

протекающие в организме, а также и на здоровье в целом.

Витамины первоначально были открыты людьми, далекими от медицины. Официальная наука отнеслась к этому выдающемуся открытию враждебно и встретила его в штыки.

Первым стал известен витамин В (который тогда еще так не называли). В 1897 году голландский врач Хейкман заметил, что куры на его ферме и больные в тюрьме (он был тюремным врачом) тяжело болеют, если питаются очищенным рисом, но получая неочищенный рис, выздоравливают. Он сделал вывод, что в шелухе риса находится некий элемент, подавляющий болезнь бери-бери, а отсутствие этого элемента, наоборот, вызывает ее.

Прошло 14 лет, прежде чем доктор К. Функ сумел выделить этот элемент в виде кристаллического порошка.

Нескольких миллиграммов этого порошка хватало для того, чтобы за считанные часы излечить кур от полиневрита. За это открытие Функу была присуждена Нобелевская премия. Элемент назвали витамином (от слова *vita* — жизнь). Позднее стали называть витаминами все вещества сходного действия, а чтобы отличать их друг от друга, каждому присвоили букву латинского алфавита.

Современное исследование витаминов началось сравнительно недавно. Как показывают открытия последних лет, одно только наличие витаминов не является гарантией здоровья, поэтому недостаточно просто включить в диету таблетки витаминов: польза от них весьма

сомнительна. Но установлен еще более важный факт: при наличии одних витаминов и отсутствии других нарушается природное соотношение между ними — это оказывается еще более вредным для здоровья.

Если, например, животных кормят очень питательными, богатыми витаминами группы В продуктами без добавления в диету других витаминов — D, С, А, Е, то они заболевают и становятся рахитичными.

Известно также, что специалисты по естественной терапии запрещают употреблять сырую рыбу, так как она содержит токсическое вещество, разрушающее витамин В₁ (тиамин). А при недостатке в организме этого витамина может развиться паралич.

Вопрос о применении витаминов и их свойствах не так прост, как принято считать. Здоровье не покупается в аптеке. Мы должны научиться пользоваться тем, что дают нам Земля, Солнце, Вода, Воздух, и при этом не переедать, принимать пищу преимущественно в свежем, естественном виде. Только это поможет сохранить и восстановить здоровье.

Аминокислоты — создатели в организме белка (протеинов)

В природе существует много фруктов и овощей, которые содержат все аминокислоты: морковь, брюссельская капуста, белокочанная капуста, цветная капуста, кукуруза, огур-

цы, баклажаны, картофель, помидоры, груши, все виды орехов, семечки, кунжут, бобы, соевые, бананы и яблоки (не всех сортов).

Поэтому, если вы их едите, вам не следует беспокоиться о дефиците белка в организме. Банк аминокислот обеспечит организм для создания полноценного белка.

Белка необходимо в сутки всего 25 г, в месяц 700 г. Избыток белка зашлаковывает сосуды, приводит к раку и множеству других болезней.

Рецепт, который необходим всем для очищения сосудов.

| Натереть на терке один лимон с цедрой и
| одну головку чеснока, залить 600 г кипяче-
● ной охлажденной воды, настоять 2–4 дня
● при комнатной температуре, процедить и
● пить натошак по 50 г всю осень, зиму, весну. В этом настое содержатся все витамины группы В, С, комплекс необходимых микроэлементов.

Рецепт смеси, которая убивает сразу «пять зайцев».

| 300 г очищенных грецких орехов, 300 г ку-
| раги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой — все
● пропустить через мясорубку и перемешать
● с 300 г меда. Принимать по 1–2 ч. ложке
● в день (не более), так как сухофрукты в со-
| четании с орехами усваиваются нелегко.

Здесь и витамины, и микроэлементы, и белки, и жиры, и углеводы. Вы одновременно лечитесь, питаетесь, оздоравливаетесь, получаете удовольствие и все необходимое для поднятия тонуса и иммунитета.

Если вы страдаете запорами, к такому рецепту можно добавить сухой травы сенны (1 брикет); ее еще называют александрийский лист, или кассия.

Основные источники необходимых компонентов нашего питания

Фрукты: апельсины, абрикосы, ананасы, виноград, вишни, груши, ежевика, земляника, клубника, лимоны, грейпфруты, малина, мандарины, орехи всех видов, все ягоды, сливы, чернослив, шиповник, черная смородина, крыжовник, персики, инжир, яблоки.

Фрукты надо есть отдельно или за 1 ч 20 минут до еды.

Почти все фрукты богаты витаминами и ферментами.

Овощи: болгарский перец, кабачки (всех сортов); капуста всех видов: белокочанная, цветная, брокколи, кольраби и т. д.; картофель (с кожурой), лук (всех видов); морковь, огурцы, помидоры (томаты), баклажаны, редис, редька, свекла, пастернак, петрушка, ща-

вель, хрен, чеснок, сельдерей, спаржа, шпинат; салаты всех видов: листовой, салат-латук и т. д.; дыня.

Все виды овощей содержат витамины, энзимы, микроэлементы.

Зеленые части растений: все виды салата; укроп, петрушка, кинза, ренгольд, пастернак, зеленый лук; ботва редиса, репы, моркови; листья березы, листья сныти, крапивы, одуванчика, клевера, люцерны, хвой; другие съедобные травы и корни.

Молоко и молочные продукты: молоко животных не件лезно для человека.

До трех лет человек может питаться материнским молоком.

После трех — только кисломолочными продуктами (кефир, айран, «Наринэ», ацидофилин, простокваша и т. д., сметана, творог, сыры, сливочное масло несоленое).

Лучше всего кисломолочные продукты усваиваются с овощными блюдами, если овощей в 3 раза больше.

Яйцо: полезен только сырой желток. Белок должен быть вареным, так как авадин белка подавляет все биотиновые процессы в организме.

До 6 лет человек не должен употреблять яйца и другие животные белки (по исследованиям

Г. Шелтона). У него отсутствуют ферменты для усвоения чужеродного белка.

Мясо: говоря о мясе, мы имеем в виду рыбу, птицу, печень животных, птиц и рыб. Многие диетологи рекомендуют один раз в неделю есть печень или почки.

До сих пор многие считают лучшей белковой пищей мясо. Это абсолютно не соответствует истине.

Белок в организме человека формируется из аминокислот. А аминокислоты накапливаются и способны перейти и усвоиться в человеческом организме только из растений!

Задайте себе вопрос: откуда животные берут белок? Ответ один: из растений. Значит, поедая мясо животных, мы заставляем почки, печень, желудочно-кишечный тракт, мозг, поджелудочную железу, легкие непомерно трудиться, чтобы выделить и получить из животного мяса белок, в то время как растения поставляют нам лучше и легче усваиваемый, более природный материал для образования белка — все виды аминокислот.

Зерновые. Следует помнить, что все зерновые обладают одним недостатком: в них много аминокислот заменимых и очень мало аминокислот незаменимых. Поэтому, для того чтобы сформировать полноценный протеин (белок), организм ищет недостающие ему аминокислоты (лидазу, триптофан

и т. д.), и движимый этими потребностями человек начинает переедать.

Избыток пищи всегда вреден: часть ее превращается в жировые отложения, а часть непереваренной скапливается в толстом кишечнике, образуя слизь и каловые залежи, гниет, мешая нормальному очищению организма. Толстый кишечник снабжен множеством кровеносных сосудов, которые всасывают продукты гниения. Они с током крови разносятся по всему телу, отравляя наши органы. Это приводит к токсемии, или отравлению крови, что и является основой наших болезней.

Кроме пищи, организм человека нуждается в воде. Когда мы мало пьем, позволяем отложениям скапливаться.

Не надо забывать: на 75 % мы состоим из жидкостей. Вода — это тоже еда.

Ежедневно наш организм выделяет с дыханием, потом, экскрементами и мочой 3,5 л жидкости. Для того чтобы организм мог нормально функционировать, он должен получать в день 3 л жидкости. Откуда? Это и сырые сочные фрукты, и овощи, листья и, конечно, настой из них.