциты «увидят», что в организм поступает ещё оливковая

пыльца, тогда они говорят: «О, нет! Не надо больше! Я так устал от борьбы, что я не смогу больше выдержать!» Это называется подавлением иммунитета. Иммунной системе это так надоело, что она просто сдаётся. У вас больше не возникает аллергической реакции на оливковую пыльцу, но через шесть месяцев у вас может возникнуть аллергия на что-нибудь другое. Почему? Потому что ваши Т-лимфоциты слабы и не укреплены. Если Т-лимфоциты слабые, тогда они становятся аллергическими к новым веществам. Атака врага не приносит пользы. Единственное решение – оздоровление Т-лимфоцитов.

КАК МЫ МОЖЕМ ОЗДОРОВИТЬ Т-ЛИМФОЦИТЫ?

Мы можем оздоровить свою иммунную систему, если начнем жить по-другому. Все методы лечения аллергии современной медицины делают Т-лимфоциты слабыми, временно их парализуют или даже убивают. Это ложный путь. Теряются жизнь и сила. Иисус предлагает нам правильный путь, единственный жизненный путь. Он говорит: «Я есмь путь, истина и жизнь». Если мы видим Иисуса, умирающего на кресте, тогда мы чувствуем Его прощение и любовь. Это дает нам надежду и радость, которые вырабатывают эндорфины, а также укрепляют наши Т-лимфоциты. Если мы имеем познание Иисуса через спасение, тогда мы знаем и то, что Его образ питания, вдыхание Его воздуха, питьё Его воды хранит Его храм в чистоте и сохраняет в нас вновь обретенную силу. Мы не должны атаковать своего противника. Вместо этого мы можем довериться Богу.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПОБЕДЫ НАД БОЛЕЗНЬЮ

- Человек, который хочет выздороветь, должен быть готов к изменениям и иметь желание поправить свои ошибки.
- Не существует неизлечимых болезней, но существуют неизлечимые люди.
- Любая форма терапии не изменит характер заболевания.
- Тема здоровья идентична теме духовности. Между телом и органами ощущения нет разделения.
- Быть здоровым означает уметь жить так, чтобы не создавать кислородо-свободные радикалы. Это то же самое, что не раздражаться, не гневаться, не размышлять негативно.
- Здоровая пища – это пища, богатая антиоксидантами.
- Без изменения мышления выздоровление не совершится. Для этого необходимо приобрести спокойный нрав.
- Наш менталитет, как нрав, фиксирует реальную возможность выздоровления (наш образ мышления). Определяющим и важным источником выздоровления является наша воля. Многие тысячи людей имели бы возможность выздороветь, если бы истинно желали этого!
- Человека атакуют его чувства через страсти души.
- Победа придет, когда воля человека соединится в гармонии с принципами любви.

ОБЫЧНЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ В ПИЩЕ

1. Молоко – самый обычный возбудитель аллергии. Молоко содержится в различных молочных продуктах: сыре, сметане, в продуктах с кремом, йогурте, мороженом. Элементы молока также находятся в некоторых сортах хлеба и многих других промышленных продуктах. Необходимо следить за всеми продуктами, чтобы в них не содержалось лактозы, казеината натрия, лактата натрия, молочного жира и сыворотки. Все люди аллергичны в отношении коровьего молока, также аллергичны и в отношении козьего молока.

2. К семейству орехов кола принадлежат кола и шоколад. Оба эти продукта содержат кофеин, как в кофе, чае, какао и многих прохладительных напитках.

3. Кукуруза и кукурузный крахмал. Их используют, особенно, в Америке.

4. Яйца – такой сильный аллерген, что зачастую даже запах яйца может причинить аллергические симптомы. Многие вакцины основываются на яйцах. Печенье, глазури, безе, конфеты, майонез, салатные соусы, хлебные изделия и лапша содержат яйца.

5. Бобовые растения, включая земляной орех, соевые бобы, мокрицу. Зрелые (сухие) горох и бобы вызывают аллергические реакции чаще, чем зеленые бобы или фасоль или зеленый горох. Многие люди, аллергичные к бобовым растениям, имеют аллергию и на мед, особенно в Соединенных Штатах, где мед собирается, в основном, с бобовых растений. Земляные орехи могут вызывать серьезные реакции, включая шок.

6. Цитрусовые – апельсины, лимоны, грейпфруты, мандарины, являются обычными аллергенами.

7. Томат и яблоки очень часто встречаются в приготовленных продуктах. Яблоко содержится в яблочном уксусе, в маринадах, салатных соусах, и др. Томат содержится в супах, тушенках, пицце, кетчупах, салатах, томат-пасте, а также во многих других продуктах. Картофель, красный и сладкий перцы, красный острый перец, паприка, англ. перец и чилийский – они все одного семейства.

8. Пшеница и мелкие зерновые: рис, ячмень, овес, рожь, пшено и дикий рис могут вызывать аллергические реакции. К этой группе относится коричневый красный сахар и тростниковый сахар. Пшеница вызывает аллергию больше всех, рожь – менее всего. Гречка – полезный заменитель пшеницы. Пшеницу содержат многие продукты – все печенья, соусы, макароны, лапша, спагетти, хлебобулочные изделия.

9. Пряности и пищевые добавки часто вызывают аллергические реакции. Корица содержится в кетчупе, жевательной резинке, в пирожных и булочках. Люди, чувствительные к корице, обычно чувствительны и к лавровому листу. Аллергические реакции могут вызывать также черный и белый перец, тмин, базилик, мелисса, майоран, перечная трава, розмарин, бергамот, кориандр, шалфей, тимьян, зеленая мята и мята перечная.

10. Самым обычным вызывающим аллергию мясом является свинина, но также и устрицы, морские раковины, морские уши, креветки, крабы, раки, многие рыбы (например тунец, лосось, морской волк, окунь), кура, индюк, утка, гусь, перепел, говядина, телятина, баранина, кролик, белка и мясо зверей могут вызвать аллергические симптомы.

После того, как из пищи исключены продукты, вызывающие аллергию, может пройти какое-то время, прежде чем симптомы пройдут. Следующая таблица дает рекомендуемое время, в течение которого следует избегать этих продуктов:

Молоко	- 12 дней	*Томат*	- 30 дней
Пшеница, рис	- 21 день	*Бобы, горох*	- 33 дня
Ячмень, овес	- 24 дня	*Цитрусовые*	- 36 дней
Кукуруза	- 24 дня	*Яблоки*	- 39 дней
Яйца	- 27 дней		

МОЛОКО И АЛЛЕРГИЯ

«Молочные продукты играют большую роль в возникновении разных аллергий, астмы, мигрени, расстройств сна».

ISRAEL JOURNAL of MEDICAL SCIENCES 983; 19(9), стр. 806-809.
PEDIATRICS 989; 84(4), стр. 595-603.

«На самом деле коровье молоко – особенно обработанное – связывают с расстройствами здоровья различной степени, в том числе: выделение слизи, уменьшение гемоглобина, диабет у детей, сердечные заболевания, атеросклероз, артрит, камни в почках, плохое настроение, депрессия, раздражительность и АЛЛЕРГИИ».

TOWNSEND MEDICAL LETTER, 1995, май.
Julie Klotter – доктор медицинских наук.

«По меньшей мере 50 % из всех детей США аллергичны к коровьему молоку, большинство без диагноза. Молочные продукты являются главной причиной пищевой аллергии, что часто выявляется в виде диареи (поноса), запора, усталости. При многих случаях астмы и синус инфекции после отказа от молочных продуктов обнаруживается либо частичное, либо полное выздоровление от болезней».

NATURAL HEALTH, 1994, июль.
Nathaniel Mead – доктор медицинских наук.

«У трёхмесячных младенцев, находящихся на смешанной пище, было обнаружено отделение антител серума против белка крупного рогатого скота, который входил в питательные смеси младенцев».

Перспективное исследование о жидкостях тела на реакции иммунитета в отношении антиген коровьего молока в первый год жизни ребёнка

PEDIATRIC – ALLERGY – IMMUNOLOGY, 1994, август, 5(3).

«У большинства грудных детей, которых кормили смесями, уже в конце первого месяца жизни возникли симптомы аллергической реакции на белок коровьего молока. Примерно 50-70% симптомов проявлялись в виде кожной сыпи или другой кожной болезни. 50-60% симптомов были связаны с работой желудка и кишечника. 20-30% были связаны с нарушением функций дыхательных путей. Советовалось лечение посредством отказа от употребления молочных продуктов».

Эпидемиологические и иммунологические точки зрения на предмет непереносимости и аллергии у детей в отношении белков коровьего молока.

PEDIATRIC – ALLERGY – IMMUNOLOGY, #5, 1994, август.

НАМ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ, В ОСНОВНОМ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ

«Свежие фрукты и овощи очень полезны...» (Основы здорового питания, стр. 509).

«Употребляйте в пищу, в основном, фрукты и овощи» (Основы здорового питания, стр. 200).

При обильном употреблении в пищу фруктов и овощей, в которых нет животных белков, мы получаем в 2 раза больше витаминов А и Е, а также в 4 раза больше витамина С. Эти витамины замедляют процесс старения и уменьшают риск раковых заболеваний.

Первая модель питания, предлагаемая человечеству, состояла из множества фруктов и овощей, семян и цельных зерновых:

Бытие 1:29

«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу».

Бытие 3:18

«... и будешь питаться полевою травою».

Бытие 2:16

«И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть».

Витамин А (под общим названием «РЕТИНОЛ») содержится в продуктах животного происхождения. Его предшественником является БЕТА-КАРОТИН, содержащийся в растительной пище. Из бета-каротина как организм животных, так и человека производит необходимый витамин А.

Влияние этих витаминов, как показали исследования, уменьшают риск заболеваний рака: кожи, соединительной ткани, лёгких, мочевого пузыря, шейки матки, желудочно-пищеварительного тракта, желчного пузыря и молочных желёз.

Как показали исследования, большая вероятность того, что бета-каротин более эффективен, чем витамин А.

Примерно в 200 научных исследованиях изучалась связь между употребляемыми фруктами и овощами с некоторыми формами рака: рака лёгких, толстой кишки, мочевого пузыря, молочных желёз, пищеварительного тракта, желудка, полости рта, поджелудочной железы и яичников. Исследования показали (128 из 156) защитный эффект употребления фруктов и овощей!

У тех, кто недостаточно употребляют эти продукты питания (фрукты и овощи), в 2 раза выше вероятность раковых заболеваний.

При заболевании рака лёгких – открыли ясный и основной защитный эффект даже при курении. Большим защитный эффект оказался при большом употреблении фруктов и овощей при заболевании раком пищеварительного тракта, полости рта и гортани. Аналогичные результаты были открыты учёными и при раке поджелудочной железы, толстой кишки, мочевого пузыря, шейки матки и по мета-анализам в отношении молочных желёз.

Из научных исследований учёных видно, что в здоровье человека можно достичь значительных улучшений при увеличении употребления в пищу фруктов и овощей. Например, риск заболеваний раком поджелудочной железы, полости рта и гортани уменьшается в 2 раза. Когда изучали факторы риска заболеваний раком лёгких в среде некурящих женщин, то выяснилось, что у 1/5 из тех, кто в обильной мере употребляли фрукты и овощи, вероятность этих заболеваний составляла только 0,2 единицы. При этом фактором, уменьшающим эти риски, был бета-каротин и каротин целиком, а не витамин А из животных продуктов.

В трёх основных исследованиях утвердили, что бедная фруктово-овощная диета оказалась наилучшим способствующим обстоятельством причины рака лёгких. Международная Академия Наук советует каждому употреблять хотя бы 5 порций фруктов-овощей + 6 порций стручковых и зерновых в неделю.

Исследования показали, что достаточное количество усвоенных витаминов А, Е, С из богатой этими витаминами пищи замедляет процесс старения организма и уменьшает риск возникновения катаракты. Бета-каротин способствует уменьшению риска сердечных приступов и стенокардии в 2 раза. Уровень смертности среди людей старше 60 лет, которые употребляют много богатой витаминами А и С пищи, на 30% меньше, чем среди людей, не употребляющих или мало употребляющих такой пищи.

Всемирная Организация Здравоохранения (WHO) впервые установила самую низкую дозволенную норму фруктов и овощей в день: **400 гр.** (дополнительно картофель, количество которого не входит в эту норму). Необходимой нормой бобов, семян и орехов остановлено минимально **30 гр.** в день.

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

ВИТАМИНЫ	РОЛЬ	ИСТОЧНИКИ	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА	СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА
А ретинол	Рост, зрение, состояние кожи	Шпинат, томаты, абрикосы, яблоки, папая, груши, бананы, сладкий перец, семена подсолнечника, свекла, брокколи, капуста, морковь, орехи кэшью	Курение, алкоголь, контрацептивы, вирусный гепатит, барбитураты	Слабое зрение в темноте, чувствительность к свету, чувствительность кожи к солнечным лучам, восприимчивость к инфекциям ушей и носоглотки
Провитамин А бета-каротин	Предохраняет от сердечно-сосудистых заболеваний, старения и рака	Морковь, кресс-салат, шпинат, манго, дыня, абрикосы, брокколи, персики		
D кальциферол	Минерализация костных тканей и зубов, метаболизм фосфата кальция	Солнечные лучи, семена подсолнечника	Недостаток солнечного света, злоупотребление солнцезащитными кремами, недостаток свежего воздуха и прогулок у пожилых людей	Рахит у детей, у пожилых людей остеомиализ (+ остеопороз) = деминерализация костей
Е токоферол	Антиокислитель, защита от свободных радикалов и полиненасыщенных жирных кислот, защита от сердечно-сосудис-тых заболеваний и предотвращение некоторых видов рака	Оливковое масло, лесной орех, миндаль, цельные злаки, хлеб из цельной муки грубого помола, ягоды, капуста, манго, папая, сладкий перец, семена подсолнечника, сезам, шпинат, томаты		Истощение мышечной ткани, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, старение кожи

ВИТАМИНЫ	РОЛЬ	ИСТОЧНИКИ	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА	СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА
К менадион	Свертываемость крови	Синтезируется кишечными бактериями; содержится в кочанной капусте, шпинате, брокколи, цветной капусте, семенах подсолнечника	Продолжительное лечение антибиотиками; злоупотребление слабительными; недоношенность детей	Кровотечения
В1 тиамин	Нейро-мускульные функции, метаболизм карбогидратов, диабет; беременность, мочегонные препараты	Дрожжи, пророщенная пшеница, отруби, цельные злаки, хлеб грубого помола, бразильские орехи, земляные орехи, овсяная крупа, соя	Употребление продуктов, вызывающих гипергликемию	Усталость, раздражительность; потеря памяти; снижение аппетита; депрессия; мышечная слабость
В2 рибофлавин	Метаболизм карбогидратов, жиров, белков; клеточное дыхание; зрение	Миндаль, брокколи, соя	Алкоголь	Перхоть; прыщи; чувствительность к свету, ломкие, безжизненные волосы, язвы на губах и языке
РР или витамин В3, или ниацин, или никотиновая кислота	Обеспечение организма энергией через участие в окислительно-восстановительных реакциях	Отруби, хлеб грубого помола, финики, бобовые, флора кишечника, земляные орехи, соя, грибы	Алкоголь; лечение болезни Паркинсона; крайностная диета; избыточное потребление кукурузы	Усталость, бессонница, потеря аппетита, повреждения кожи и слизистых оболочек
В5 пантотеновая кислота	Поддерживает многие функции энергетического метаболизма, состояние кожи, волос, слизистых оболочек	Злаки, бобовые, брокколи, грибы	Алкоголь, высокое содержание в рационе консервированных и замороженных прдуктов	Усталость, тошнота, головные боли, рвота, психозы; низкое кровяное давление; проблемы с осанкой; выпадение волос

ВИТАМИНЫ	РОЛЬ	ИСТОЧНИКИ	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА	СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА
B6 пиридоксин	Метаболизм белка; синтез лецитина; присутствует в 60 ферментных системах	Ростки пшеницы, соя, бурый рис, авокадо, бобовые, хлеб грубого помола, бананы, свекла, лесные орехи	Прием лекарств, алкоголь	Усталость, депрессия, раздражительность, головокружение, тошнота, поражения кожи, страстное желание чего-нибудь сладкого, головные боли
B8 биотин	Принимает участие во многих клеточных реакциях	Флора кишечника, цветная капуста, бобовые, хлеб грубого помола	Длительное применение антибиотиков; употребление сырых яиц	Усталость, потеря аппетита; тошнота, мышечная усталость; жирная кожа, выпадение волос; бессонница, депрессия; растройства нервной системы
B9 фолиевая кислота	Метаболизм белка; клеточное производство	Дрожжи, хлеб грубого помола, шпинат, кресс-салат, зеленые овощи, бобовые, яблоки, груши, чечевица, свекла, брокколи, кокосовый орех, сезам, батат (сладкий картофель)	Алкоголь, беременность, старость, большое количество лекарств, приготовление пищи, анемия	Усталость, потеря памяти, бессонница, депрессия, умственное помешательство в старости; медленное заживление, расстройства нервной системы
B12 цианокоба-ламин		Дрожжи, морская капуста, квашеная капуста, продукты из морских водорослей, рыба, яйца (домашние)	Крайняя диета, недостаток кобальта	Усталость, раздражительность, бледность, анемия, потеря аппетита, расстройство сна, невро-мускульные боли, потеря памяти, депрессия

ВИТАМИНЫ	РОЛЬ	ИСТОЧНИКИ	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА	СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА
С аскорбиновая кислота	Принимает участие во многих обменных реакциях в клетках и тканях (поглощение железа); улавливает свободные радикалы; участвует в формировании коллагена и соединительных тканей; синтез L-карнитина; помогает бороться со стрессами	Плоды шиповника, черная смородина, петрушка, киви, брокколи, зеленые овощи, цитрусовые, груши, яблоки, бананы, свекла, ягоды, бразильские орехи, капуста, морковь, кокосовый орех, чеснок, лесные орехи, мед, манго, папая, сладкий перец, шпинат, батат (сладкий картофель), томаты	Курение, недостаток фруктов и сырых овощей в питании, макро биотическая диета, стрессы, затятувшаяся инфекция	Усталость, вялость, потеря аппетита, боли в мышцах, низкая сопротивляемость инфекциям, затруднительное дыхание

Витамины А, Д, Е, К, которые растворяются в жирах, в природе, обычно, находятся в продуктах, содержащих жиры (растительное масло и некоторые овощи).

Свойства этих витаминов:

1. устойчивы к нагреванию и не разрушаются в процессе приготовления пищи;
2. аккумулируются в организме долгое время, особенно в печени, поэтому их недостаток становится заметным только по прошествии длительного периода времени;
3. употребление в избыточном количестве, особенно А и Д, делает их токсичными.

Витамины С, В1, В2, РР, В5, В8, В9, В12 растворяются в воде, поэтому их можно употреблять в избытке. Эти витамины являются катализаторами многих биохимических реакций клетки.

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ	ИСТОЧНИК
Кальций	Миндаль, яблоки, груши, бобовые, чечевица, брокколи, сезам, шпинат, батат (сладкий картофель), ягоды, капуста, морковь, орехи кашу, овес, семена тыквы, морские водоросли, соя, тофу, семена подсолнечника, грецкие орехи
Магний	Яблоки, груши, бобовые, чечевица, свекла, ягоды, капуста, сладкий перец, сезам, семена тыквы, батат (сладкий картофель), соя, морские водоросли
Калий	Яблоки, груши, бобовые, чечевица, свекла, ягоды, соя, морские водоросли, шпинат, батат (сладкий картофель)
Фосфор	Яблоки, груши, свекла, овес, соя, тофу, батат

МИКРОЭЛИМЕНТЫ	ИСТОЧНИК
Кремний	Морские продукты, водоросли, морская капуста
Медь	Морские водоросли, грецкие орехи
Йод	Груши, морские водоросли
Железо	Бобовые, чечевица, свекла, ягоды, брокколи, манго, сезам, семена тыквы, морские водоросли, соя, семена подсолнечника, батат.
Марганец	Бобовые, чечевица, свекла, шпинат
Селен	Бобовые, чечевица, бразильские орехи, сезам, соя, грецкие орехи
Цинк	Миндаль, ягоды, брокколи, лесной орех, манго, папая, кедровые орехи, семена тыквы, сезам, морские водоросли, семена подсолнечника, соя, тофу, батат, помидоры

ПИЩА, ОПРЕДЕЛЕННАЯ ТВОРЦОМ – САМАЯ ЗДОРОВАЯ ПИЩА

«Крупы, фрукты, орехи и овощи составляют питание, определенное нашим **Творцом** для нас. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным способом, являются наиболее полезной и питательной пищей».

«Вновь и вновь мне было показано, что Господь стремится обратить нас шаг за шагом к Своему первоначальному замыслу, заключавшемуся в том, чтобы люди питались плодами земли».

Е. Вайт, «Основы здорового питания»

ЖИВОТНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА (на 100 г)		**РАСТИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА (на 100 г)**	
Бифштекс из печени	- 10 мг	Морские водоросли	- 25 мг
Желток	- 7 мг	Мюсли	- 25 мг
Телячья печень	- 5 мг	Бобы	- 10 мг
Мясо	- 3 мг	Фасоль зерновая	- 8 мг
Птица и рыба	- 2 мг	Чечевица	- 7 мг
		Орехи	- 5 мг
		Сухофрукты	- 4 мг
		Шпинат	- 4 мг
		Хлеб из муки грубого помола	- 3 мг

Среднее необходимое количество железа в день: от 10 до 18 мг.

Добавим, что продукты, насыщенные танином (вино, чай), могут ограничивать процесс всасывания железа.

ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ

Пищевые продукты	Порция	Миллиграммы
Овощи		
Капуста (листовая, китайская)	1 стакан	300
Листья брюквы	1 стакан	252
Капуста (кормовая)	1 стакан	200
Листья горчицы	1 стакан	194
Листья редиса	1 стакан	200
Брюссельская капуста	1 стакан	112
Спаржевая капуста	1 стакан	136
Листья одуванчика	1 стакан	148
Кочанная капуста	1 стакан	70
Кресс-салат	1 стакан	36
Берлинский салат	1 стакан	14
Листья цикория	1 стакан	40
Петрушка	1 стакан	112
Спаржа	полстакана	15
Фасоль, бобы зеленые	полстакана	32
Цветная капуста	полстакана	27
Лук размельченный	полстакана	23
Земляная груша	полстакана	48
Морковь	полстакана	26
Стручковые сушеные		
Соевые бобы	полстакана	73
Фасоль	полстакана	37
Чечевица	полстакана	25
Горох	полстакана	11
Семена и орехи		
Миндаль	10 штук	25
Орех лесной	6-8 штук	60
Семена подсолнуха	1/4 стакана	44
Грецкий орех	1/4 стакана	30
Свежие фрукты		
Абрикосы	4	24
Яблоки	1	19
Бананы	1	7
Персики	1	14
Апельсины	1	56
Клубника	полстакана	13
Изюм	1/4 стакана	23

ВРАГ, ИМЕНУЕМЫЙ ШОКОЛАДОМ

Д-р Агата Траш
Agatha Thrash, MD, Lifestyle center
Uchee Pines Institute (Alabama, USA)

Большинство людей знает, что потребление напитков, содержащих метил азотные соединения (например, кофеин, теобромин) оказывает физиологически вредное влияние на человека. Но они не знают, что применение этих веществ ведет к серьезным заболеваниям, которые могут развиться в любых органах или тканях. Причина заключается в химическом составе этих веществ, в их способности изменять протоплазму клеток, накапливаться и сохраняться в клетках в течение неопределенного периода. Эти вещества входят в состав кофе, чая, шоколада и напитков типа колы. Поговорим о шоколаде.

Влияние метил азотных соединений проявляется сразу после питья, съедения или принятия содержащих их медикаментов и длится около 4 часов. После съедения шоколада или чрезмерного употребления какао могут наблюдаться: нарушение равновесия, учащение пульса, повышение тембра, сонливость, усталость и дрожание рук, иногда необъяснимое чувство страха; некоторые симптомы могут проявляться через часы или даже дни в форме нарушения сна, головной боли, потери голоса, трепета, неуверенности, плохого самочувствия, сверхчувствительности, страха или общей слабости.

Люди, постоянно употребляющие шоколад или какао, могут ощущать вялость, недовольство, сонливость, они легко раздражаются. Под воздействием метил азотных соединений осложняется, например, течение сердечных болезней, аллергии и диабета. С депрессией, возникающей под действием этих веществ, несомненно, связано и наше общество: насилие и грубое обращение с детьми. Под воздействием этих веществ обостряются болезни желудка и кишечника. Некоторые метил азотные соединения связаны с хромосомными нарушениями, и применение их может стать причиной порока развития зародыша. Обыкновенным недугом у потребляющих эти вещества является ослабленная сопротивляемость к болезням. Но все это – лишь часть изученных последствий среди других многочисленных опасностей.

Шоколад, болезни грудных желез и воспаление предстательной железы

Выявлено, что некоторые метил азотные соединения вызывают излишний прирост клеток в железистых тканях и нарушают активность некоторых ферментов. Эти вещества можно классифицировать как клеточные яды, так как они заглушают сигнальные ферменты, задерживающие разрастание клеток, вследствие чего определенные железистые ткани могут приступить к производству цист и опухолей в соединительной ткани, в особенности в грудных тканях (аденома). У одной молодой женщины – врача, была обнаружена сформированная аденома. Оказалось, что она в большом

количестве (1300 г) ежедневно употребляла азотные соединения, пока не узнала об их влиянии на грудные ткани. Она перестала употреблять какао, чай, кола-напитки, шоколад, чтобы выявить, будет ли ее болезнь уменьшаться от этого.

Через месяц опухоли в груди стали уменьшаться и еще через месяц полностью исчезли. Конечно, ей было нелегко изменять свои привычки – это была тяжелая борьба: головные боли, при которых даже таблетки не помогали. Следовательно, в целях предотвращения грудного рака можно всем женщинам рекомендовать отказаться от употребления этих веществ. Многие врачи убеждены, что воспаление предстательной железы у мужчин имеет те же причины, что и у женщин.

Шоколад – детское питание?

Шоколад включается в список нерекомендуемых продуктов по следующим причинам:

- содержит химически ядовитые вещества;
- для придания вкуса применяются вредные вещества;
- антисанитарные условия уборки, хранения и обработки бобов какао.

Рассмотрим их в отдельности.

1. Химический состав шоколада: из метил азотных соединений в шоколаде, в первую очередь, содержится теобромин, который действует раздражающе на центральную нервную систему, вызывая бессонницу, общий или локальный зуд, депрессию и чувство страха. Все сорта какао содержат более 130 мг таннина, что в 2 раза больше, чем в чашке чая. Установлено, что таннины вызывают возникновение определенных видов рака в органах пищеварения. Когда дети, страдающие непроизвольным мочеиспусканием по ночам, пьют какао, положение ухудшается. Какао может ухудшать способность организма к всасыванию кальция.

Детям рекомендуют какао в ложной надежде, что оно увеличивает их способность к всасыванию кальция. В действительности же, это может препятствовать всасыванию кальция из таких важных источников как горох, зерновые и овощи. Шоколад содержит также 0,45-0,49% щавелевой кислоты, которая в соединении с кальцием образует нерастворимый осадок, выводящийся из организма без усвоения.

2. Примеси для устранения горького вкуса. Горький привкус обычно возникает от вредных алкалоидов, продуктов пиролиза и частиц с сильно щелочными свойствами. Непривычный привкус является сигналом опасности, что в рот попало нечто потенциально опасное, маскировка его сахаром не устраняет опасность.

Для улучшения вкуса шоколада применяют много сахара. Для устранения неподходящей, кашеобразной консистенции шоколада используется какао-масло. Обычно добавляют молоко и сливки: в результате перед нами

оказывается нездоровый продукт питания. Как бы мало мы его не употребляли, он является причиной процессов брожения и замедления пищеварительной деятельности.

3. Природный фактор загрязнения в шоколаде: Большая часть бобов какао производится в странах третьего мира, где санитарно-гигиенические условия значительно хуже, чем в США или других Западных странах.

Какао – красивое, небольшое тропическое деревце. Ежегодно производится тысячи тонн шоколада и какао-порошка. При прогревании и размельчении бобов какао получается продукт питания, известный под названием какао, мелкий помол последнего дает твердый или полумягкий шоколад, содержащий, как минимум, 50% жира.

Плоды убирают с деревьев и кладут на выдержку в кучи. Процесс длится три-четыре дня. В это время по кучам ходят; там поселяются паразиты, мыши, крысы и другие мелкие животные. Так уже в начальной фазе производства бобы какао становятся непригодными в пищу. Процесс выдержки происходит при повышенной температуре, способствующей развитию бактерий и грибков. Установлено, что при такой обработке бобов в большом количестве возникает вещество, вызывающее развитие рака.

Выдержка улучшает вкус шоколада. Бобы высушиваются на солнце или в сушильнях и транспортируются на шоколадные фабрики, где их поджаривают и размалывают в шоколадную пасту, по консистенции похожую на мазь из земляных орехов. В этой фазе производства уже имеющиеся в бобах бактерии размножаются.

Во избежание выделения сахара и жиров на поверхность изделий, к шоколаду добавляют определенные вещества. Жиры, выдерживающиеся 6-12 недель при температуре 30 °С, покрываются плесенью. Возникающий при этом непривычный запах предупреждает нас о вредных изменениях в жирах.

В книге под названием «Разрешенные лимиты испорченности продуктов», изданной Министерством здравоохранения, образования и социального обеспечения Соединенных Штатов, приводится список природных и неизбежных дефектов пищевых продуктов, в том числе шоколада: насекомые, грызуны и другие природные загрязнители, допускаемые Управлением пищевых и лекарственных средств. В одном децелитре используемого на шоколадных фабриках сырья могут содержатся до 60 фрагментов насекомых и 1 волосок грызунов, а также до 4% бобов какао могут быть повреждены насекомыми, чтобы УДИ считало их еще пригодными к употреблению. Видимых и твердых животных экскрементов не должно быть свыше 20 мг/кг. В порошковом и прессованном шоколаде не должно содержаться более 25 фрагментов насекомых на одну столовую ложку.

Многие люди, имеющие аллергию на шоколад, на самом деле аллергичны к находящимся в нем частицам насекомых. Один 11-летний мальчик попал в больницу, так как у него болел живот, и его рвало кровью. Кроме того, у него была краснуха, т.е. подкожные кровоизлияния по всему телу. Подмечалось, что такие симптомы появлялись каждый раз, когда он ел немного шоколада.

Шоколад является обычно причиной неприятного зуда. При отказе от шоколада зуд вскоре исчезает.

Может казаться ошеломительным, что в свое время удалось классифицировать шоколад как детское питание. В 1930 году в журнале для женщин и дома была одна статья, в которой писалось: «Лакомство, которое удовлетворяло его потребности, и от которого Джимми быстро прибавлял в весе». Какой позор, что когда-то детям разрешалось есть изделия из какао! Даже если шоколад и заставляет детей пить молоко и есть пустые калории в виде сахара и жира, опытами на животных доказано, что молоко повышает не питательную ценность пищи, а количество жиров в теле.

По-моему, любая из этих причин является достаточно веской, чтобы исключить шоколад из меню навсегда. К счастью любителей шоколада существует превосходный заместитель, производственный процесс которого намного более приемлем, а именно плод рожкового дерева (по-английски, кароб). Он не содержит никаких метил азотных соединений. Будучи от природы сладким, он не нуждается в дополнительном сахаре. Для улучшения его вкуса не требуется выдержка (брожение). Он содержит кальций, фосфор, калий, железо и магний. Рекомендую его как наилучшее средство замещения шоколада.

Шоколад содержит:

- **метил ксантины,** способствующие возникновению рака груди и предстательной железы;
- **кофеин метил ксантин:** во избежание рака груди женщинам рекомендуется отказаться от употребления кофе, чая, кола напитков, шоколада и метил ксантинов любого вида;
- **танин:** все виды бобов какао, из которых производится шоколад, содержат танин, который может повреждать слизистую оболочку пищеварительного тракта;
- **теобромин,** вызывающий головные боли, раздражение нервной системы, зуд, депрессию и заболевание грудной соединительной ткани;
- **сахар:** используется в большом количестве для устранения горького привкуса и улучшения вкуса шоколада;
- **жир:** не менее 50% шоколадных калорий получаются от жира. Часто добавляют масло, сливки или молоко, отчего он будет особенно богат жиром, и от того – трудно перевариваемым.

Кофеин не только в кофе

В Азии еще до употребления кофе использовали чай, как стимулирующее средство. По одной китайской легенде буддийский учитель Дарума-Зен заснул при медитации на 10 лет. Проснувшись, он страдал от угрызений совести.

Боясь, что греховный сон может повториться, он отрезал себе веки глаз и бросил их на землю. На том месте, куда они упали, вырос куст, чай из листьев которого отгоняет сонливость. Это и был чайный куст. В Индии и Индокитае чай выращивали уже в 700 году до н.э. В Европу он попал, скорее всего, через голландских путешественников. У англичан чаепитие в таком же почете, как кофе у американцев. Чай, как и кофе, содержит кофеин. Некоторые сорта содержат столько же, а другие даже больше. Американский чай вообще содержит меньше кофеина, чем черный чай, выращенный в других странах. Но организму-то все равно, откуда кофеин. Многие думают, что чашечка чая вечером помогает бороться со сном. Но две чашки чая равносильны чашке обычного кофе или полчашки растворимого кофе.

Чай никогда не был популярен среди американцев так, как кофе. В 20 веке показатель употребления чая 200-600 г на человека. В 1976 г. – 400 г. Это 160 чашек чая. Тонизирующие напитки, особенно кола, всегда были популярными среди американцев. Зависимость от кофеина является причиной широкого потребления кола напитков. Хотя содержание кофеина в этих напитках меньше, чем в кофе (13-27 мг на стакан). Учитывая вредность кофеина, производители выпускают напитки без кофеина. Они предпочтительнее для детей, ведь они более чувствительны к кофеину, чем взрослые. Хотя дети употребляют кофеин в виде какао и шоколада. На основе исследований, сделанных в университете Пени Стейт, одна чашка какао содержит 10 мг кофеина, чашка молочного шоколада – 7,5 мг, и 30-граммовый кусок шоколада – 5-10 мг кофеина.

Подсчитав количество кофеина, поступающего из разных источников, ученые обнаружили, что 20-30% американцев принимают около 500 мг кофеина в день, что, по мнению врачей, превышает допустимую дозу в два раза. Приблизительно 10% взрослых потребляют 1000 мг кофеина в день. Кофеин – самый действенный стимулятор. Но кофе, чай и какао содержат еще и другие вещества с подобным воздействием, такие как **теобромин** и **теофилин.** В кофе основной стимулятор – кофеин, в чае – теофилин, а в какао – теобромин.

Даже многие лекарства, продаваемые без рецепта, содержат кофеин. Люди выращивают около 60 видов растений, содержащих кофеин. Уже в 1848 году Е. Уайт предупреждала адвентистов не употреблять напитки, содержащие кофеин: «Самое верное решение – вообще не употреблять кофе и чай». 90% кофеина потребляется людьми вместе с кофе. Этот напиток содержит более 300 химических соединений. Кофеин – наиболее исследованный из них и по всем данным самый активный.

Усилилась тенденция употреблять все более крепкий кофе. 99% кофеина всасывается в кровь. Через 10 – 45 минут он оседает в крови. Однако в результате работы печени его содержание в крови снижается на половину через 2,5 – 10 часов.

Кофеин воздействует и на сердце, и на кровеносную систему. Под воздействием кофеина сердцебиение учащается. При высоком содержании кофеина в крови сердце начинает работать беспорядочно.

Холестерол в кофе

Недавно стало известно, что кофе способствует отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов. Смертность по причине склероза в мире – на первом месте, на втором – инфаркты и другие болезни сердца. Холестерин – главный виновник этих драм. Количество холестерина в крови увеличивается с каждой чашкой кофе. Обширные исследования, проведенные в 1988 году, показали, что риск сердечных приступов с каждой принятой чашкой кофе в день увеличивается на 1%. В медицинском учреждении Джонса Хопкинса пришли к выводу, что у пьющих по 5 или более чашек кофе в день шансов заболеть сердечным заболеванием по причине склероза в 2,5 раза больше, чем у тех, которые вообще не пьют кофе.

Кофеин и сердце

В 1988 году другое исследование показало, что риск получения сердечных приступов увеличивается пропорционально количеству потребляемого кофеина в день. 1-2 стакана кофе в день увеличивает риск приступов в 4 раза по сравнению с непьющими кофе. Как вы думаете обстоит дело с теми, кто пьет более 10 чашек в день?

Неожиданностью оказалось, что использование кофе без кофеина тоже увеличивает риск подверженности сердечным приступам. Видимо из-за потребления более крепкого кофе.

Кофе и недостаточность железа в организме

Кофе может способствовать образованию недостатка железа в организме. После приема пищи кофе уменьшает способность организма усваивать из пищи нужное ему железо до 40%. Если во время еды пить молоко, то эта способность уменьшается до 20% от нормы. Чай уменьшает на 64%. Кофе повышает давление крови. Давление может подняться до 15% и обычные препараты не способны его понизить.

Связь с раковыми заболеваниями

Др. Л.Д. Марриот доказал, что кофе способствует развитию рака. В 1987 году в результате исследований он нашел, что люди, пьющие в день больше 7 чашек кофе, имеют увеличенный риск заболеть раком. Исследования над 24000 адвентистами показали, что при потреблении двух чашек кофе в день риск заболеть раком со смертельным исходом увеличивается в два раза. Также выяснилось, что кофеин способен вступать в химическое взаимодействие с целым рядом других химических соединений и преобразовывать их. Кофеин способствует потере кальция организмом. Поэтому употребление кофе связывается с возникновением хрупкости костей. Ведь 10 мг кофеина в день выводит с мочой из организма 1 мг кальция.

Влияние на деятельность мозга

При использовании кофеина снабжение мозга кровью ухудшается на 90 минут. Это влияет на активность биотоков. Каждый христианин, кто желает

иметь непосредственное общение с Богом, не должен забывать об этом и отказаться от кофе. Ведь общение с духовным миром осуществляется посредством нашей нервной системы. Так называемый «кофеизм» изменяет электрохимические процессы, что вызывает страхи, головные боли, депрессии и бессвязное мышление. У некоторых людей уже 2 чашки в день могут вызвать подобные проблемы. Но ведь многие пьют по 4-5 чашек в день. Кофеин может причинить и другие неприятности: беспокойство, подергивание, дрожь, гиперактивность, сухость во рту, зуд кожи, слуховые галлюцинации, круги под глазами и боли в мышцах. Все это возникает от влияния кофеина в соединении с другими компонентами кофе на функции организма, которые регулируют его процессы природным путем.

Боли в животе

Употребляющие кофе могут получить и жгучие боли в области диафрагмы. Кофе ослабляет систему, удерживающую желудочный сок внутри желудка. При выходе этого фермента в пищеводе ощущаются ожоги. Некоторые спортсмены думают, что кофеин дает им больше выносливости. Но исследования показывают обратное.

Кофе до родов

У беременных женщин под влиянием кофе кровоснабжение плода уменьшается до 25 %. Таким образом, развитие ребенка начинает страдать от недостатка кислорода. Если пить две чашки крепкого кофе или три обычного, удвоится риск по отношению нормального развития беременности. Женщины, пьющие 3 чашки кофе в день, подвержены большему риску родить недоношенного ребенка весом меньше 2,5 кг. Если пить кофе во время кормления грудью, кофеин появляется и в молоке матери. Потребуется много времени для освобождения ребенка от кофеина. Обычно после 80 часов организм освобождается наполовину. Бог предупредил об опасностях употребления кофе давно. На сегодняшний день научные исследования подтвердили истинность этих предостережений.

Еще о кофе

Кофе считается приятным напитком, его употребляют очень часто и в больших количествах. В последнее время из лекций о здоровье многие слышали выражение, что кофе – младший брат табака. Они по своему химическому составу стоят в третьей группе алкалоидов.

С употреблением кофе связаны многие проблемы нашего организма, которые происходят под воздействием кофеина.

1. Воздействие кофеина

Кофеин, как и наркотик, относится к веществу, отравляющему мозг, а также влияет на наше физическое, интеллектуальное и духовное состояние. В небольших дозах кофеин используют даже в лекарствах.

Многие утверждают, что по утрам пьют кофе из-за того, что чувствуют себя вялыми, не отдохнувшими или из-за низкого давления. По утрам давление и должно быть низким, поэтому будьте осторожны при быстром подъеме! Совершайте изменение положения тела медленнее. Даже тогда, когда имеется склонность к общему понижению кровяного давления, не начинайте пить кофе. Совсем другие результаты дает прохладный душ, после которого следует сильное растирание полотенцем, или просто растирание тела влажным жестким полотенцем. Таким образом кровь освобождается от адреналина и кровяное давление повышается. Если к растиранию добавить физические упражнения, зарядку, тогда тонус организма повышается еще более и вы будете бодры в течение всего рабочего дня.

Под воздействием кофеина ускоряется сердечная деятельность, поднимается кровяное давление, возникает энтузиазм. Но через 3-6 часов его действие проходит, появляется усталость, вялость, снижение трудоспособности, депрессия. Тогда мозг требует новой стимуляции – новая чашка кофе – и т.д. Возникает опасность попасть в зависимость от этого. Было бы хорошо, если бы наши умственные способности не зависели от химических веществ; не были бы похожи на «кривую», а держались бы на одном уровне. В случае усталости для поддержки организма следует применять перерывы для отдыха или смену деятельности, а также следить за правильным режимом труда и отдыха. Утром пейте сок, чай из трав, молоко и, если привыкли пить кофе, то пейте лучше кофе из ячменя.

Одно исследование в Швеции за последние десять лет доказало, что кофеин влияет на наследственность половых клеток, особенно когда кофеин соединяется с другими влияющими на гены веществами. Эти влияния увеличивают возможность врожденных заболеваний.

2. Возникновение рака

Общеизвестно, что если органические вещества сильно нагревать, то возникают вещества, способствующие развитию рака.

При курении температура тлеющего табака поднимается до 700 °С и образуется табачная смола. Кофейные зерна прокаливают при температуре 400 °С, и из кофейного масла также образуется кофейная смола. Но кофейная смола не единственная опасность. В кофе есть кислоты, которые способствуют образованию нитрозоамина, который является особенно сильным канцерогеном. Как происходит этот процесс? В питьевой воде и в продуктах содержатся нитриты. Их (например, селитру) добавляют в пищевой промышленности, как в колбасы, так и в ветчину для придания красного цвета и удлинения срока хранения мясных продуктов. В организме из нитритов образуются нитрозоамины, которые являются одним из сильнейших канцерогенов. Поскольку в кишечнике этот процесс происходит медленно (длится 6-7 часов), то он не успевает образоваться до конца и выводится через толстую кишку. (Поэтому так важно содержать кишечник в порядке!).

Этот процесс образования нитрозоамина кофе может ускорять.

Исследования показывают, что при участии кофе образование нитрозоаминов ускоряется до нескольких минут. Это является, очевидно, одной из причин, почему кофе увеличивает риск заболевания раком. Ученые обнаружили, что даже те, которые выпивают по одной чашке кофе в день имеют опасность заболевания раком мочевого пузыря в два раза выше, чем у непьющих.

В кофе также есть дубильная кислота, непосредственно раздражающая слизистую оболочку желудка (после употребления кофе у некоторых появляется тошнота или боли под грудью).

3. Пурины

Пурины – это химические вещества, содержащиеся в кофе, которые нарушают кислотно-щелочной баланс в организме в сторону увеличения кислотности. Если сюда еще добавить пищу с высоким содержанием белков (животный белок), тогда при обмене веществ возникают такие продукты распада как мочевая кислота в суставах, обуславливающая подагру, воспаление суставов (артриты) и многое другое. Также увеличивается риск заболевания гипертонией и ишемической болезнью сердца.

4. Повышение содержания холестерина в крови

Исследования в Финляндии, США и в Англии показали, что у любителей кофе содержание холестерина в крови повышенное, особенно высокомолекулярного холестерола или Я-липопротеина частицы. Названное вещество легко пристает к внутренним стенкам артерий – особенно сердца и мозга – засоряя и закупоривая их. У любителей кофе снижено содержание низкомолекулярных липопротеинов, которые защищают вены от внутреннего ожирения. Все сказанное обуславливает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, а также опасность развития сердечных и мозговых параличей. Исследования в Финляндии показали, что ИБС у любителей кофе в 6 раз больше. Американские ученые заметили, что 1-5 чашек кофе в день увеличивали опасность сердечно-сосудистых заболеваний до 60% в зависимости от количества потребляемого кофе.

5. Уничтожение В витамина

В напряженное время для нормального функционирования наши нервы нуждаются в отдыхе, здоровой пище и витаминах, особенно витамине В. Исследования последнего десятилетия показали, что употребление кофе увеличивает в нашем организме уничтожение витамина В. Натуральный чай – любимый напиток англичан и русских. Чай содержит кофеин (под названием теин), в сравнении с кофе на половину меньше; также на половину меньше и кофейной смолы. Но разложение витамина В в натуральном чае особенно очевидно. Содержащаяся в чае смола при температуре 37 °С (температура нашего тела) уничтожает около 40% находящегося в организме витамина В в течение 6 часов. Таким образом, особенно неразумно использовать для возбуждения нервной системы кофе и чай. Они уничтожают необходимый для

поддержания нервной системы витамин В. Действие кофе менее заметно, чем, скажем, табака, потому что работы по их исследованию тяжелее и требуют больше времени. Но теперь они появляются все чаще.

СЫР НЕ ПРИГОДЕН ДЛЯ ПИТАНИЯ

Из всех молочных продуктов сыр – самый популярный. Сыр делается путем коагуляции казеина или молочного белка. Коагуляция производится с помощью заквашивания сычужным ферментом или другим ферментом или тем и другим вместе. Сычужный фермент вырабатывается в желудке новорожденного теленка, а иногда и в других животных, например, дикой свиньи. Эта жидкость разбивает молочный белок и перестраивает его структуру. Некоторые фирмы производят несычужные сыры, которые делаются с помощью растительных коагуляторов. Говорят, что без сычужки животного нельзя изготовить швейцарский сыр с большими отверстиями.

Затем свернувшееся молоко или коагулированная масса подвергается тепловой обработке, формированию или другой специальной обработке в зависимости от сорта сыра. Плотный сыр делают заквашиванием молока и добавлением сычужной закваски. Затем массу нагревают, помешивают, отделяют от сыворотки и по усмотрению добавляют хлористый кальций и соль. Корку сыра часто покрывают парафином или растительным маслом. Во многие сыры добавляют желтый краситель. При производстве швейцарского сыра молоко отбеливают.

Даже крестьянский сыр сейчас небезвреден и не только из-за плохого качества молока больных коров, но и потому, что ингредиенты, требуемые для обработки сыра, не обязательно указываются. Производителям разрешается использовать 21 ингредиент в производстве крестьянского сыра, даже не называя их. Используются также любые консерванты и 28 разных антиокислителей и никто, кроме самого производителя, не знает их названий.

Сыр может быть очень обманчивым продуктом питания. Зелёные сыры обрабатываются плесенными грибками, сливочный сыр – ферментами, а домашний сыр – бактериями. Независимо от используемой технологии, каждый процесс обработки является процессом ферментации или разложения. Число бактерий в сыре велико. Свежий сыр содержит от 90000 до 140000 микробов в каждом грамме. Мягкий сыр 45 дневной выдержки, оказывается, содержит 2000000 микробов.

Сыр, в среднем, содержит в два раза больше бактерий на каждом фунте, чем численность населения на всей земле.

В сыре, зачастую, содержатся личинки сырных мух, несмотря на то, что в процессе его приготовления промышленники пользуются инсектицидами для их уничтожения. Этот инсектицид изготавливается из перитрина и

пиперонилого бутоксида. Он настолько сильный, что изготовитель гарантирует, что сыр не будет заражаться насекомыми до самого срока его использования. Только представьте себе, сколько же из инсектицида проникает через парафиновую оболочку в сыр? Опасно ли это? Никто не знает! Сырные мухи разного вида издалека чувствуют запах сыра и откладывают в нем свои личинки, питающиеся сыром. Следовательно сыр – насыщенная бактериями разлагающаяся масса, негодная для употребления в пищу. Она часто насыщена мусорными организмами, а высокий процент жира откладывает дополнительный холестерин на стенки наших кровеносных сосудов. От 65% до 75% калорий происходит от этого жира.

Вот характеристика вредных действий сыра на человеческий организм. Стоит их запомнить:

Сыр

1. продукт разлагающейся массы;
2. содержит большое количество всяких микроорганизмов;
3. кормушка для всяких личинок;
4. потенциальный переносчик заболеваний от животных к человеку (около 90% коров – больны);
5. трудно перевариваемый;
6. способствует запорам;
7. часто является причиной аллергии;
8. оказывает влияние на мозговые клетки – одна из причин мигреней.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

В прошлом – преуспевающий адвокат, руководитель программы «Новое Начало» в Прибалтике **Эстер Лиетувиетис** прошла специальное обучение в Веймарском Институте Здоровья (штат Калифорния, США). Ею организован и успешно функционирует санаторий, расположенный в Эстонии на берегу Балтийского моря. В течение вот уже 20 лет она выступает с лекциями о здоровом образе жизни в городах Америки, Европы и России.

НОВОЕ НАЧАЛО

NEW START

nutrition питание exercise движение water вода

sunshine солнце temperance умеренность air воздух rest отдых trust доверие