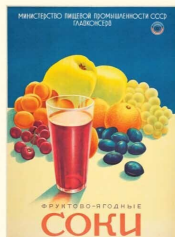


**МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР**

**Норман УОКЕР**



**СОКОЛЕЧЕНИЕ  
ПРОТИВ ВСЕХ  
БОЛЕЗНЕЙ**



# **Норман Уокер**

# **Соколение против**

# **всех болезней**

## **Серия «Золотой фонд (Крылов)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4952976](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952976)*

*Соколение против всех болезней: Крылов; Санкт-Петербург; 2021*

*ISBN 978 5 4226-0295-7*

### **Аннотация**

Свежевыжатые соки улучшают настроение, придают ощущение легкости во всем теле, дарят энергию. Они снабжают организм необходимыми витаминами и минералами, мгновенно усваиваются, помогая быстро нормализовать состояние организма и справиться с болезнями. Энергетические ресурсы овощей и фруктов полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов.

Воспользуйтесь рецептами доктора Нормана Уокера для возвращения сил, красоты и молодости!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Глава 1. Почему соки лечат?	4
Очищение организма – необходимая составляющая оздоровления	9
Волшебные помощники природы	12
Минеральные вещества	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Норман Уокер

## Соколение против всех болезней

*Данная книга не является учебником по медицине.*

*Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

### Глава 1. Почему соки лечат?

Органы человеческого тела состоят из микроскопических клеток, которые содержат все необходимые организму химические элементы. В процессе жизнедеятельности человека клетки постоянно образуются и отмирают. А чтобы клетки восстанавливались, человеку необходима живая органическая пища, содержащая большое количество минеральных веществ и солей.

Наиболее эффективным и доступным способом пополнения организма недостающими элементами является потребление овощных и фруктовых соков.

Правильное употребление натуральной сырой пищи и свежих овощных и фруктовых соков поможет вашему организму приобрести огромную энергию, прекрасную гибкость

и отличное здоровье. Употребляя свежевыжатые соки, вы используете себе во благо силу, заключенную в растениях. Выпитый сок вводит ее в ваш организм, и его энергетика усиливается, жизненные процессы идут мощнее. Получив дополнительную энергию, организм в первую очередь начинает наводить порядок в самом себе – выбрасывать все лишнее, накопленное годами.

Американский предприниматель и пионер соколения Норман Уокер потратил много времени и средств на исследование целебных свойств сырой растительной пищи. В 1936 году он написал книгу «Сырые овощные соки», в которой рассказал о пользе свежевыжатых овощных и фруктовых соков, а также об их применении для лечения конкретных заболеваний и очищения организма.

Проводя свои научные изыскания, врач-натуропат, как его называли бы сейчас, Уокер установил, что по своим свойствам свежие соки можно назвать «идеальным природным лекарством», способным поддерживать нормальный кислотно-щелочной баланс в человеческом организме. Считается, что оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что в значительной мере достигается подбором соответствующего рациона. Щелочная внутренняя среда свойственна здоровым организмам и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление несет болезни и преждевременное старение.

Вполне естественно задать вопрос: «Почему бы просто не есть овощи и фрукты вместо того, чтобы выжимать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ на это довольно прост: твердая пища переваривается дольше, и на ее усвоение уходит не только больше времени, но и требуется гораздо больше энергетических затрат. Сама клетчатка фактически не представляет питательной ценности, хотя имеет важное значение для очищения организма. Она не дает переваренной пище надолго задерживаться в организме, усиливая перистальтику кишечника. При варке пищи высокая температура уничтожает жизненную силу клетчатки и сводит на нет ее положительное действие. Сваренная клетчатка, проходя через кишечник, очень часто оставляет на его стенках значительный слой шлака, который, накапливаясь, загнивает и вызывает отравление. В результате толстая кишка становится вялой, перекашивается и у человека появляется склонность к колиту и другим нарушениям желудочно-кишечного тракта. Вот почему наряду с соками также необходимо потреблять сырые фрукты и овощи, содержащие грубую клетчатку.

Соки же усваиваются организмом очень быстро, порой в течение нескольких минут, пищеварительная система затрачивает на этот процесс минимум энергии, и их энергетические ресурсы полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов.

Соки, полученные из свежих сырых овощей и фруктов,

способны наиболее эффективно обеспечить клетки и ткани всеми необходимыми элементами и ферментами, в которых нуждается организм, и при этом в максимально доступном для усвоения виде. И нет на свете такого фармацевтического средства, которое было бы в состоянии обеспечить кровью теми веществами, которые необходимы организму для его восстановления и обновления клеток. Даже если человек будет обильно питаться четыре или пять раз в день, его клетки и ткани будут испытывать голод из-за отсутствия необходимых элементов в пище и нарушения баланса ферментов.

Фруктовые соки способны очищать человеческий организм, но при этом фрукты должны быть спелыми. Их нельзя (за небольшим исключением) употреблять вместе с пищей, содержащей крахмал и сахар. Чем разнообразнее будет ваш фруктовый рацион, тем лучше будет обеспечен организм необходимыми углеводами и сахарами.

Овощные соки – это восстановители и лекари организма. Они содержат все необходимые человеку аминокислоты, минеральные соли, ферменты и витамины, но только в том случае, если их готовить из свежих сырых овощей, без использования каких-либо пищевых добавок, консервантов, ароматизаторов. Не менее важно научиться правильно есть сырые овощи. Наиболее ценные компоненты находятся глубоко в клетчатке, поэтому их необходимо как следует пережевывать.

Свежие соки из сырых овощей и фруктов должны стать

необходимым дополнением к вашему обычному рациону. В наше время, когда у людей остается совсем мало времени позаботиться о своем полноценном питании, ощущается недостаток тех живых элементов и витаминов, которые организм может получить только из натуральных продуктов. Восполнить их недостаток помогут свежавыжатые соки. Потребляя соки, вы обеспечиваете максимально быстрое и эффективное усвоение пищи, богатой энергией, с минимальной нагрузкой на органы пищеварения.



# **Очищение организма – необходимая составляющая оздоровления**

Зашлакованность клеток и тканей часто является главной причиной плохого самочувствия, развития болезней и раннего старения. Поэтому первым шагом к оздоровлению организма является его полное очищение. Н. Уокер подчеркивал, что самый большой ущерб причиняется организму отходами, которые остаются от болезнетворных микробов и используемых против них лекарств. Все это скапливается в тканях и ждет своего часа.

Человеческий организм обладает совершенной системой выведения шлаков, и ее просто необходимо держать в надлежащем состоянии. Так, легкие надо оберегать от загрязненного воздуха, табачного дыма, пыли. Кожу необходимо поддерживать чистой, с тем чтобы она могла через поры выводить яды, приносимые лимфой. Почки следует оберегать от вредного воздействия алкоголя и мясных продуктов, содержащих мочевую кислоту. Толстую кишку надо периодически очищать клизмами от скопившихся за 30, 40, 50 лет шлаков и токсинов.

Современные ученые экспериментальным путем доказали прямую зависимость количества шлаков в организме и скорости процесса старения. Чем сильнее система их нейтрализации, тем дольше живет человек. В очищенном организ-

ме легче регулируется энергетический баланс, что ускоряет выздоровление. И наоборот, если перед лечением не была проведена очистка организма, то вероятность скорого наступления рецидива заболевания или развития другой болезни резко повышается. Поэтому, если вам не безразлично, какова будет продолжительность вашей жизни, возьмите за правило периодически чистить свой организм.

На сегодняшний день разработано большое количество самых разнообразных методик очищения организма. Одни из них позволяют провести полную очистку, освобождая тело от шлаков в определенной последовательности. Другие предназначены для очищения только определенных органов или систем в организме. Но независимо от назначения любая правильно проведенная чистка дает поразительные результаты.

За счет очищения толстого кишечника вы нормализуете состав крови, восстановите кислотно-щелочной баланс как в полости толстого кишечника, так и во всей брюшной полости, нормализуете микрофлору толстого кишечника и повысите иммунную защиту организма. Чистка печени приводит к нормализации кровообращения, особенно венозного, во всем организме и восстанавливает все виды обмена веществ. Очищение почек позволяет восстановить кислотно-щелочное равновесие во всем организме, нормализовать водно-солевой обмен. Освобождение лобных и гайморовых пазух от жидкой и спрессованной слизи позволяет восста-

новить функции головного мозга. А такие методы, как правильное питание, голодание, парная и т. п., позволяют удалять шлаки буквально из каждой клеточки.

Познакомиться с методикой очищения организма, предложенной доктором Уокером, вы сможете в главе 3. А сейчас мы поговорим о том, почему именно свежесжатые соки обладают столь выраженным оздоровительным эффектом и в каких случаях их применение необходимо каждому, кто хочет вернуть себе силы и здоровье.

# Волшебные помощники природы

## Минеральные вещества

Известно, что в человеческом организме, кроме вездесущей воды, содержатся кислород, кальций, натрий, хлор, углерод, фосфор, магний, фтор, водород, калий, железо, кремний, азот, сера, йод, марганец. И это не все, а лишь наиболее важные элементы. Все эти химические элементы жизненно необходимы телу человека, но если в крови, клетках и тканях различных органов перечисленные элементы не содержатся в нужной пропорции либо их недостаточно, то подобное нарушение баланса приводит к различным заболеваниям.

Минеральные вещества так же необходимы для развития и функционирования человеческого организма, как белки, жиры, углеводы и витамины.

В зависимости от содержания в организме минеральные вещества делят на три группы: макроэлементы, микроэлементы и ультрамикроэлементы.

К **макроэлементам** относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий, натрий, хлор, сера. Количество их в организме и потребность в них исчисляются в граммах.

К **микроэлементам** относятся минеральные вещества,

количество которых в организме и потребность в них исчисляются в миллиграммах и долях миллиграмма. Это йод, фтор, медь, кобальт, марганец, цинк, хром, селен и др.

**Ультрамикроэлементы** (золото, радий, ртуть и др.) содержатся в организме в ничтожно малых количествах, но обладают высокой биологической активностью.

Минеральные вещества играют важную роль почти во всех физиологических процессах, регулируют работу нервной и сердечно-сосудистой систем, поддерживают защитные силы организма против болезней, помогают регулировать уровень pH (относительную кислотность или щелочность среды) в крови. Их нехватка или отсутствие может вызвать нарушения обмена веществ. Но и передозировка минералов опасна, поэтому необходимо использовать для получения микро- и макроэлементов только натуральные источники. Лучшие источники минералов – цельные зерна, фрукты и овощи.

Сбалансированный минеральный состав цельных продуктов помогает поддерживать высокий энергетический уровень организма, обеспечивает здоровье мускульной системы, волос, ногтей и крови. Минеральные вещества необходимы для строительства и сохранения костей, зубов и ногтей. Растворенные в крови, они нейтрализуют избыток кислоты или щелочи – шлаки, оставшиеся после усвоения и переваривания пищи.

В витаминные комплексы, предлагаемые фармацевтиче-

ской промышленностью, часто входят и минеральные добавки. Кроме того, на пищевых производствах многие продукты обогащают минералами. Но, как и большинство аптечных витаминов, такие минеральные вещества получены не из естественных продуктов питания, а из химических лабораторий.

Поступая в организм, микроэлементы, естественно присутствующие в продуктах, соединяются с аминокислотами или витаминами. Получив минеральный элемент, организм распознает его и приводит в соответствие с его количеством свои потребности в других минеральных веществах. Принятие слишком большого количества какого-нибудь вещества в течение длительного времени способно вызвать цепную реакцию, следствием которой станет нарушение баланса всех элементов, из-за чего возможно развитие заболеваний.

Соблюдая сбалансированную диету, состоящую из цельных продуктов, вы сможете поддерживать оптимальное соотношение минеральных веществ в организме.

**Кальций** регулирует сердечную деятельность, свертываемость крови и общий баланс минеральных веществ в организме, обеспечивает прочность тканей зубов и костей. Остеопороз – прогрессирующая хрупкость костей из-за вымывания из них кальция – становится причиной частых переломов.

При недостатке кальция появляются мышечные судороги, нервозность, боли в суставах, онемение в конечностях, бес-

сонница. При поступлении в организм кислых продуктов – мяса, сахара, сладких фруктов, газированных напитков, лекарств – количество кальция снижается. Прием витамина С в больших дозах и мочегонных средств также этому способствует. Содержится в зелени репы и горчицы, капусте, семенах подсолнечника, тофу, миндале, тмине.

**Магний** принимает участие в деятельности нервной системы, обменных процессах, работе мышечной ткани, усиливает иммунитет. При дефиците магния появляются раздражительность, депрессия, повышается давление, подергивание конечностей, дрожание рук и головы, бессонница, судороги. Он необходим для сохранения здоровья костей и суставов. Его источники: арахис, миндаль, сырой яичный желток, салат-латук, говяжья печень, листья мяты, цикорий, оливки, петрушка, картофель, тыква, слива, грецкий орех, цельные зерна пшеницы.

**Натрий**, поступающий в организм в виде хлорида натрия (поваренной соли), участвует в процессах внутриклеточного обмена, усиливает работу пищеварительных ферментов, поддерживает кислотно-щелочное равновесие. Недостаток натрия проявляется общей слабостью и обезвоживанием организма. Однако при избытке натрия появляются отеки, повышается кровяное давление, возникают болезни печени. Натрий и калий регулируют водный баланс организма. Натрий содержится в белых грибах, дыне, персиках, помидорах, свекле, чесноке, минеральных водах.

Соли **калия** нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, регулируют водный баланс, обладают мочегонным эффектом. Тошнота, судороги, мышечные спазмы, учащенное сердцебиение, повышенное давление, слабость и сонливость могут свидетельствовать о недостаточном количестве в организме калия. Избыток сахара, соли, алкоголя и постоянный стресс способствуют его выведению из организма. Калий содержится в сухофруктах, грибах, огурцах, грейпфруте, черной смородине, помидорах, сое, свекле, чесноке, яблоках, редисе, овсе, цветной капусте, винограде, абрикосах, вишне, баклажанах, зеленом горошке.

**Фосфор** участвует в образовании костной ткани (необходим для формирования костей, зубов), процессах обмена веществ, влияет на нервную, мышечную, мозговую ткани, печень и почки, рост клеток. Недостаток фосфора встречается редко, так как он входит в состав очень многих продуктов. Но если дефицит имеет место, вы определите его по заболеваниям костей и нервов, нарушению сердечной деятельности. При повышенном содержании фосфора в организме нарушается обмен кальция. Этому способствует употребление еды быстрого приготовления, сладких газированных напитков.

Фосфор содержат зеленый горошек, шпинат, арахис и грецкие орехи, овес, бобы, рожь, яблоки, груши, ячмень, пшеница (цельные зерна), чечевица, огурцы, цветная капуста, сельдерей, сыр, яичный желток, различные виды рыбы (в



том числе лосось, сардины, а также креветки), печень трески, салат-латук, грибы, редис, соя, пророщенная пшеница.

**Сера** входит в состав ферментов и аминокислот, регулирует усвоение глюкозы, участвует в образовании инсулина, очищает организм на клеточном уровне.

О дефиците серы свидетельствует преждевременное старение организма: снижение эластичности, сухость кожи и слизистых оболочек. Сера дезинфицирует кровь, усиливает способность организма сопротивляться инфекциям, стимулирует выработку желчи, защищает от воздействия токсичных веществ и радиоактивного заражения.

Источники серы: все виды капусты, хрен, чеснок, лук, редис, репа, спаржа, кресс-салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, крыжовник, слива, инжир, миндаль, огурцы, яичный желток, салат-латук, земляника.

**Хлор** участвует в работе печени по очищению организма от токсичных веществ. Избыток хлора, возникающий при использовании водопроводной воды, разрушает витамин Е, поэтому необходимо компенсировать недостаток этого очень важного витамина. Хлор содержится в пищевой соли и морских водорослях.

**Железо** участвует в кроветворении и окислительных процессах. О недостатке железа говорят слабость, чрезмерная бледность кожи, одышка, анемия. Однако не стоит принимать железосодержащие препараты без консультации с врачом, так как избыток железа способствует развитию сер-

дечных заболеваний, атеросклероза и усиленной пигментации кожи. Для профилактики железодефицитной анемии введите в свой рацион фасоль, капусту, ботву моркови и репы, крапиву, зеленые овощи, листья одуванчика, яблоки, груши, вишню, черную смородину, малину, клубнику, землянику, крыжовник, ананасы, сухофрукты, яичный желток, белую рыбу, говяжьи почки и печень, грибы, горчицу, кресс-салат, овсяную крупу, апельсины, горох, мяту, редис, помидоры, шпинат, щавель, чечевицу, чеснок, хрен, огурцы, какао.

# 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.