

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЯГОДЫ ГОДЖИ

**эликсир здоровья
и долголетия**



Юрий Константинов
Ягоды годжи. Эликсир
здоровья и долголетия
Серия «Карманный целитель»

Текст книги предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9753928

*Ягоды годжи. Эликсир здоровья и долголетия: Центрполиграф; Москва;
2015*

ISBN 978-5-227-05549-1

Аннотация

Жизнь современного человека полна стрессов и перегрузок. Мы едим пищу, напичканную химией и лишенную витаминов... А так хочется сохранить бодрость, быть стройным, юным и красивым!

Спасением могут стать ягоды годжи – эликсир молодости, здоровья и долголетия. Они применяются для лечения органов дыхания, гастрита и колита, желчнокаменной болезни, авитаминоза и повышения иммунитета, борьбы с бессонницей, депрессией и раздражительностью. Годжи эффективны против диабета, болезней сердца, атеросклероза и нарушений давления. Употребление этих чудо-ягод улучшает зрение и способствует похудению.

Как правильно употреблять это природное лекарство в каждом конкретном случае, расскажет эта книга.

Содержание

Предисловие	5
Ягоды годжи	8
Описание растения	8
Состав плодов годжи	10
Сбор полезных частей растения	11
Способы употребления ягод годжи	12
Рецепты, включающие ягоды годжи, для лечения болезней	15
Лечение авитаминоза	15
Повышение иммунитета	34
Похудение	37
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Юрий Константинов

Ягоды годжи

Эликсир здоровья

и долголетия

Предисловие

В начале XXI века продукты из годжи стали настойчиво рекламироваться на территории Северной Америки как «лекарство от всех болезней», обладающее уникальной концентрацией микроэлементов и антиоксидантов. Продавцы продвигают этот продукт под названиями «Райская ягода», «Ягода долголетия», «Красный алмаз».

Как и в случае с некоторыми другими растениями, например, асаи, маркетинговые заявления попали под пристальное внимание медиков некоторых стран. В январе 2007 года было проведено независимое расследование маркетинговых заявлений о «соке годжи». При этом было установлено, что заявление о том, что результаты клинических исследований в области раковых заболеваний показали, будто употребление сока годжи предотвращает в 75 % случаев заболевания человека раком молочной железы, не совсем верно, поскольку

к тому времени были только предварительные лабораторные исследования и одно китайское клиническое испытание.

Тем не менее известно, что на протяжении многих веков ягоды годжи используются в традиционной азиатской медицине как общеукрепляющее средство. В Японии и Китае из них готовят алкогольный напиток.

Ягодам годжи, произрастающим в китайских провинциях Тибета, приписывают самые необычайные свойства. Медики востока применяют чудо-плоды для лечения большинства известных недугов. Они учат европейцев, как принимать годжи.

Есть другие плоды, которые богаты полезными для организма веществами, но годжи превосходит многие из них по количеству необходимых человеку микроэлементов.

Традиционно ягоды годжи считаются эликсиром молодости и долголетия, а также средством для улучшения потенции. Всему причина в уникальных полисахаридах, содержащихся в ягодах.

Ягоды годжи не могут заменить лекарства в лечении серьезных заболеваний. Научные исследования показали, что их мякоть, в сыром или засушенном виде способна оказывать профилактическое действие в общей терапии многих заболеваний.

В рукописях, датирующихся 650 годом до н. э. эта ягода описывается как средство, очищающее и омолаживающее кровь. В Тибетских монастырях эту чудо-ягоду называют ти-

бетским барбарисом и считают средством от 1000 болезней. А китайские легенды упоминают о годжи, не иначе, как о плоде бессмертия.

Ягоды годжи

Описание растения

Годжи – это ползучий кустарник родиной из Тибета. Годжи – великолепный, до трех м в высоту, раскидистый кустарник, с мягкими, слабо вьющимися стеблями. Он достигает в высоту 3,5 метров. Хрупкая лоза покрыта тонкими колючками и свисает вниз.

Кора имеет сероватый оттенок. Цветки – белые с фиолетово-розовым оттенком. Плоды годжи – небольшие, до 1,5 см в длину, красные, сочные. К осени листья опадают.

Культурно произрастает на севере центральной части Китая в районе Нинся, в Тибете и Гималаях, в высокогорных районах на высотах до 3000 м над уровнем моря. Обладателями наиболее выраженных полезных свойств, по праву, считаются плоды Годжи, растущие на плоскогорье района Нинся. Местная щелочная почва чрезвычайно богата минеральными солями, которыми её наполняет протекающая в этой местности река Хуанхэ. Воды реки приносят с собой лесс. Эта горная порода в виде желтой пыли оседает на земле и естественным образом удобряет почву, обогащая её уникальными питательными веществами.

Растет годжи сравнительно быстро. Дополнительный по-

лив растению требуется лишь в засушливое лето. Вредителями и болезнями годжи почти не повреждается (изредка возникают проблемы с мучнистой росой и тлей).

Состав плодов годжи

В состав годжи входит такое большое количество витаминов, минералов, макроэлементов, полисахаридов, что никакая другая ягода, фрукт или овощ с ними не сравнится. Полисахариды годжи – это очень активные вещества, обладающие противомикробными свойствами, антибиотическими, противоопухолевыми, противовирусными, антидотными. Это 4 уникальных природных полисахарида (LBP-1, LBP-2, LBP-3, LBP-4), которые вместе не присутствуют ни в одном другом продукте питания. Именно благодаря им кровь обогащается белковыми комплексами, которые улучшают состояние стенок сосудов. Полисахариды проводят профилактическую работу заболеваний:

- кишечника,
- желудка,
- аппендицита,
- опухолевых патологий,
- нарушений обменных процессов.

В состав ягод входит и большое количество стероидных сапонинов, флавоноидов, аминокислот и алкалоидов. Годжи содержат 21 минерал и 18 аминокислот, восемь из которых являются незаменимыми (это больше, чем в маточной пыльце пчел); ликопен, зеаксантин, витамины В₁, В₂, В₆, и Е.

Сбор полезных частей растения

Употреблять ягоды сырыми нельзя. В них много биологически активных веществ, которые могут вызвать отравление. Брать в руки свежие ягоды не стоит: на коже немедленно начинается сильнейшая окислительная реакция, и она чернеет.

Нужно правильно собрать и заготовить. В целях лекарственного использования собирают ягоды, иногда кору корней и листья растения. Ягоды собирают в сухую погоду, просто стряхивая их с веток, расстелив предварительно под деревом ткань. Сушат ягоды в тени, предварительно перебрав от мусора. После сушки ягоды становятся безопасными. Хранить такие плоды можно в сухом месте, подальше от света. Срок хранения сушеных ягод – 1 год.

Листья растения собирают во время распускания цветов. Их также просушивают в тени и хранят в таких же условиях, как и ягоды.

Если собирать кору корней, то для этого нужно выбирать время, когда растение спокойно – позднюю осень или раннюю весну. Корни промывают, просушивают и хранят в течение двух лет. Кора корней годжи содержит коричную кислоту и множество фенольных соединений.

Способы употребления ягод годжи

Отвары

Для приготовления отвара из ягод необходимо взять 1,5 ст. ложки сушеных ягод и 300 мл кипятка. Ягоды варят на слабом огне 10 минут, после чего настаивают 1 час и процеживают. Выпарившуюся воду доливают до изначального объема 300 мл. Отвар рекомендуется принимать при неврастении и для повышения потенции. Доза в сутки – полстакана 3 раза в день.

Из коры корней также можно приготовить отвар. Готовится он так же, как отвар ягод, только сырья берется 1 десертная ложка. Принимают отвар корней 4–6 раз в день по 250 мл. Показания к применению – отеки неврастенического происхождения и лихорадка.

Отвар можно приготовить и из листьев дерезы. 1 десертную ложку сухих листьев нужно залить стаканом кипятка, дать настояться 20 минут, после процедить. Принимать нужно 2–3 раза в день по 250 мл в качестве общеукрепляющего средства.

Настой

Настой готовится из 15 г ягод, настоянных на горячей воде (не кипятке) в термосе. Кипятить плоды не рекомендуется, чтобы сохранить в них все полезные вещества. Суточная

норма ягод составляет 30 г.

Сухие ягоды

Для профилактики любого заболевания необходимо ежедневно применять ягоды годжи, добавляя в еду (каши, супы, десерты, коктейли, выпечку) в количестве 10–15 г в течение 2–3 месяцев. После курса можно сделать перерыв, так как продукт имеет накопительный эффект.

Чай

Плоды можно заваривать в виде чая и пить его между приемами пищи. Суточная доза будет составлять 1 ст. ложку. Такой чай тонизирует организм.

Сок ягод

Сок ягод годжи можно использовать в виде примочек для лечения заболеваний кожи. Тогда, добытый из плодов сок нужно разбавлять немного водой и смачивать в нем ватный тампон. Составом обрабатывают фурункулы и раны. Сок используется также в борьбе с целлюлитом.

Коктейль годжи и клюквы

Ягодный коктейль из годжи и клюквы содержит:

- 18 аминокислот, почти половина из которых считаются незаменимыми,
- более 20 минералов и микроэлементов,

- витамины группы В, А, Е, С,
- полисахариды и моносахариды, уникальные по своей природе,
- ненасыщенные жирные кислоты,
- физалин и каротиноиды.

В составе ягодного коктейля клюква усиливает эффективность полезных свойств ягод годжи. Необходимо приготовить настой из 1 ст. ложки сухих ягод на 250 мл кипятка. После этого подождать полчаса, пока ягоды раскроются и отдадут все полезные вещества напитку. Удобно готовить такой ягодный коктейль из годжи и клюквы прямо в термосе. Специи лучше в коктейль не добавлять. Эти настои лучше выпивать дважды за день, но не больше. В первую неделю лучше ограничиться одним разом в день.

Рецепты, включающие ягоды годжи, для лечения болезней

Лечение авитаминоза

Авитаминоз – полное отсутствие в организме какого-либо витамина. Авитаминозы в наши дни встречаются достаточно редко. Авитаминоз является следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины.

Гиповитаминозы встречаются достаточно часто, чему способствует рацион питания современного человека. Гиповитаминозы – это заболевания, возникающие из-за снижения в организме количества того или иного витамина.

Человеческому организму необходимы витамины: волосам – А, В₂, В₆, F, H, глазам – А и В, зубам – Е и D, ногтям – А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В₁₂, Е и F.

Витаминные травы – это кладезь полезных веществ и витаминов. К ним относятся ягоды годжи, шиповник, смородина, облепиха и другие. Травы начинают действовать как минимум после 10 дней приема настойки (отвара).

◆ Сок листьев одуванчика с отваром годжи. Чтобы листья одуванчика лучше усваивались, их пропускают через мясорубку. Затем отжимают сок. 3 ст. ложки такого сока с 1 ст. ложкой отвара годжи перед едой дают организму все необходимые ему после зимы вещества.

◆ В зимнее и весеннее время хороший источник витаминов – настой плодов рябины обыкновенной с отваром годжи. Приготовление: 1 ст. ложку сушеных плодов поместить в термос и залить стаканом кипящего отвара годжи, настаивать несколько часов, периодически взбалтывая, процедить, принимать по полстакана 4 раза в день.

◆ Для укрепления иммунитета рекомендуется принимать сырые, моченые, вареные ягоды брусники в стакане отвара годжи.

◆ Регулярно принимать настой плодов шиповника коричневого с отваром годжи по полстакана 4 раза в день. *Приготовление:* сухие плоды шиповника измельчить, 1 ст. ложку сырья поместить в предварительно прогретый термос и залить кипящим отваром годжи, настаивать несколько часов, процедить. Не рекомендуется варить плоды шиповника. Настой станет целительным, если в него добавить мед (по вкусу).

◆ Четыре раза в день принимать по полстакана настоя корней одуванчика лекарственного с 1 ст. ложкой отвара годжи. *Приготовление:* 1 ч. ложку сухих, измельченных корней одуванчика залить стаканом кипятка и настаивать, укутав полотенцем, не менее получаса, процедить. Добавить отвар годжи и выпить.

◆ При гипо- и авитаминозе витамина С пить настой цветков календулы с настоем годжи как стимулирующее *средство*. *Приготовление:* 2 ст. ложки сухих цветков поместить в предварительно прогретую посуду, залить кипятком и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить, добавить настой годжи. Принимать по 2 ст. ложки четыре-пять раз в день перед едой.

◆ Каждый раз перед едой есть свежий репчатый лук. Можно вместо этого принимать свежееотжатый сок лука репчатого по одной чайной ложке три раза в день, репчатый лук – известный источник витамина С. Запить настоем годжи: 1 ч. ложку настоя на полстакана воды.

◆ Отвар годжи и щавель: 1 ст. ложку свежих листьев щавеля кипятить 15 минут в двух стаканах отвара годжи, настаивать два часа, процедить. Принимать по ½ стакана четыре раза в день за 15 минут до еды.

◆ Упадок сил можно лечить при помощи золота: один лимон опустить в кипящую «золотую» воду на 1–2 минуты. Затем натереть его на терке, или смолоть вместе с кожурой и косточками. Добавить несоленое сливочное масло, 1–2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку настоя годжи, хорошо перемешать. Употреблять как джем вместе с чаем.

◆ Пить «золотую» воду по 2 чайные ложки с утра натощак и непосредственно перед сном в течение недели. Лечебный эффект увеличится, если после принятия препарата съедать по 2 ягоды годжи.

◆ 3 ст. ложки земляники размять до образования однородной массы, добавить 1 ст. ложку цветочного меда и 1 стакан теплого молока, 2 ст. ложки настоя годжи, хорошо размешать. Полученную смесь принимать в качестве профилактического средства 3 раза в день в течение 1 недели с перерывом в 2 недели. Затем прием повторить.

◆ Смешать 40 г липового меда, 2 ст. ложки настоя годжи и 0,5 стакана несладкого яблочного сока. Принимать 3 раза в день по 5 ст. ложек.

◆ 1 пучок зелени (петрушки, укропа, кинзы) мелко порубить и смешать со 100 г нежирного творога, добавить 2 ст. ложки настоя годжи и 2 ст. ложки гречишного меда. Это

блюдо особенно полезно пожилым и людям с пониженным иммунитетом.

◆ Для нормализации иммунитета при диатезе, ангине, синусите, колите, аллергии поможет прием 20 г меда утром натощак, запивая его отваром барбариса, кукурузных рылец, плодов шиповника, ягод годжи либо одной из следующих трав: бессмертник, зверобой, тысячелистник, пижма, полынь горькая, укроп, трилистник и цветки ромашки.

◆ Весной поможет такая смесь: взять по 1 стакану изюма, грецких орехов, кураги, пропустить через мясорубку и добавить 3 ст. ложки меда и 2 ст. ложки настоя годжи. Принимать каждый день по 2 ст. ложки.

◆ Взять 500 г очищенного, измельченного в мясорубке репчатого лука, 400 г сахара, 1 л холодной воды, 50 г меда, 2 ст. ложки настоя годжи. Лук, воду, сахар смешать в эмалированной кастрюле, поставить на горячую плиту и выдерживать до закипания. После того как смесь закипит, огонь убавить до медленного и кипятить еще 3 часа. Снять с плиты, остудить до +60–70 °С и только потом добавить мед и годжи (его нельзя сильно нагревать, иначе он теряет лечебные свойства). Не процеживать. Пить теплым по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

◆ Полезный чай: кусочек корня имбиря длиной 3 см, долька лимона, полстакана отвара годжи и 1 ч. ложка меда. Имбирь натереть или растереть в ступке. К нему добавить остальные ингредиенты и залить кипятком. Настаивать не меньше 30 минут. Полезно пить утром натощак.

◆ Для улучшения деятельности иммунной системы хорошо каждый день выпивать по $\frac{1}{4}$ стакана свежееотжатого сока из плодов черной смородины, при этом в сок можно добавлять 2 ст. ложки настоя годжи и мед по вкусу.

◆ В холодный период года можно каждый день принимать внутрь настой плодов шиповника коричневого с отваром годжи: 1 ст. ложка сушеных размолотых плодов залить 200 мл холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 8 часов, процедить, добавить отвар. Выпить в несколько приемов в течение дня.

◆ Курсами пить фруктовые соки (вишневый, клубничный, клюквенный, яблочный) с добавлением меда и 1 ст. ложки отвара годжи; на 1 стакан сока – 1 ст. ложка меда. Пить по 3 стакана этого средства в день.

◆ Принимать сок из листьев сельдерея пахучего с медом и настоем годжи: смешать в равных количествах сок, настой и мед. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

◆ По 200 г кураги, изюма, чернослива, грецкого ореха, 2 лимона (без косточек) перемолоть через мясорубку, залить медом так, чтобы образовалась пастообразная смесь. Все хорошо перемешать, добавить 2 ст. ложки настоя годжи. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

◆ В июне и июле отжимать сок из надземной части люцерны посевной, разбавлять отваром годжи и принимать этот состав по 1 стакану 3 раза в день; можно добавлять мед по вкусу.

◆ Анис обыкновенный с отваром годжи: 1 ч. ложку плодов аниса залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить, добавить 2 ст. ложки отвара. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Увеличивает активность клеток-защитников, оказывает противомикробное, противовоспалительное, отхаркивающее, бронхорасширяющее действие.

◆ Астрагал шерстистоцветковый с отваром годжи: 1 ст. ложку измельченной сухой травы астрагала залить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить, добавить отвар. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Повышает выработку интерферонов, понижает артериальное давление, оказывает успокаивающее, сосудорас-

ширяющее, мочегонное действие.

◆ Береза повислая с отваром годжи: 2 ч. ложки нарезанных листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить отвар. Добавить на кончике ножа питьевую соду. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день между приемами пищи. Другой вариант: 1 чайную ложку березовых почек залить $\frac{1}{2}$ стакана горячего отвара годжи, настоять 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды. Стимулирует активность лимфоцитов, оказывает противомикробное, противовирусное, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее действие.

Почки березы противопоказаны при беременности.

◆ Бузина черная с отваром годжи: 1 ст. ложку цветков бузины залить 1 стаканом кипятка, настоять 45 минут, процедить, добавить отвар. Выпить горячим на ночь. Увеличивает активность лимфоцитов, оказывает жаропонижающее, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее действие.

◆ Гореч птичий, или спорыш с отваром годжи: 1 ст. ложку измельченной травы спорыша залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, добавить отвар годжи. Принимать по 1 ст.

ложке 3–4 раза в день. Повышает защитные силы организма, оказывает тонизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное действие.

Противопоказания: при беременности, острых заболеваниях почек.

◆ Базилик обыкновенный с отваром годжи: истолченные в порошок сухие листья базилика добавлять по вкусу в супы и вторые блюда. 1 ст. ложка отвара годжи в блюдо усиливает действие базилика.

Он повышает защитные силы организма, обладает общетонизирующим действием, дополнительный источник витамина Р и провитамина А.

◆ Женьшень с отваром годжи: добавить 15–25 капель аптечной настойки женьшеня в $\frac{1}{3}$ стакана отвара. Принимать 3 раза в день до еды. Повышает иммунитет, стимулирует работоспособность, улучшает деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем, повышает артериальное давление, нормализует гормональное равновесие, повышает аппетит, ускоряет заживление ран, снижает уровень сахара в крови. Наиболее эффективен такой отвар в холодное время года.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни, при острых инфекционных заболеваниях, беременности.

◆ Заманиха с отваром годжи: добавить 30–40 капель аптечной настойки заманихи в $\frac{1}{3}$ стакана отвара годжи. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды. Повышает иммунитет, стимулирует работоспособность, улучшает деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем, ускоряет заживление ран, выздоровление после инфекционных заболеваний, снижает уровень сахара в крови, повышает артериальное давление.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

◆ Исландский мох, или цетрария исландская с настоем годжи: 1 ст. ложку исландского мха залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить, добавить 1 ст. ложку настоя годжи. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Повышает выработку белков-защитников, оказывает противовоспалительное, противомикробное, отхаркивающее действие.

◆ Крапива двудомная с настоем годжи: 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, добавить 2 ст. ложки настоя годжи. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Стимулирует клетки иммунной системы, оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное действие, повышает уровень гемоглобина в

крови, дополнительный источник витаминов.

Противопоказана при повышенной свертываемости крови.

◆ Левзея сафлоровидная с отваром годжи: 15–20 капель аптечной настойки левзеи залить $\frac{1}{3}$ стакана воды, добавить 2 ст. ложки отвара. Принимать 2 раза в день, утром и днем, за 20 минут до еды. Иммуномодулирующее, противовоспалительное действие, стимулирует работоспособность, улучшает деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем, нормализует гормональное равновесие.

Противопоказана при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

◆ Кукурузные рыльца с настоем годжи: 2 ст. ложки кукурузных рылец залить 1,5 стаканами кипятка, настоять 1 час в закрытой посуде, процедить, добавить 2 ст. ложки настоя. Принимать по 1–2 ст. ложки 4 раза в день до еды. Увеличивают активность клеток-защитников, оказывают желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее действие, уменьшают аппетит.

Противопоказания: при повышенной свертываемости крови.

◆ Мелисса лекарственная с отваром годжи: 8 ч. ложек сухих измельченных листьев мелиссы залить 2 стаканами го-

рячего отвара годжи, настоять 30 минут в закрытой посуде, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 4 раза в день до еды. Увеличивает активность клеток-защитников, оказывает потогонное, спазмолитическое, болеутоляющее, успокаивающее действие, уменьшает тошноту и метеоризм.

Противопоказания: при гипотонии.

♦ Лук репчатый: 40 г очищенных и мелко нарезанных луковичек залить 0,5 л водки, настоять в темном месте неделю, процедить. 1 чайную ложку настойки добавить в $\frac{1}{3}$ стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды. Записать водой с 1 ст. ложкой отвара годжи. Повышает защитные силы организма, содержит лизоцим, обладающий противомикробным, антивирусным действием.

Противопоказания: при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

♦ Подорожник большой с отваром годжи: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, добавить 2 ст. ложки отвара. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды. Повышает выработку белков-защитников, оказывает противомикробное, отхаркивающее, бронхорасширяющее, обезболивающее действие, повышает кислотность желудочного сока.

Противопоказания: при гастритах с повышенной

секреторной функцией, язвенной болезни.

◆ Родиола розовая с настоем годжи: 10–20 капель аптечного жидкого экстракта родиолы залить $\frac{1}{3}$ стакана воды, добавить 2 ст. ложки настоя. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды или через 4 часа после еды. Имеет иммуномодулирующее действие, значительно стимулирует физическую работоспособность, улучшает деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем, улучшает умственную работоспособность, ускоряет выздоровление после инфекционных заболеваний, повышает артериальное давление, нормализует гормональное равновесие, снижает уровень сахара в крови.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

◆ Сушеница болотная с настоем годжи: 1 ст. ложку сухой измельченной травы сушеницы залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, добавить 2 ст. ложки настоя. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Увеличивает активность клеток-защитников, понижает артериальное давление, оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее действие, способствует заживлению ран.

◆ Хвощ полевой с настоем годжи: 4 ч. ложки сухих измельченных побегов хвоща залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в закрытой посуде, процедить, добавить 2

ст. ложки настоя. Принимать по четверти стакана 4 раза в день до еды. Повышает защитные силы организма, оказывает мочегонное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее действие.

◆ Отличный иммуномодулятор, знакомый еще нашим прабабушкам, столетник (алоэ). Достаточно 0,5 стакана сока алоэ смешать с 1 стаканом меда, добавить 1 стакан кагора, 2 ст. ложки настоя годжи. Принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день перед едой.

◆ Укрепляющий и успокоительный сбор (еще он снимает аритмию, учащенное сердцебиение и полезен при неврозах): в равных частях смешать сушеницу топяную с мелиссой, корнем валерианы, шишками хмеля, цветами липы, травой душицы, пустырником, ягодами годжи и семенем кориандра. Заварить сбор из расчета 1 ст. ложка (с верхом) сбора на 0,5 л крутого кипятка. Емкость накрыть и дать настояться 1,5–2 часа. Выпивать порцию за день в 2–3 приема.

◆ Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство: картофельный сок смешать с клюквенным соком и отваром из выжимок в равных частях по объему. Добавить 2 ст. ложки настоя годжи, сахар по вкусу, пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

◆ Для повышения иммунитета: раздавить ягоды черной смородины деревянной ступкой, на 1 кг массы добавить 1,5 стакана воды, подогретой до + 80 °С, отвара годжи. Ягоды с водой нагреть на слабом огне до +60 °С и выдержать при этой температуре 30 минут. Затем сок отжать, профильтровать. Хранить в холодильнике.

◆ 10 г свежих облиственных стеблей петрушки измельчить, залить 1 л красного или белого натурального виноградного вина, добавить 1–2 ст. ложки винного уксуса, 2 шт. сухих ягоды годжи, осторожно варить (пенится!) на малом огне 10 минут, затем добавить 300 г меда и варить еще 4 минуты. Еще горячим разлить по бутылкам, закупорить, хранить в холодильнике. Принимать как общеукрепляющее средство при болезнях сердца по 1–3 ст. ложек в день.

◆ 1 стакан измельченной хвои сосны или ели, заранее промытой, смешать с 0,5 стакана плодов шиповника, растолченных в ступке. Залить смесь 1,5 л кипятка и дать настояться 12 часов. Настой процедить, добавить 700 г сахара или 500 г меда, поставить на огонь, довести до кипения и добавить сок 2 лимонов и 3 ст. ложки настоя годжи. Убавить огонь до минимума и томить варенье до загустения. Очень полезно в период сезонных простуд и эпидемий гриппа каждый день за завтраком съедать по 1–2 ч. ложки этого варенья. Варенье богато не только витамином С, но и комплек-

сом минеральных веществ, которые укрепляют иммунитет.

◆ Для улучшения деятельности иммунной системы хорошо каждый день выпивать по четверти стакана свежееотжатого сока из плодов черной смородины и 1 ч. ложки сока годжи, при этом в сок можно добавлять мед по вкусу.

◆ Пить настой плодов калины по два стакана в день. *Приготовление средства:* плоды калины тщательно размять в ступке, затем 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить, добавить 3 ст. ложки настоя годжи. Это одно из лучших средств против авитаминоза.

◆ Есть ягоды черной смородины, протертые с сахаром или консервированные с сахаром, запивая отваром годжи.

◆ Есть ягоды красной рябины – свежие или протертые с сахаром, запивая отваром годжи.

◆ В зимнее и весеннее время хороший источник витаминов – настой плодов рябины обыкновенной, разбавленный отваром годжи. *Приготовление настоя:* 1 ст. ложку сушеных плодов поместить в термос и залить стаканом горячего отвара годжи, настаивать несколько часов, периодически взбалтывая, процедить; принимать по полстакана четыре раза в

день.

◆ Сок рябины обыкновенной, разбавленный отваром годжи; достаточно выпивать этого сока по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Есть плоды абрикоса в свежем или сушеном виде несколько раз в день, запивая отваром годжи. В этих плодах содержатся витамины А (в форме каротина), витамины группы В, витамин РР.

◆ Пить свежий сок кресс-салата по 1 ч. ложке в полстакане отвара годжи 3 раза в день. Также одно из действенных средств против авитаминоза.

◆ Несколько раз в день принимать по 2 ст. ложки свежего сока лещины обыкновенной; в этот сок еще рекомендуется добавлять мед и 2 ст. ложки настоя годжи.

◆ Пить отвар травы и семян портулака огородного с добавлением настоя годжи. *Приготовление средства:* 2 ст. ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 7 минут, остудить, процедить, добавить 3 ст. ложки настоя. Выпивать стакан отвара в течение дня.

◆ Настой корней одуванчика лекарственного, разбавлен-

ного отваром годжи. *Приготовление средства:* 1 ч. ложку сухих, измельченных корней одуванчика залить стаканом кипятка и настаивать, укутав полотенцем, не менее получаса, процедить, добавить 3 ст. ложки отвара. 4 раза в день принимать по полстакана.

◆ Пить настой листьев морошки с полстаканом отвара годжи 4 раза в день. *Приготовление средства:* 1 ст. ложку сухих листьев залить горячим отваром и настаивать под крышкой 20 минут; сухие листья морошки можно добавлять в заварку при приготовлении байхового чая.

◆ Отвар почек или коры осины с соком годжи. *Приготовление средства:* 1 ст. ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню и варить не более четверти часа, остудить, процедить. Добавить 1 ч. ложку сока годжи. Пить по полстакана три раза в день.

◆ Сок листьев грецкого ореха смешать с равным количеством меда, растворить полученную массу в стакане теплого отвара годжи и выпить этот раствор в течение дня.

◆ Каждый раз перед едой есть свежий репчатый лук; можно вместо этого принимать свежееотжатый сок лука репчатого по 1 ч. ложке 3 раза в день. Запивать отваром годжи. Репчатый лук – известный источник витамина С. Лучшее сред-

ство против авитаминоза.

Повышение иммунитета

Иммунитет – способность организма сопротивляться бактериям, вирусам, токсинам. Вирусы, токсины и продукты распада микроорганизмов выводятся из нашего организма с потом, мокротой, мочой, испражнениями. У народных целителей есть свои рецепты, способствующие повышению сопротивляемости организма человека.

Ягоды годжи способны регулировать иммунитет путем приведения в порядок и управления многими важными защитными функциями организма. Содержащиеся в ягоде годжи полисахариды, стимулируют и уравнивают деятельность иммунных клеток всякого рода.

◆ Для повышения иммунитета следует разнообразить свое питание; включать в пищевой рацион больше продуктов, с какими в организм поступают такие важные витамины, как А, С, Е. Полезно добавлять в пищу настой ягод или листьев годжи.

◆ Очищать организм; при очищении из организма выводится много шлаков, и высвобождается та энергия, какая должна была затрачиваться на нейтрализацию этих вредных веществ.

◆ Каждый день выпивать по четверти стакана свежееотжатого сока из плодов смородины черной; в сок можно добавлять 2 ст. ложки настоя годжи и мед – по вкусу.

◆ Принимать в пищу мякоть плодов шиповника коричневого, настоящего в отваре годжи.

◆ В холодный период года каждый день принимать внутрь мацерат плодов шиповника коричневого. *Приготовление средства:* 1 ст. ложку сушеных размолотых плодов нужно залить 200 мл холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде в течение 8 часов, процедить, добавит 2 ст. ложки настоя годжи. Выпить в несколько приемов в течение дня.

◆ Регулярно пить фруктовые соки (вишневый, клубничный, клюквенный, яблочный) с добавлением меда и 2 ст. ложек настоя годжи. На 1 стакан сока – 1 ст. ложки меда, 2 ст. ложки настоя годжи. Пить по 3 стакана этого средства в день.

◆ Принимать сок из листьев сельдерея пахучего с медом и настоем годжи. *Приготовление средства:* смешать в равных количествах сок, настой и мед. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

◆ Каждый день съедать по несколько столовых ложек свежих плодов малины с медом, запивая отваром годжи.

◆ В июне и июле отжимать сок из надземной части люцерны посевной и принимать этот сок по 1 стакану 3 раза в день. В сок можно добавлять полстакана отвара годжи и мед по вкусу. С этим составом организм получает множество полезных минеральных веществ.

◆ По 200 г кураги, изюма, чернослива, грецкого ореха, 2 лимона (без косточек) перемолоть через мясорубку, залить медом так, чтобы образовалась пастообразная смесь. Все хорошо перемешать, добавить 1 ст. ложку сока годжи. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Похудение

Важно уметь правильно рассчитать свой вес и снижать вес только в том случае, если он превышает норму. В развитых странах идеальным весом своего тела могут похвастаться лишь 5-10 %, а ожирение отмечается у 30–70 % населения.

Среди мужчин ожирение встречается в 3 раза реже, чем среди женщин. Исследования показали, что излишний вес тела не только вредит здоровью мужчин (например, приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям), но и ухудшает их умственные способности.

Каждые лишние 5 кг веса увеличивают физиологический возраст минимум на 2 года, так как физиологические изменения, сопровождающие процесс ожирения, аналогичны возрастным изменениям.

♦ Березовый сок (березовица) и сегодня один из любимых напитков деревенских жителей. Его добывают из березы весной, от первых оттепелей до распускания листьев. Березовый сок – одно из лучших средств для усиления обмена веществ. Его следует употреблять по 1 стакану в день с добавлением 2 ст. ложек настоя годжи в течение 25–30 дней. Противопоказание к применению – аллергия на пыльцу березы.

♦ Капустный сок оказывает очищающее действие на организм, тормозит превращение углеводов в жиры и нормализует обмен веществ. Употреблять его нужно первый раз натощак, за 30 минут до еды, и еще несколько раз в течение дня в перерывах между приемами пищи. Всего за день следует выпивать 2–3 стакана. Капустный сок можно смешивать с лимонным, морковным, свекольным соками, добавлять мед из расчета 1 ч. ложка на стакан. В капустный сок нужно добавлять 2 ст. ложки настоя годжи.

Противопоказанием является воспаление почек или кишечника, заболевания поджелудочной железы.

♦ Огуречный сок стимулирует обмен веществ. Интересно, что сок горьких огурцов считается наиболее целебным. Хорошей добавкой к нему послужит отвар годжи, морковный или свекольный сок. Достаточно принимать 100 мл огуречного сока за раз, а в день – 0,5 л. Не солить, приправить небольшим количеством измельченного чеснока, укропа, петрушки, сельдерея, кинзы, базилика или другой зелени.

Противопоказания есть при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

♦ Томатный сок подготавливает желудок и кишечник к перевариванию пищи и в то же время, будучи низкокалорий-

ным, вызывает чувство насыщения. Пить его следует за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, добавить 2 ст. ложки настоя годжи. Приправить небольшим количеством измельченного чеснока, укропа, петрушки, сельдерея, кинзы, базилика или другой зелени.

Противопоказанием для употребления томатного сока считаются любые отравления, язвенная болезнь, гастрит, холецистит, панкреатит и энтероколит.

◆ Тыквенный сок обладает очищающим действием и благотворно влияет на пищеварительную систему, способствует желчеотделению, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Он очень полезен людям, больным сахарным диабетом и ожирением. Допускается смешивание с соками из яблок, моркови и других фруктов и овощей, подходящих по вкусу, а также с полстаканом настоя годжи. Пить не время от времени, а курсом в 15–20 дней.

Противопоказания – пониженная кислотность желудка, расстройства желудочно-кишечного тракта, склонность к диарее.

◆ Овсяный кисель: 1,5 л отвара годжи, 300 г овсяной крупы, ½ ст. кефира, 1 ст. ложка сметаны, корочка черного хлеба. Ингредиенты поместить в трехлитровую банку, сверху завязать марлей, сложенной в несколько слоев, поставить в теплое место. Через 2–3 дня кисель процедить через марлю и

довести до кипения на среднем огне при постоянном помешивании, остудить. Принимать его по 100 мл за 15–20 минут до еды.

◆ Ананасовый эликсир, для приготовления которого следует взять целый ананас и срезать с него верхушку. Затем мякоть и кожуру пропустить через мясорубку и смешать с 500 мл водки и полстакана настоя годжи. Данную смесь поместить в посуду с крышкой и поставить в холодильник на две недели. Такой настой следует употреблять 3 раза в день во время приема пищи. Самое главное, лишние килограммы после похудения не возвращаются.

◆ Эффективно для похудения ежедневно выпивать стакан воды с добавлением 2 ч. ложек яблочного уксуса и 3 ст. ложек настоя годжи. Принимать его следует перед едой.

◆ Рябина также эффективна в борьбе с лишним весом. Свежий рябиновый сок с добавлением 3 ст. ложек настоя годжи или порошок из плодов рябины, размешанный в отваре годжи, употреблять в пищу. Это связывает углеводы.

◆ Ежедневно утром перед приемом пищи и вечером перед сном в течение месяца выпивать по полстакана теплой кипяченой воды с добавлением 1 ст. ложки меда и 2 ст. ложек настоя годжи. При этом утром в течение двух часов по-

сле его приема ничего есть нельзя. После проведения одного курса можно сделать двухнедельный перерыв и снова пройти курс.

◆ Распространенное народное средство для похудения на основе яблока и сельдерея. Для его приготовления следует три части протертого яблока смешать с одной частью корня сельдерея, добавить 2 ст. ложки настоя годжи, мелко протертый хрен и залить простоквашей. Можно немного посолить. Такое блюдо необходимо есть ежедневно в течение недели на ужин.

◆ Кукурузные рыльца известны в качестве народного средства для снижения аппетита и избавления от лишнего веса. Отвар готовят так: 10–15 г кукурузных рылец в измельченном состоянии залить 300 мл горячего отвара годжи, поставить на водяную баню на полчаса. Затем отвар процедить и пить в охлажденном виде по 3 ст. ложки через каждые три часа перед приемом пищи.

◆ Взять 10 г кукурузных рылец, залить стаканом кипящей воды, настоять, процедить, добавить 2 ст. ложки настоя годжи и пить утром натощак за полчаса до приема пищи. Этот настой способствует повышению секреции желчи, дает мочегонный эффект, устраняет отеки.

◆ Взять 6 ст. ложек свежих нарезанных кукурузных рылец, залить двумя стаканами холодной воды, дать настояться час, потом кипятить на медленном огне в течение полчаса, добавить 3 ст. ложки настоя годжи. Отвар процедить, распределить на 4–5 порций и выпить в течение дня.

◆ Морская капуста, заправленная отваром годжи, также способствует уменьшению аппетита, поскольку, заполняя желудок и кишечник, она быстро насыщает организм.

Из-за высокого содержания в ее составе йода она противопоказана людям с нефритом, некоторыми эндокринными заболеваниями, геморрагическим диатезом, повышенной чувствительностью к йоду.

◆ Взять 3 кг тыквы, очистить ее от кожуры и семян и порезать на кусочки. После этого добавить 2 порезанных апельсина и 1 лимон вместе с цедрой. Добавить 3 ст. ложки отвара годжи, по вкусу сахар и сварить в два приема на медленном огне. Получится очень вкусное блюдо для похудения.

◆ Залить 2 ст. ложки травяной смеси из тысячелистника и зверобоя, взятых по 10 г., 500 мл горячего отвара годжи. Закрыть крышкой, укутать полотенцем и настоять в течение 30 минут. Такой настой следует принимать в течение дня, разделив его на четыре приема.

◆ Смешать по 3 части коры крушины и кориандра, 4 части корня солодки и листа сены, по 2 части травы горца перечного, фиалки трехцветной и листьев толокнянки. Взять 1 ст. ложку травяной смеси и на ночь заварить стаканом кипящего отвара годжи. Утром данный настой процедить и выпить. Такую процедуру следует делать ежедневно в течение месяца. Такой настой очищает организм и способствует уменьшению аппетита.

◆ Смешать по 25 г березовых почек, цветков ромашки аптечной, зверобоя и бессмертника, после чего растолочь в ступке. Затем 1 ст. ложку полученного порошка заварить в фарфоровой посуде кипящим отваром годжи, настоять в течение пятнадцати минут. Такого рода настой следует пить по утрам и вечерам по 200 мл с добавлением 1 ч. ложки меда. Вечером после употребления такого настоя ничего есть и пить нельзя.

◆ Соединить 40 г зверобоя с 20 г водоросли цистозирры бородатой, после чего 2 ст. ложки полученной смеси заварить 500 мл отвара годжи и поставить на водяную баню. Через 15 минут снять отвар и оставить для настаивания на час, после чего отвар процедить и принимать по 200 мл 4 раза в день.

◆ Смешать 20 г корня цикория, по 15 г коры крушины,

плодов петрушки, листьев одуванчика, кукурузных рыльцев, по 10 г мяты перечной и тысячелистника. Полученную смесь измельчить, взять 1 ст. ложку этого сырья и на ночь залить кипящим отваром годжи. Утром настой процедить. При сильной степени ожирения данный настой следует пить по половине стакана 3 раза в день за полчаса до приема пищи. Продолжительность приема составляет от полутора до двух месяцев.

◆ Взять в равных пропорциях цветки бузины черной, ромашку, липовый цвет, плоды фенхеля, листья мяты и поместить в эмалированную посуду, после чего залить кипящим отваром годжи в соотношении 1 часть сырья на 20 частей отвара. Поставить на водяную баню на 15 минут, после чего отвар процедить и остудить. Принимать такой отвар следует по 200 мл 2–3 раза в день. Продолжительность приема составляет десять недель.

◆ Соединить 50 г травы тысячелистника, с 25 г цистозирры бородатой, 20 г коры крушины и 5 г плодов можжевельника. Взять 2 ст. ложки полученной травяной смеси и заварить кипящим отваром годжи. На 15 минут поставить на водяную баню. После того как настой остынет, процедить и принимать по 200 мл 4 раза в день. Прием такого настоя следует сочетать с употреблением баклажанов, баклажанной икры, огурцов, капусты, кабачков, яблок.

◆ Смешать 2 ст. ложки семян укропа, 1 ст. ложку сухой измельченной петрушки и 1 ст. ложку цветов ромашки. Смесь хранить в стеклянной банке. С вечера 1 ст. ложку смеси и заварить 200 мл крутого кипятка в термосе, добавить 2 ст. ложки настоя годжи. Принимать состав нужно по $\frac{1}{3}$ стакана за полчаса до основного (завтрак, обед, ужин) приема пищи.

◆ Взять по 1 части листьев вишни, шрота расторопши, зверобоя обыкновенного и 2 части цветков липы. Заваривать 1 ст. ложку стаканом кипятка в термос на ночь, добавить 1 стакан настоя годжи. Пить через полчаса после завтрака, обеда, ужина по трети стакана.

◆ Шербет для похудения: 350 г кураги, 350 г сушеного инжира и 100 г сенны (александрійского листа). Все это пропустить через мясорубку и добавить 3 ст. ложки настоя годжи. Получится шербет прекрасного вкуса. Есть его нужно утром и вечером по 1 ст. ложке.

◆ Лечение ожирения свеклой. При ожирении, атеросклерозе и повышенном уровне холестерина в крови, ежедневно съедать натощак 100–150 г свеклы, добавив 1 ч. ложку сока годжи. В свекле имеется уникальное соотношение натрия и кальция (10:1), что способствует растворению последнего и

выведению его избытка из организма. Как известно, именно кальций накапливается на стенках сосудов, образуя склеротические бляшки. В свекле был обнаружен витамин U, который ранее считался содержащимся только в капусте. Этот витамин не только способствует заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки, но и обладает антиаллергическими свойствами, улучшает холестериновый обмен, оказывая тем самым противосклеротическое действие, которое усиливается свойствами годжи. Ценность витамина U заключается еще и в том, что он сохраняется даже после термической обработки продукта.

◆ Смешать березовые почки – 25 г, цветки ромашки аптечной – 25 г, траву зверобоя продырявленного – 25 г и траву бессмертника песчаного – 25 г. Сырье нужно растолочь в ступке. 1 ст. ложку полученного порошка, залить в фарфоровом чайнике 0,5 л кипятка и настаивать в течение 15 минут, добавить 2 ст. ложки настоя годжи. Пить настой утром и вечером по стакану, добавляя туда 1 ч. ложку меда. После вечернего приема чая до утра ничего не есть и не пить.

◆ Яблочный уксус обладает уникальным свойством. Он разлагает жиры, а кроме того очень хорошо действует на общее состояние человека. В стакан воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса, 2 ч. ложки настоя годжи. Принимать по стакану 3 раза в день, за полчаса до еды.

◆ Ячменные каши и супы. Эти блюда содержат много клетчатки, которая создает иллюзию насыщения, но при этом практически не усваивается организмом. Кроме того, клетчатка стимулирует продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, вбирает в себя избыток холестерина и вредные продукты обмена и способствует их выведению из организма. Нужно разбавлять эти блюда настоем годжи.

◆ Хорошо стимулирует обмен веществ настой из плодов фенхеля, цветков ромашки аптечной, бузины черной, листьев мяты перечной и липового цвета. Взять травы в равных частях и перемешать. Потом 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипящего отвара годжи, греть на водяной бане 20 минут, остудить, процедить. Принимать настой по 2 стакана в день в течение 10 недель. Дозу нельзя превышать.

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.