

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ



ТРАВЫ
С ЭФФЕКТОМ ДИЕТЫ

Сборник
Травы с эффектом диеты
Серия «Здоровая жизнь
(Научная книга)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42038324

Аннотация

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

Содержание

Введение	4
Немного о причинах появления избыточного веса	10
Причины появления неприятных складочек	13
Вы хотите похудеть?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Травы с эффектом диеты

Введение

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

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

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

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

Современные исследования подтвердили лечебные свойства растений, которые были открыты знахарями и народными лекарями, также уточнили и в большинстве случаев расширили область их применения. Так, например, выясни-

лось, что сок белокочанной капусты, содержащий витамин U, может лечить некоторые формы язв (язву желудка и двенадцатиперстной кишки) и, значит, позволяет обойтись без хирургического вмешательства.

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

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

Например, почки нужно собирать весной – набухшие, но еще не распустившиеся. Кору – тоже весной, когда происходит усиленное сокодвижение, но еще не распустились листья. В этот период кора легко отделяется от древесины. Травы и листья – относительно каждой травы даны свои рекомендации, но большинство фитотерапевтов сходится во мнении, что их необходимо собирать в период раннего цвете-

ния, когда созрели бутоны. Цветки и соцветия растения собирают в начале распускания либо в фазе полного расцвета, здесь тоже много специфических рекомендаций относительно каждого растения. Корни и корневища собирают чаще всего осенью, когда надземные части растения практически увяли, но в некоторых случаях корни можно собирать и ранней весной – еще до появления первых ростков. Осенью сбор корневищ производится еще и потому, что растение можно легко узнать и не перепутать с другим, ведь весной практически вся надземная часть растения уже сгнила. Плоды и семена наиболее богаты лекарственными веществами в созревшем состоянии, но не переспелые. Их заготавливают по мере созревания.

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

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

Почки собирают вручную или стряхивают (обивают) пуч-

ки веток о землю или на пол, на чистую подстилку.

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

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

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

быть хорошо высушено, ломаться с хрустом, но не крошиться в пыль.

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

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

Немного о причинах появления избыточного веса

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

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

зал, так как слишком долго сидел с друзьями в баре. Вот и получается, что от 45 до 60 % жителей Европы имеют лишний вес. За мамонтами бегать не нужно – они уже пойманы, разделаны и упакованы.

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

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

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

Несколько килограммов в ту или иную сторону не представляют угрозы для здоровья, поэтому жить с ними или избавляться в силу какого-либо недовольства их эстетической неприглядностью – дело ваше. Другое дело, что ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, сальнике и других тканях организма, вызванное переедани-

ем, неподвижным образом жизни, эндокринными заболеваниями и иными причинами. Это многофакторное хроническое заболевание, которое требует медицинского вмешательства. Статистические данные: нормальное количество жировых клеток в здоровом женском организме составляет около 30 млрд, при ожирении это количество возрастает в десять раз.

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

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

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

Причины появления неприятных складочек

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

Малоподвижный образ жизни

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

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

вычной стороной жизни, растет с каждым годом на 10 %.

Вспомните хотя бы вчерашних курсантов. Вскоре у бра-
вых вояк животики начинают свисать. А бывшие спортсме-
ны? Очень многие, уйдя из большого спорта от колоссаль-
ных нагрузок, поправляются. Каждый раз, когда у челове-
ка изменяется образ жизни, неизменно возникает опасность
повышения веса. Вот он переехал с верхнего этажа на ниж-
ний – и все, необходимость ходить пешком исчезла. Купил
машину – какая радость для филейной части! Сидит себе,
его везут, только руки руль крутят, да глаза счастливо улыба-
ются, поглядывая на несчастных пешеходов, а жирок накап-
ливается. Обычный закон сохранения энергии, как в день-
гах: если прибыло, но не потрачено, значит, будет где-нибудь
отложено.

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

Последние, как правило, уже добились чего-то в жизни,
социальный статус не позволяет им быть мальчиками и де-
вочками на побегушках, большинство обзавелись семьей и,

стало быть, волнения, связанные с отношениями с противоположным полом, тоже позади. Стрессов хватает, но они уже проще воспринимаются. И энергозатраты снижаются на 10 %. И чем дальше, тем меньше мы тратим энергии.

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

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

Словом, больше двигайтесь. И не бойтесь выглядеть иногда суетливым – смело возражайте, что «движение – жизнь»

и путь к стройной фигуре.

Еда без правил

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

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

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

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

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

Вы хотите похудеть?

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

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

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

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

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

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

Не стоит забывать о том, что если вы хотите похудеть и всегда оставаться стройным, здоровым и энергичным, необходимо правильно питаться. Данная книга называется «Тра-

вы с эффектом диеты» — и это верно. Травы могут вам помочь, но основной упор необходимо делать не на травы, а именно на перестройку ваших привычек питания.

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

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

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

Если вы каждый день будете есть суп овощной, салат без майонеза, сок, желательно свежий, то вы уже на пути к здо-

ровому образу жизни.

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.