

Г. Малахова

СЕКРЕТЫ



ИСЦЕЛЕНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ И ОЧИЩЕНИЕ СОКАМИ И ТРАВЯНЫМИ НАПИТКАМИ



Лечение и очищение соками и травяными напитками

«Центрполиграф»

2010

Лечение и очищение соками и травяными напитками /
«Центрполиграф», 2010

Из книги вы узнаете множество сведений о витаминах и минералах, о том, как исцелиться от болезней с помощью доступных каждому даров природы. Используя простые рецепты, вы приготовите витаминные, тонизирующие, успокаивающие, профилактические и лечебные напитки из трав, овощей, фруктов и ягод. Навсегда распрощаетесь с бессонницей, головными болями, простудными, желудочно-кишечными, сердечно-сосудистыми, нервными и многими другими заболеваниями; укрепите иммунитет, очистите организм от шлаков, улучшите состояние кожи, волос и ногтей и продлите молодость.

, 2010

© Центрполиграф, 2010

Содержание

Введение	5
Витамины и микроэлементы	6
Витамины	6
Микро– и макроэлементы	10
Как готовить и пить соки	12
Овощные соки	13
Кабачковый сок	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Г.И. Малахова

Лечение и очищение соками и травяными напитками

Введение

Свежевыжатые соки очень полезны. При условии правильного приготовления и рационального применения свежевыжатый сок является кладезем витаминов и минералов. Любые соки очень быстро усваиваются организмом, не нагружая пищеварительную систему. Кроме того, соки еще и лечат: яблочный лечит малокровие и гастрит, томатный восстанавливает обмен веществ и избавляет от гипертонии, виноградный используется для очищения организма от вредных факторов, а для перечисления полезных свойств свежевыжатого сока из общедоступных овощей (морковь, свекла, тыква, капуста) придется писать целый список. В народной медицине лечение соками занимает не последнее место. На применении свежевыжатого сока основано множество лечебных диет. Это обусловлено тем, что в них содержатся и антибактериальные, и противовоспалительные элементы, и множество витаминов, и даже антиоксиданты. Следует также знать, что пить сок рекомендуется сразу же после приготовления, потому что свежевыжатый сок из-за постоянного контакта с кислородом быстро теряет целебные свойства. Для получения максимальной пользы для организма достаточно выпивать 300 мл в день.

Овощные и фруктовые соки спасают от авитаминозов и недостатка минеральных веществ тех, кто из-за заболеваний желудка и кишечника не могут употреблять сырые овощи и фрукты. Эти два вида соков как бы дополняют один другой: овощные содержат меньше органических кислот и поэтому имеют пресный вкус, зато они богаче минеральными солями, им принадлежит роль строительного материала организма; фруктовые очищают его от шлаков, токсинов. В овощных соках больше белков, а во фруктовых – углеводов. Именно поэтому фруктовые соки кажутся гораздо вкуснее овощных. И чтобы получать и пользу, и удовольствие, соки можно смешивать: например, сок из петрушки с томатным или сельдереевый с морковным.

Конечно, если есть серьезное заболевание, то ни в коем случае не следует лечиться **только** соками. Однако если есть возможность не принимать витамины в таблетках, а заменить их свежими соками, конечно, это следует делать. И чередовать прием лекарственных препаратов с курсами соков или лекарственных трав очень полезно. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, что вам подойдет для вашего заболевания, и вы сможете сэкономить деньги на лекарствах и улучшить качество своей жизни.

Витамины и микроэлементы

Витамины

В наши дни даже при сбалансированном рационе питания человек не получает все необходимые витамины. Человек как вид сформировался в таких условиях, когда и физические нагрузки были гораздо больше, и пищи съедалось гораздо больше. В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина В₁ в 1,4 мг, нужно съесть 700–800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и т. п. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов существенно снижается.

В среднем, 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре, этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90–100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются (витамин В₂ очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов. Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны.

В соках больше всего ценится содержание большого количества витаминов и микроэлементов. И это происходит потому, что недостаток их вызывает самые разные заболевания и ощущается человеком быстрее всего, хотя часто человек просто не понимает, что слабость, постоянная усталость, нарушение работы каких-то органов, сниженное настроение у него возникли не от неведомых причин, а именно от недостатка витаминов и микроэлементов.

Гиповитаминозы – это заболевания, обусловленные снижением обеспеченности организма тем или иным витамином. Авитаминоз – полное отсутствие в организме того или иного витамина. Авитаминозы в наши дни встречаются достаточно редко, а вот гиповитаминозы – достаточно часто, чему способствует рацион питания современного человека.

Чтобы понять, почему самочувствие ухудшается, работать становится все тяжелее, настроение снижается от любой мелочи, надо знать причины возникновения гиповитаминозов и симптомы, которые от них могут возникнуть.

Причины развития:

- гиповитаминоза А: преимущественное употребление растительных масел; резкий дефицит в питании животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы;

- гиповитаминоза В₁: однообразное питание продуктами переработки зерна тонкого помола; избыток углеводов и белков в пище; хронический алкоголизм и злоупотребление пивом; значительное и длительное употребление сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелая физическая работа и нервное напряжение; пребывание в условиях высокой температуры или холода; хронические заболевания кишечника, сахарный диабет, тиреотоксикоз;

- гиповитаминоза В₂: бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы;

- гиповитаминоза В₆: длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;

- гиповитаминоза В₉ (фолиевой кислоты): разрушение при тепловой обработке продуктов; хронический алкоголизм; заболевания кишечника (хронический энтероколит); нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами;

- гиповитаминоза В₁₂: полное исключение из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличие глистов (широкий лентец); хронический алкоголизм; заболевания желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит);

- гиповитаминоза С: когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; преимущественно мучное питание, недостаточное содержание белков в пище;

- гиповитаминоза D: недостаточное образование витамина D в коже при длительном отсутствии солнца; длительное употребление продуктов с преобладанием углеводов;

- гиповитаминоза К: исключение жиров из питания; заболевания печени, желчевыводительной системы, кишечника; нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами, антикоагулянтами;

- гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): одностороннее питание с использованием в качестве основного продукта кукурузы; низкое содержание белков в пище; солнечная радиация; длительное лечение противотуберкулезными препаратами; хронические энтероколиты.

Признаки:

- гиповитаминоза А: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. У грудных детей наблюдаются опрелости, молочница, стоматит. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. У человека возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты;

- гиповитаминоза В₁: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия, одышка, боль в области сердца, мышечная слабость;

- гиповитаминоза В₂: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения, у детей замедление роста и развития;

– гиповитаминоз В₃: у детей задержка роста и прибавки массы тела, у взрослых и детей депрессия, апатия, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника, инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления;

– гиповитаминоз В₆: раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит.

– гиповитаминоз В₉ (фолиевой кислоты): у детей задержка физического и психического развития, роста, у взрослых и детей макроцитарная гиперхромная анемия, тромбоцитопения, нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык;

– гиповитаминоз В₁₂: поносы, снижение аппетита, мегалобластная гиперхромная анемия, покалывание, жжение языка, покраснение его кончика, снижение кислотности желудочного сока, нарушения походки и чувствительности кожи и мышц конечностей, полиневриты;

– гиповитаминоз С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность дёсен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях;

– гиповитаминоз D: у детей рахит (нарушение у ребенка дневного и ночного сна, чрезмерная потливость, необоснованное беспокойство, снижение тонуса мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки: уплощение затылка, утолщение реберных хрящей в местах их соединения с костными частями рёбер; у взрослых остеопороз (истончение костной ткани);

– гиповитаминоз Е: мышечная слабость, ранняя мышечная дистрофия;

– гиповитаминоз РР (никотиновой кислоты): пеллагра в России не встречается. Но на всякий случай: характерны красные пятна с явлениями отека и воспаления на коже кистей рук, шероховатая, темно-коричневого цвета кожа, которая шелушится, увеличенный отечный язык малинового цвета; поносы; поражения нервной системы.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы С, В₁ и В₆; причем гиповитаминоз С обычно встречается зимой и весной.

Однако следует помнить, что длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина С приводят к увеличению потерь из организма витаминов В₁₂, В₆ и В₂. Более того, организм быстро адаптируется и осваивает быстрое выведение гипердоз витамина С. Большие дозы витамина С запрещены у больных с катарактой, у больных с диабетом, тромбофлебитом и при беременности. Человеку нужна суточная доза витамина С от 30 до 60 мг, беременным и кормящим – 90 мг.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

– при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;

– жирорастворимые витамины обладают способностью аккумулироваться в организме и могут обладать токсическим эффектом;

- нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, predisposing к усилению или провоцированию гиповитаминозов;
- введение большого количества витамина А повышает потребность организма в витаминах С и В₁, и в то же время отмечено, что витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина В₁ и уменьшает уровень витамина А в крови;
- введение больших доз витамина В₁ увеличивает выведение витамина В₂;
- большие дозы витамина А усиливают симптомы гиповитаминоза D;
- увеличение дозы витамина С повышает выделение с мочой как витамина С, так и витамина В₁₂.

Микро– и макроэлементы

Минеральные вещества, содержащиеся в соках разных растений, делятся на макроэлементы (содержание которых в живых организмах составляет больше 0,001 %) и микроэлементы (содержание менее 0,001 %).

К макроэлементам относят те элементы, рекомендуемая суточная доза потребления которых составляет более 200 мг. Макроэлементы, как правило, поступают в организм человека вместе с пищей. К ним относятся углерод, водород, азот, кислород, фосфор, сера, калий, кальций, магний, натрий, хлор. Эти макроэлементы называют биогенными (органогенными) элементами или макронутриентами. Из них преимущественно построены белки, жиры, углеводы и нуклеиновые кислоты.

Микроэлементами называются элементы, содержание которых в организме мало, но они участвуют в биохимических процессах и необходимы живым организмам. Рекомендуемая суточная доза потребления микроэлементов для человека составляет менее 200 мг.

По современным данным, более 30 микроэлементов считаются необходимыми для жизнедеятельности человека. Среди них бром, железо, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, селен, фтор, хром, цинк и другие.

Соли кальция необходимы для процессов кроветворения, обмена веществ, уменьшения проницаемости сосудов, для нормального роста костей (скелета, зубов); они благотворно влияют на состояние нервной системы, оказывают противовоспалительное действие, являются хорошим регулятором при перемене погоды.

Соли калия необходимы для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной. Калий – противосклеротическое средство, применяется для профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы и устраняет отеки.

Соли магния оказывают антисептическое и сосудорасширяющее действие, понижают артериальное давление и содержание холестерина в крови, усиливают процессы торможения в коре головного мозга, оказывают успокаивающее действие на нервную систему.

Соли железа необходимы для кроветворения, обеспечивают транспортировку кислорода от легких к тканям всех органов, в том числе и мозга. Железо входит в состав гемоглобина – красного пигмента крови. Железо необходимо для построения клеточного ядра.

Медь, так же как и железо, играет важную роль в поддержании нормального состава крови. Присутствие меди необходимо для активности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Йод необходим для поднятия иммунитета, для синтеза гормона щитовидной железы – тирозина; участвует в создании фагоцитов – патрульных клеток, оберегающих наш организм от вторжения враждебных вирусов в кровь.

Детям и подросткам нужно больше йода, чем взрослым. Недостаток йода вызывает в организме серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию зоба.

Кремнезем (кремний) является составной частью соединительных тканей. Содержание его в крови незначительно, однако, когда оно уменьшается, человек начинает «чувствовать погоду», ухудшается психическое состояние. Волосы становятся тонкими и ломкими, начинается облысение, кожа теряет эластичность. Хрусталик глаза содержит в 25 раз больше кремнезема, чем глазная мышца.

Соли фосфора необходимы почти вдвое больше, чем соли кальция, хотя кальций и фосфор – «неразлучные» минеральные вещества, они не могут друг без друга. Фосфор, так же как и кальций, является составной частью костной ткани. Необходимо постоянно поддерживать соотношение этих двух минеральных веществ, иначе организм для своего «выживания» вынужден брать кальций из зубов, ногтей, крупных суставов. Так, очень часто человек жалу-

ется на боль в костях, считая, что у него идут процессы отложения солей, в то время как он должен позаботиться о правильном питании. Витамин D регулирует в организме фосфорно-кальциевый баланс. Человек, который в свой рацион вводит достаточное количество продуктов, содержащих фосфор и кальций, может не бояться переломов костей, заболеваний суставов, кожи, костей, нервов.

Кобальт является составной частью витамина B₁₂. Успешно применяется при лечении анемии.

Цинк входит в состав крови и мышечной ткани, являясь катализатором химических реакций, благодаря чему в организме поддерживается необходимый кислотный уровень. Этот микроэлемент входит в состав инсулина (гормона поджелудочной железы), которая регулирует содержание сахара в крови.

Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов – клеток, поглощающих болезнетворные микробы и повышающих невосприимчивость к инфекциям. В сочетании с другими минеральными веществами ванадий замедляет процессы старения.

Взаимодействие витаминов и микроэлементов:

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Витамин B₆ увеличивает биодоступность магния.

Магний увеличивает количество витамина B₆, обладающего способностью проникать в клетки.

Бор стабилизирует потребление организмом кальция, магния и фосфора.

Для усвоения кальция необходим витамин D.

Витамин D улучшает усвоение фосфора.

Витамин С улучшает усвоение хрома.

Медь улучшает усвоение и увеличивает пользу, приносимую железом.

Селен усиливает антиоксидантный эффект витамина Е.

Витамин К способствует кальцию в строительстве костной ткани и правильной сворачиваемости крови.

Как готовить и пить соки

Овощи и фрукты надо чистить и нарезать непосредственно перед приготовлением сока, иначе они теряют часть своих питательных веществ.

Сок нужно делать только из свежих, неиспорченных фруктов и овощей.

Соки должны быть выпиты не более чем через 15 минут после изготовления, потому что в них быстро размножаются микроорганизмы.

Сразу после приготовления соковыжималку следует тщательно мыть горячей водой.

Пить соки надо небольшими глотками, лучше через соломинку для коктейля.

Желательно пить их не менее чем за 30 минут до приема пищи; при нарушении этого правила усиливаются процессы брожения в кишечнике.

Не рекомендуется сочетать соки с пищей, содержащей крахмал или сахар.

Самые полезные соки – «мутные» (нектары), то есть содержащие больше составных частей исходного материала. Соки фильтруют только при серьезных нарушениях работы желудка и кишечника, а также при респираторных заболеваниях.

Лимонный сок всегда разбавляют водой, пьют с медом.

Листовые овощи смешивают с корнеплодами в соотношении 1:2.

Соки косточковых плодов (слив, абрикосов и т. п.) желательно не смешивать с другими соками. Это не относится к сокам семечковых плодов (яблок, винограда и т. п.).

Соки редиса, редьки, лука, чеснока, хрена следует добавлять к другим сокам в очень малых количествах.

Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

Овощные соки

Кабачковый сок

Молодые плоды кабачка содержат сахара, витамин С, витамины В₁, В₂, РР, тиамин, фолиевую кислоту и т. д. По мере созревания плодов содержание в них сахаров и каротина увеличивается. А желтоплодные кабачки по содержанию каротина могут превосходить морковь. Из минеральных солей особенно много в кабачках калия, кальция, магния, фосфора и железа, органических кислот и белка. Кабачковый сок содержит значительное количество меди, что делает его ценным при анемии, нервных и сердечных заболеваниях, при гипертонии.

Кабачки содержат также специфические ферменты, способствующие переводу белка в растворимое состояние, что особенно важно для людей с больной печенью. Они способствуют выведению из организма вредных веществ, образующихся в процессе пищеварения, отделению желчи.

Кабачки оказывают активное мочегонное действие, способствуя выведению из организма воды и поваренной соли, очень полезны при мочекаменной болезни, подагре и других нарушениях обмена веществ. Его **нежелательно употреблять только при почечной недостаточности, сопровождающейся нарушением обмена калия**, поскольку калия в кабачках много.

Сок кабачков оказывает успокаивающее действие и улучшает сон, а отвар цветков применяют при лечении гнойных ран.

Сок из кабачков самый низкокалорийный, поэтому его рекомендуют тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, он предупреждает ожирение и не позволяет холестерину накапливаться в организме, что полезно для профилактики атеросклероза и гипертонии.

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.