

**IP Neumyvakin**

**Kombucha MANTAR -  
DOĞAL ŞİFA**

***mitler ve gerçekler***

**Neumyvakin IP**

Kombucha doğal bir şifacıdır. Mitler ve gerçeklik . - St. Petersburg: "Yayınevi" DİLYA", 2007. - 160

Bu kitap inanılmaz bir canlı organizmaya - Kombucha'ya adanmıştır. Son zamanlarda haksız yere unutulmuş infüzyonu, birçok hastalığı önlemenin mükemmel bir yolu olarak hizmet ediyor.

saklanması ve bakımını anlatıyor . Çeşitli hastalıklar için infüzyonun hazırlanması ve kullanımı için tarifler verilmiştir.

## BESLENME BAĞIMLILIĞI

Doğrudan kitabımızın konusuna geçmeden önce, okuyuculara gastrointestinal sistemin yapısı ve temel gıdaların üzerindeki etkisinin özellikleri hakkında bilgi vermek gerekir, çünkü bu bilgi, iyileştirici etki mekanizmasının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. kombucha infüzyonunun gövdesinde.

giren ana enerji kaynaklarından biri besinlerdir. Medeniyetin gelişmesi, insanlığın kaynatılması, kızartılması, tatlı yemesi ve benzerleri nedeniyle yiyecekleri daha besleyici hale getirmeye başlamasına yol açmıştır. Bu tür gıdaların vücut üzerindeki zararlı etkisinin ana nedeni, her ürün kendi yaklaşımını gerektirdiğinden, gastrointestinal sistemin karışık gıdaları işlemeye adapte olmamasıdır.

IP Pavlov, çalışmalarında, her tür gıdanın işlenmesinin ve sindiriminin , mide-bağırsak sisteminin ilgili bölümünde, belirli sindirim suları, enzimler ve belirli konsantrasyonlarda gerçekleştiğini kaydetti. Şu anda, yaklaşık 2 bin farklı beslenme sistemi var, ancak vücudun ihtiyaç duyduğu şeyi almadığı modern bir insan için eksiklik-fazla beslenme tipik hale geliyor: sonuçta, asıl mesele ne yediğimiz değil, ne olduğu. . vücut tarafından emilir ve fayda sağlar. Ana yemek türleri karışık , ayrı ve vejeteryandır.

h

A. Ugolev, Yu. Nikolaev, G. Shelton, P. Bragg, I. Litvina, G. Shatalova ve diğerleri, pratik çalışmalarında binlerce insanı iyileştiren ayrı beslenme fikrinin etkinliğini kanıtladı.

Büyük bilim adamı IP Pavlov, ayrı beslenme ilkesini doğruladı, daha sonra Shelton onu bir şekilde binlerce hastayı iyileştirdiği bir beslenme planına dönüştürdü. Rusya'da, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tanınmış beslenme uzmanı Bernard Jensen'i, her dokunun kanla beslendiği gerçeğine dayanarak kendi sistemini oluşturan ve ardından bağırsak sistemi tarafından beslenen Bernard Jensen'i çok az kişi tanıyor. Bağırsaklar kirlenirse kan, organlar ve dokular kirlenir. Tedavinin etkili olabilmesi için öncelikle dikkat edilmesi gereken bağırsak sistemidir, çünkü bağırsak temizleme ve çıkarma sistemi olmadan etkili bir tedavi mümkün değildir. Buna karşılık, bağırsaklara ek olarak, karaciğeri de temizlemenin kesinlikle gerekli olduğunu ekliyoruz.

I. Mechnikov, uzun yaşamının önündeki ana engelin bağırsak zehirlenmesi olduğunu savundu : hayvanları insan bağırsağından çıkarılan çürütücü ürünlerle tanıştırmak, aortta belirgin skleroz aldı.

Bu fenomene tam olarak "bağırsak zehirlenmesi" neden oldu, bu da şunlar tarafından teşvik edildi : hareketsiz bir yaşam tarzı, rafine yemek, et, süt ürünleri ve bitkisel gıdaların eksikliği.

*nasıl çalıştığını kontrol etmek için basit bir test vardır. 1-2 yemek kaşığı aldığınızda . yemek kaşığı pancar suyu (1,5-2 saat bekletin) ve bundan sonra idrar hodana dönerse, bu, bağırsaklarınızın ve karaciğerinizin detoksifikasyon işlevlerini yerine getirmeyi bıraktığı ve çürüme ürünleri - toksinler - kan dolaşımına girdiği anlamına gelir. böbrekler , vücudu bir bütün olarak zehirler.*

dört

### **Gastrointestinal sistemin çalışma mekanizması ve fizyolojisi**

şartlı olarak iki bölüme ayrılabilen karmaşık çok işlevli bir süreçtir: dış ve iç.

Dış faktörler şunları içerir: açlık, yeme arzusu, koku, görme, tat, dokunsal hassasiyet. Her faktör kendi düzeyinde merkezi sinir sistemini bilgilendirir.

İç faktör sindirimdir. Bu geri dönüşü olmayan bir gıda işleme sürecidir, ağızdan ve mideden başlar. Gıda estetik ihtiyaçlarınızı karşılıyorsa, hem iştahın tatmini hem de tokluk seviyesi çiğneme hareketine bağlıdır. Buradaki nokta şudur: herhangi bir yiyecek yalnızca maddi bir alt tabaka değil, aynı zamanda doğası gereği içinde gömülü olan bilgileri de (tat, koku, görünüm) taşır ve aynı zamanda “yemeniz” gerekir. Çiğnemenin derin anlamı budur: *Ürünün kendine özgü kokusu ağızda kaybolana kadar yutulmamalıdır.*

Yiyeceklerin dikkatlice çiğnenmesiyle, tokluk hissi daha hızlı gelir ve kural olarak aşırı yeme hariç tutulur. Gerçek şu ki, mide beyne gıda girdikten sadece 15-20 dakika sonra doyunluk hakkında sinyal vermeye başlar. Yüzyılların deneyimi, “uzun süre çiğneyen kişinin uzun yaşadığını” ve karışık bir diyetin bile yaşam beklentilerini önemli ölçüde etkilemediğini doğrulamaktadır.

Yiyecekleri iyice çiğnemenin önemi , sindirim enzimlerinin içeride değil, yalnızca yüzeydeki yiyecek parçacıklarıyla etkileşime girmesi gerçeğinde yatmaktadır, bu nedenle yiyeceklerin sindirim hızı , mide sularının toplam alanına bağlıdır. ve bağırsaklar temas eder. Yiyecekleri ne kadar çok çiğnerseniz, yüzey alanı o kadar büyük olur ve yiyeceklerin minimum stresle çalışan gastrointestinal sistem boyunca işlenmesi o kadar verimli olur. Ek olarak, çiğneme sırasında yiyecekler ısınır, bu da enzimlerin katalitik aktivitesini arttırırken, soğuk ve kötü çiğnenmiş yiyecekler serbest bırakılmalarını engeller ve bu nedenle vücudun cürufunu arttırır.

Katı yiyecekler tükürük ile muamele edilir, böylece içilmelidir ve alınan sıvı (su, meyve suları) da biraz çiğnenmelidir. Bunun nedeni, tükürüğün ağızda polisakkaritleri (kompleks şekerler)

monosakkaritlere dönüştüren amilaz dahil 30'a kadar enzim içermesidir. Yiyecek yığını ağız boşluğunu hızla terk ederse, gelecekte gastrointestinal sistemde (GIT) fermentasyona neden olur , vücudu zehirleyen maddelerin salınımı ve emilim sürecinin ihlali ile. Ek olarak, ağız boşluğunun zayıf alkali veya nötr ortamı (pH = 7.4-8.0) lizozim yardımıyla hem mukozanın kendisinin hem de gıdanın dezenfeksiyonunu sağlar: gıda bolusu tamamen tükürük ile doyurulursa, mikropları ve protozoaları yok eder. parazitler.

Ek olarak, parotis bezi , oral mukozayı asitlerin ve güçlü alkalilerin gıdalardan korunmasında önemli bir rol oynayan müsin üretir. Yiyeceklerin zayıf çiğnenmesi ile tükürük az üretilir, lizozim, amilaz, müsin ve diğer maddelerin üretim mekanizması tam olarak açılmaz, bu da tükürük ve parotis bezlerinde durgunluğa, diş tortularının oluşumuna ve patojenik mikrofloranın gelişimi. Er ya da geç, bu sadece ağız boşluğunun organlarını değil: dişleri ve mukoza zarlarını değil, aynı zamanda gıda işleme sürecini de etkileyecektir.

Tükürük ayrıca toksinleri ve zehirleri de giderir. Ağız boşluğu, gastrointestinal sistemin iç durumunun bir aynası olarak bir tür rol oynar. 6 ise dikkat

sabahları dilde beyaz bir kaplama buldunuz - mide fonksiyon bozukluğuna işaret ediyor, gri - pankreas, sarı - karaciğer, çocuklarda geceleri bol tükürük - disbakteriyoz, helmintik istila.

Ördeklerde 2 litreye kadar tükürük salgılayan ağız boşluğunda yüzlerce küçük ve büyük bez . Çeşitli organların birçok hastalığı ile haklı olarak ilişkili olan yaklaşık 400 çeşit bakteri, virüs, amip, mantar vardır.

Bademcikler gibi ağızda bulunan bu kadar önemli organlardan bahsetmek imkansızdır , penetran enfeksiyon için bir tür koruyucu bariyer olan Pirogov-Waldeyer halkasını oluştururlar. Resmi tıp, bademcik iltihabının kalp, böbrek, eklem hastalıklarının gelişmesinin nedeni olduğuna inanmaktadır, bu nedenle doktorlar bazen onları çıkarmayı önermektedir; Aynı zamanda bademcikler, vücut tarafından çeşitli enfeksiyonlar ve toksinlerle savaşmak için kullanılan güçlü bir koruyucu faktördür. Bu nedenle, özellikle çocuklukta bademcikler asla çıkarılmamalıdır, çünkü bu bağışıklık sistemini önemli ölçüde zayıflatır, monoglobulinlerin üretimini ve bazı durumlarda kısırlığa neden olan germ hücrelerinin olgunlaşmasını etkileyen bir maddeyi azaltır.

Gastrointestinal sistemin anatomik yapısı üzerinde kısaca duralım.

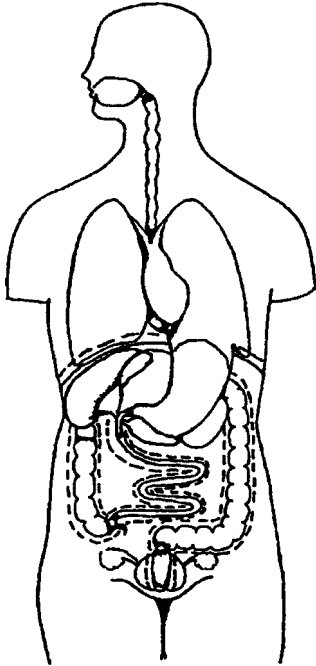
Bu, hammaddelerin işlenmesi için bir tür konveyördür: ağız, yemek borusu, mide, on iki parmak bağırsağı, ince bağırsak, ileum, kolon, sigmoid, rektum. Her birinde, yalnızca kendilerine özgü bir reaksiyon meydana gelir, bu nedenle, prensip olarak, gıda bir veya başka bir bölümde gerekli

duruma işlenene kadar, bir sonrakine girmemelidir. Sadece farinks ve yemek borusunda otomatik olarak açılır

7

yiyeceklerin mideye geçişi sırasında valfler; mide , on iki parmak bağırsağı ve ince bağırsaklar arasında, sadece belirli pH koşullarında “kapakları açan” bir tür kimyasal dağıtıcı vardır ve ince bağırsaktan başlayarak, yiyecek kütesinin basıncı altında valfler açılır. Gastrointestinal sistemin çeşitli bölümleri arasında normalde sadece bir yönde açılan valfler bulunur. Bununla birlikte, yanlış beslenme, azalmış kas tonusu ve özofagus ile mide arasındaki geçişteki diğer bozukluklarla birlikte, bir parça gıdanın tekrar yemek borusuna, ağız boşluğuna hareket edebileceği diyafram fıtıkları oluşur.

ağız boşluğundan alınan gıdaların işlenmesinde ana organdır . Ağızdan giren zayıf alkali ortam 15-20 dakika içinde midede asidik hale gelir. Mide suyunun asidik ortamı ve bu da %0.4-0.5 hidroklorik asittir.



Bağırsak durumu normal

Gastrointestinal sistem pH = 1.0-1.5, enzimlerle birlikte, proteinlerin parçalanmasını teşvik eder, vücudu gıda ile giren mikrop ve mantarlardan dezenfekte eder, pankreasın salgılanmasını uyaran hormon salgısını uyarır. Mide suyu, vücutta Bg vitamini emilimini destekleyen hemamin (sözde Castle faktörü) içerir, bu olmadan eritrositlerin normal olgunlaşması imkansızdır ve ayrıca demir - ferritin protein bileşiğinin bir deposu vardır. hemoglobin

Кишечник раздут

sentezinde görev alır. Kanla ilgili sorunu olanlar midenin normalleşmesine dikkat etmelidir aksi halde bu sorunlardan kurtulamazsınız.

2-4 saat sonra besinin doğasına göre on iki parmak bağırsağına girer. Duodenum nispeten kısa olmasına rağmen - 10-12 cm, sindirim sürecinde

büyük rol oynar. Burada oluşur: pankreas ve safranin salgılanmasını uyaran hormon sekretin ve safra kesesinin motor tahliye işlevini uyaran kolesistokinin. Gastrointestinal sistemin salgı, motor ve tahliye fonksiyonlarının düzenlenmesi oniki parmak bağırsağındandır. İçerik hafif alkali bir reaksiyona sahiptir (pH=7.2-8.0).

Yiyecekler mideden duodenuma ancak mide suyunun tam kullanımı ile işleme süreci tamamlandığında ve asidik içeriği hafif asidik veya hatta nötr hale geldiğinde akmalıdır. Duodenumda, pankreas salgısı ve safra yardımıyla bir gıda yumrusu - kekik - normalde nötr veya

hafif alkali bir ortama sahip bir kütleye dönüşmelidir; bu ortam kalın bağırsağa kadar korunacak, burada bitkisel gıdalarda bulunan organik asitlerin yardımıyla hafif asidik hale gelecektir .

Mide suyuna ek olarak , safra ve pankreas suyu duodenum lümenine girer.

Karaciğer tüm metabolik süreçlerde yer alan en önemli organdır; içindeki ihlaller vücudun tüm organlarını ve sistemlerini hemen etkiler ve bunun tersi de geçerlidir. Toksik maddelerin nötralizasyonu ve hasarlı hücrelerin uzaklaştırılması karaciğerde gerçekleşir. Karaciğer kan şekerinin düzenleyicisidir, glikozu sentezler ve fazlalığını vücuttaki ana enerji kaynağı olan glikojene dönüştürür.

amonyak ve üreye ayrıştırarak uzaklaştıran bir organdır ; fibrinojen ve protrombin burada sentezlenir - kan pıhtılaşmasını etkileyen ana maddeler, çeşitli vitaminlerin sentezi, safra oluşumu ve çok daha fazlası. Safra kesesinde değişiklik olmadıkça karaciğerin kendisi ağrıya neden olmaz .

Sağdaki hipokondriyumda yorgunluk, halsizlik, kilo kaybı, belirsiz ağrı veya ağırlık hissi, eklemlerde şişlik, kaşıntı ve ağrıların karaciğer fonksiyon bozukluğunun belirtileri olduğunu bilmelisiniz.

Karaciğerin eşit derecede önemli bir işlevi de, gastrointestinal sistem ile kardiyovasküler sistem arasında adeta bir su havzası oluşturmaktır. Karaciğer vücut için gerekli maddeleri sentezleyerek damar sistemine sağlar ve ayrıca metabolik ürünleri de uzaklaştırır. Karaciğer vücudun ana temizleme sistemidir: günde yaklaşık 2.000 litre kan karaciğerden geçer (dolaşan sıvı burada 300-400 kez süzülür), yağların sindiriminde rol oynayan bir safra asidi fabrikası vardır. Rahim içi dönemde karaciğer hematopoietik bir organ olarak görev yapar. Ek olarak, karaciğer (başka hiçbir insan organı gibi) yenilenme yeteneğine sahiptir.

on

telsizler - kurtarma,% 80'e ulaşıyor. Altı ay içinde karaciğerin bir lobunun çıkarılmasından sonra tamamen restore edildiği durumlar vardır .

Pankreas, hipofiz, tiroid ve paratiroid bezleri, adrenal bezlerin hormonları ile yakından ilişkilidir ve çalışmalarının ihlali genel hormonal arka planı etkiler. Pankreas suyu (pH = 8.7-8.9), sindirim sisteminin lümenine giren mide suyunun asitliğini nötralize eder , asit-baz dengesinin ve su-tuz metabolizmasının düzenlenmesine katılır.

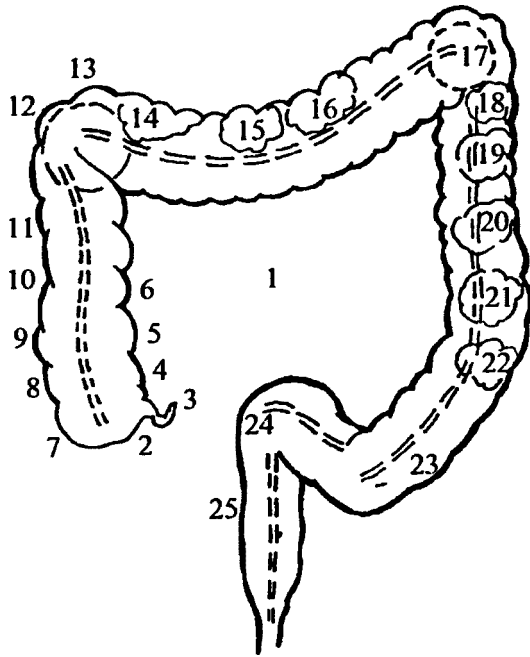
Ağız boşluğunda ve midede emilim önemsizdir, burada sadece su, alkol, karbonhidrat parçalama ürünleri ve bazı tuzlar emilir. Besinlerin büyük kısmı ince bağırsakta ve özellikle kalın bağırsakta emilir. Bazı verilere göre bağırsak epitelinin yenilenmesinin 4-14 gün içinde gerçekleşmesine, yani

ortalama olarak bağırsağın yılda en az 36 kez yenilenmesine özellikle dikkat edilmelidir . Çok sayıda enzimin yardımıyla, burada kaviter, parietal ve membran sindirimi nedeniyle gıda kütesinin oldukça önemli bir şekilde işlenmesi ve emilmesi gerçekleşir. Kalın bağırsak, lifin içerdiği organik asitler nedeniyle su, demir, fosfor, alkali, besinlerin küçük bir kısmının emiliminden ve dışkı kütlelerinin oluşumundan sorumludur .

İnsan vücudunun hemen hemen tüm organlarının kalın bağırsağın duvarına yansıtılması ve içindeki herhangi bir değişikliğin onları etkilemesi özellikle önemlidir. Kalın bağırsak, durgun dışkı kütleleri nedeniyle sadece hacimde artmayan, aynı zamanda gerilerek göğsün tüm organlarının çalışması için "hoşgörüsüz" koşullar yaratan bir tür oluklu tüptür.

Önce işlevsel, sonra patolojik değişikliklere yol açan 11 karın ve pelvik bölge.

Ekin, patojenik mikrofloranın ve onun tarafından salgılanan enzimlerin gecikmesine ve yok edilmesine katkıda bulunan bir tür "bağırsak bademcik" olduğu belirtilmelidir - kolonun normal peristalsisi. Rektumun iki sfinkteri vardır: sigmoid kolondan rektuma geçiş sırasında üst kısım ve alt kısım. Normalde bu alan her zaman boş olmalıdır. Bununla birlikte, kabızlık ile hareketsiz bir şekilde



Kalın bağırsak ve çeşitli organlarla ilişkisi:

1 - karın beyni; 2 - alerji; 3 - ek; 4 - nazofarenks; 5 - ince bağırsağın kalın ile bağlantısı; 6 - gözler ve kulaklar; 7 - timus bezi (timus); 8 - üst solunum yolu, astım;

9 - meme bezleri; 10 - tiroid bezi; 11 - paratiroid bezi; 12 - karaciğer, beyin, sinir sistemi; 13 - safra

kesesi; 14 - kalp ; 15 - akciğerler, bronşlar; 16 - mide; 17 - dalak; 18 - pankreas; 19 - adrenal bezler; 20 - böbrekler; 21 - gonadlar; 22 - testisler; 23 - mesane;

24 - cinsel organlar; 25 - prostat bezi

12

hayat ve benzerleri, dışkı rektumun ampulünü doldurur ve her zaman küçük pelvisin tüm organlarını sıkı bir kanalizasyon sütununda oturduğunuz ortaya çıkar.

Küçük pelviste, burada bulunan tüm organları kapsayan güçlü bir dolaşım ağı vardır. Burada kalan ve birçok zehir, patojenik mikrop içeren dışkıdan , mukoza zarının altından portal damar yoluyla, rektumun iç ve dış halkaları, toksik maddeler karaciğere girer ve rektumun alt halkasından bulunur. anüs çevresinden, vena kava yoluyla hemen sağ atriya girer.

Karaciğere iç içinde giren toksik maddeler , detoksifikasyon işlevini bozar, bunun sonucunda kir akışının saflaştırılmadan vena kavaya girdiği bir anastomoz ağı oluşabilir. Bu doğrudan gastrointestinal sistem, bağırsaklar , karaciğer, sigmoid, rektum durumu ile ilgilidir. Neden bazılarımızın nazofarenks, bademcikler, akciğerler, alerjik belirtiler , eklem ağrısı, pelvik organların hastalıklarından ve benzerlerinden bahsetmeden neden sıklıkla iltihaplandığını merak ettiniz mi? Nedeni alt gastrointestinal sistem durumundadır.

*vücudun genel cüruf kaynaklarının bulunduğu bağırsakları, karaciğeri temizlemeyin - çeşitli hastalıkların "sıcak yatağı" - sağlıklı olmayacaksınız. Hastalığın doğası herhangi bir rol oynamaz.*

Bağırsak duvarını şematik olarak düşünürsek, şöyle görünür: bağırsağın dışında , altında dairesel ve uzunlamasına kas katmanlarının bulunduğu seröz bir zar, daha sonra bir submukoza , kan ve lenfatik damarların ve mukoza zarının geçtiği yer.

İnce bağırsağın toplam uzunluğu 6 m'ye kadardır ve içinden gıdanın hareketi 4-6 saat sürer; kalın - yaklaşık 2 m,

13 ve yemek 18-20 saate kadar (normal) içinde kalır. Gün boyunca, gastrointestinal sistem 10 litreden fazla meyve suyu üretir: ağız boşluğu - yaklaşık 2 litre tükürük, mide - 1.5-2 litre, salgılanan safra 1.5-2 litre, pankreas - 1 litre, küçük ve büyük bağırsaklar - 2 litreye kadar sindirim suyu ve dışkı -250 g atılır. Bağırsak mukozasında, 1 mm<sup>2</sup> başına 100 milyona kadar mikrovillusun bulunduğu 4 bine kadar çıkıntı vardır · Bu villuslar, bağırsak mukozası ile birlikte, 300 m<sup>2</sup>'den fazla bir toplam alana sahiptir · bu nedenle, bazı maddelerin diğerlerine dönüşümünün burada gerçekleşmesi, "soğuk termonükleer füzyon" olarak adlandırılır. Boşluk ve zar sindirimi burada

gerçekleşir (A. Ugolev). Ayrıca , insan hormon sisteminin kopyaları olan hormonları sentezleyen ve salgılayan hücreler de vardır .

Mikrovilli, sırayla, bağırsak duvarlarının atık ürünü - enterositler olan glikokaliks ile kaplıdır. Glikokaliks ve mikrovillus bir bariyer görevi görür ve normalde alerjenler dahil olmak üzere toksinlerin vücuda girişini engeller veya azaltır. Alerjik bozuklukların temel nedeni burada yatmaktadır. Mide, duodenum ve ince bağırsağın mikroflorasının yoksulluğu, mide suyunun ve ince bağırsağın mukoza zarının antibakteriyel özellikleri ile açıklanır. İnce bağırsak hastalıklarında, kalın bağırsaktan gelen mikroflora, sindirilmemiş proteinli gıdaların çürütücü-fermantasyon süreçleri nedeniyle, bir bütün olarak patolojik sürecin daha da şiddetlendiği ince bağırsağa hareket edebilir.

İnsan yaşamının büyük ölçüde tek bir bakteri türüne bağlı olduğunu hatırlayın - Escherichia coli. Kaybolursa veya yapısını patolojik bir yapıya dönüştürürse, vücut gıdaları işleme, özümseme ve dolayısıyla yenilenme yeteneğini kaybeder.

14 Enerji harcaması yapın ve hasta olun. İlk bakışta zararsız olan dysbacteriosis, normal bağırsak mikroflorasının (bifidobakteriler, laktik asit bakterileri, bakteroid yararlı E. coli türleri) ve patojenik floranın oranı değiştiğinde korkunç bir hastalıktır.

, bağırsak duvarlarında, çeşitli bakteri ve protozoan parazitlerin kendisine bağlanmasını ve ayrıca patojenik mikrofloranın ürettiği toksinlerin üzerlerindeki etkisini önleyen "koruyucu" bir biyofilm oluşturur. Ek olarak, yaşamın ilk dakikalarında (1 saate kadar), annenin kolostrumuna sahip bir çocuk, kural olarak, doğumdan sonra çocuğun anneden uzun süre sütten kesilmesi nedeniyle oluşmayan bağışıklık geliştirir. zaman. Bağırsak mikroflorasının normal işleyişinin daha az önemli olmayan bir başka yanı , vücut için gerekli maddelerin sindirimi ve emilmesi için gastrointestinal sistemin biyokimyasal süreçlere katılmasıdır.

Proteinleri, karbonhidratları, yağları, vitaminlerin, hormonların, enzimlerin ve diğer biyolojik olarak aktif maddelerin üretimi, bağırsak motor fonksiyonunun düzenlenmesi, doğrudan normal mikrofloraya bağlıdır. Ek olarak, mikroflora toksinlerin, kimyasal reaktiflerin, ağır metal tuzlarının ve radyonüklidlerin nötralizasyonu ile ilgilenir. Böylece gastrointestinal sistemin en önemli bileşeni olan bağırsak florası, normal kolesterol seviyelerinin korunması, metabolizmanın düzenlenmesi, bağırsak gaz bileşimi, safra taşı oluşumunun önlenmesi ve hatta kanser hücrelerini yok eden maddelerin üretilmesidir. , çeşitli zehirleri emen doğal bir biyosorbenttir. ve daha fazlası.

Bazı durumlarda, aşırı uyarılabilir çocuklar yıllarca sakinleştiricilerle tedavi edilmiştir, ancak aslında hastalığın nedeni bağırsak mikroflorasının aktivitesinde yatmaktadır.

Disbakteriyozun en yaygın nedeni: antibiyotik almak, rafine

15 ürün, çevresel bozulma, gıdada lif eksikliği. B vitaminleri, amino asitler, enzimler, bağışıklık sistemini uyaran maddeler, hormonların sentezi bağırsaklarda gerçekleşir.

İz elementlerin, vitaminlerin, elektrolitlerin, glikozun ve diğer maddelerin emilimi ve yeniden emilimi kalın bağırsakta gerçekleşir. Kalın bağırsağın aktivitelerinden birinin ihlali patolojiye yol açabilir. Örneğin, bir grup Letonyalı bilim adamı, proteinler kalın bağırsakta çürüdüğünde, özellikle kabızlıkla, B vitaminlerini yok eden metan oluştuğunu ve bu da kansere karşı koruma işlevlerini yerine getirdiğini kanıtladı. Bu, ateroskleroza yol açabilen homosistein enziminin oluşumunu bozar.

tarafından üretilen üreaz enziminin yokluğunda ürik asit üreye dönüşmez ve bu osteokondroz gelişiminin nedenlerinden biridir. Kalın bağırsağın normal çalışması için diyet lifi ve hafif asidik bir ortam gereklidir.

insan vücudunun bir veya başka bir organı, bölümlerinin her birine yansıtılır, bu da hastalıklarına yol açan bir ihlaldir. Bağırsak florası, özellikle kalın bağırsak, tüm yaşamımızın bağlı olduğu 500'den fazla mikrop türüdür. Şu anda, rolü ve önemi açısından , karaciğerin ağırlığına (1,5 kg'a kadar) ulaşan bağırsak florasının kütlesi bağımsız bir bez olarak kabul edilir.

kaynaklı azot içeren ürünlerden oluşan ve en güçlü nörotoksik zehir olan aynı amonyağı alın . Amonyakta iki tür bakteri bulunur: bazıları protein üzerinde "çalışır" - nitrojene bağımlı, diğerleri karbonhidratlar - şekere bağımlı. Daha kötü çiğnenmiş ve sindirilmemiş yiyecek, daha acı verici

16 amonyak ve patojenik mikroflora oluşturdu. Aynı zamanda, amonyağın ayrışması, bakteriler tarafından kendi proteinlerini oluşturmak için kullanılan nitrojeni üretir.

Aynı zamanda şekere bağımlı bakteriler amonyak kullanır, bu yüzden faydalı olarak adlandırılırlar; ve beraberindeki bakteriler tükettiklerinden daha fazlasını üretirler. Gastrointestinal sistemin bozulması durumunda, çok fazla amonyak oluşur ve ne kalın bağırsak mikropları ne de karaciğer onu nötralize edemediğinden, hepatik gibi zorlu bir hastalığın nedeni olan kan dolaşımına girer. ensefalopati. Bu hastalık 10 yaşın altındaki çocuklarda ve 40 yaşın üzerindeki yetişkinlerde görülür, karakteristik bir özellik sinir sistemi bozukluğudur, beyin: bozulmuş hafıza, uyku, statik, depresyon, ellerin titremesi, kafa . Bu gibi durumlarda tıp, sinir sisteminin, beynin tedavisine takıntılıdır, ancak her şeyin kalın bağırsak ve karaciğer durumunda olduğu ortaya çıkar.

bağırsak, boşluk ve membran sindiriminin mikrobiyal florasının oluşumunda lif ve diyet lifinin rolünü belirlemesidir .

Sağlık hizmetimiz, onlarca yıldır dengeli bir diyetle ("ne kadar harcadılar, ne kadar eklediler") insanları hasta etti, çünkü balast maddeleri gıdalardan hariç tutuldu ve monomerik gıda olarak rafine gıdalar önemli miktarda ihtiyaç duymadı. gastrointestinal sistemin çalışması. yol.

Beslenme Enstitüsü'nden bilim adamları, daha iyi uygulanmaya değer bir kararlılıkla, diyetin enerji değerinin bir kişinin enerji harcamasına karşılık gelmesi gerektiğinde ısrar etmeye devam ediyor. Ancak o zaman günde 400 ila 1000 kcal tüketmeyi öneren GS Shatalova'nın görüşlerini nasıl değerlendirebilirim?

17 2.5-3 kat daha fazla enerji ve sadece sağlıklı olmayı değil, resmi tıbbın tedavi edemediği hastaları da bu şekilde tedavi etmeyi başarıyor mu?

Ateroskleroz, hipertansiyon, diyabet ve diğer hastalıklar , her şeyden önce, gıdalarda lif eksikliği; Rafine edilmiş ürünler, artık koruyucu rolünü yerine getirmeyen membran ve kavite sindirimini pratik olarak kapatır, enzim sistemleri üzerindeki yükün önemli ölçüde azaldığı ve ayrıca etkisiz hale getirildiği gerçeğinden bahsetmiyorum bile. Bu nedenle uzun süre kullanılan diyet besinler (yani belirli besinler değil, bir yaşam biçimi olarak diyet) de zararlıdır.

Kalın bağırsak çok işlevlidir, görevleri şunlardır: tahliye, emilim, hormon, enerji, ısı üretimi ve uyarıcı.

ve uyarıcı fonksiyonlara özellikle dikkat edilmelidir . Kalın bağırsakta yaşayan mikroorganizmalar, nerede olursa olsun, ürünlerinin her birini işler: bağırsak lümeninin merkezinde veya duvara daha yakın. Bağırsaklardaki sıcaklığın her zaman vücut sıcaklığından 1.5-2 ° C daha yüksek olduğu için çok fazla enerji, bioplazma salıyorlar. Termonükleer füzyonun bioplazmik süreci sadece akan kan ve lenfleri değil, aynı zamanda bağırsağın her tarafında bulunan organları da ısıtır. Bioplasma suyu şarj eder, elektrolitler kana emilir ve iyi akümülatörler olarak enerjiyi vücuda aktarır, yeniden şarj eder. Doğu tıbbı, karın bölgesine herkesin sıcak olduğu ve fiziko-kimyasal, biyoenerjetik ve ardından zihinsel reaksiyonların gerçekleştiği "Hara fırını" adını verir. Şaşırtıcı bir şekilde, kalın bağırsakta, tüm uzunluğu boyunca, ilgili alanlarda, tüm organ ve sistemlerin "temsilcileri" vardır. Bu alanlarda her şey yolundaysa, mikroorganizmalar çoğalarak bir biyoplazma oluşturur,

18 belirli bir organ üzerinde uyarıcı bir etkiye sahiptir.

Bağırsaklar çalışmıyorsa, dışkı taşları , proteinli kokuşmuş filmler ile tıkanmışsa, aktif mikro oluşum süreci durur, normal ısı üretimi ve organların uyarılması ölür, soğuk termonükleer füzyon reaktörü kapatılır. "Tedarik departmanı", Organizmaya yalnızca enerji sağlamakla kalmaz, aynı zamanda gerekli her şeyi (mikro elementler, vitaminler ve diğer maddeler) sağlamayı bırakır, bunlar olmadan dokularda fizyolojik düzeyde redoks süreçleri imkansızdır.

Gastrointestinal sistemin her organının kendi asit-baz ortamına sahip olduğu bilinmektedir: ağız boşluğunda nötr veya hafif alkalidir, midede asidiktir ve yemek dışında hafif asidik veya hatta nötrdür. duodenum alkalidir, nötre yakındır, ince bağırsakta zayıf alkalidir ve kalın bağırsakta hafif asidiktir.

Ağız boşluğunda un, tatlı yemekler yerken, ortam asidik hale gelir ve bu da stomatit, diş eti iltihabı, çürük, diyatezi oluşumuna katkıda bulunur. Oniki parmak bağırsağında karışık gıda ve yetersiz miktarda bitkisel gıda ile, ince bağırsakta - hafif asidik, büyük - hafif alkali . Sonuç olarak, gastrointestinal sistem tamamen başarısız olur, gıda işlemek için tüm ince mekanizmalar engellenir. Bu alanda her şeyi yoluna koyana kadar bir kişiyi herhangi bir hastalık için tedavi etmek işe yaramaz.

Gastrointestinal sistemin normal işleyişinin özel önemi , aktivitesine tüm hormonal organların bağılı olduğu büyük bir hormonal bez olması gerçeğinde yatmaktadır. Örneğin, ileum beyni etkileyen nörotensin hormonunu üretir. Bazı insanların endişelendiklerinde çok yemek yediklerini muhtemelen fark etmişsinizdir: Bu durumda yemek bir tür uyuşturucu görevi görür. Burada, iliakta

19 ve duodenum, ruh halimizin bağılı olduğu serotonin hormonunu üretir: küçük serotonin - sürekli bir ihlalle depresyon - manik-depresif bir durum (keskin heyecanın yerini ilgisizlik alır). Membran ve kaviter sindirim iyi çalışmıyor - B vitaminlerinin, özellikle folik asidin sentezi acı çekiyor, bu da, ortaya çıkan, herhangi bir hormonun tüm oluşum zincirini etkileyen insülin hormonunun üretim eksikliği anlamına geliyor, hematopoez, sinir ve diğer vücut sistemlerinin işleyişi.

Geleneksel olarak, yiyeceklerimiz üç gruba ayrılabilir:

- *proteinler*: et, balık, yumurta, süt, baklagiller, et suları, mantarlar, kuruyemişler, tohumlar;
- *karbonhidratlar*: ekmek, un ürünleri, tahıllar, patates, şeker, reçel, tatlılar, bal;
- *bitkisel gıdalar*: sebzeler, meyveler, meyve suları.

özel işlemden geçirilmiş rafine ürünler hariç, tüm bu ürünlerin hem proteinleri hem de karbonhidratları sadece farklı oranlarda içerdiği söylenmelidir. Örneğin ekmek, tıpkı et gibi hem karbonhidrat hem de protein içerir. İleride ağırlıklı olarak ürünün bileşenlerinin doğal dengede olduğu protein veya karbonhidratlı gıdalardan bahsedeceğiz .

Karbonhidratlar zaten ağız boşluğunda, proteinler - esas olarak midede, yağlar - duodenumda ve bitkisel gıdalarda - sadece kalın bağırsakta sindirilmeye başlar. Ayrıca, midedeki karbonhidratlar da nispeten kısa bir süre oyalanır, çünkü molekülleri proteinlerden daha basit olduğundan sindirimleri için çok daha az asidik mide suyuna ihtiyaç duyarlar.

Ayrı beslenme ile gastrointestinal sistem aşağıdaki gibi çalışır:

20 banyo ve tükürük ile bolca nemlendirilmiş yiyecekler hafif alkali bir reaksiyon oluşturur. Daha sonra yiyecek bolusu, 15-20 dakika sonra ortamın asidik hale geldiği midenin üst kısmına girer. Yiyeceklerin midenin pilorik kısmına hareketi ile ortamın pH'ı nötre yaklaşır. Duodenumda, belirgin alkali reaksiyonlara sahip olan safra ve pankreas suyuna bağlı yiyecekler hızla zayıf alkali hale gelir ve bu formda ince bağırsağa girer. Sadece kalın bağırsakta tekrar hafif asidik hale gelir. Bu süreç, özellikle ana yemekten 10-15 dakika önce su içip bitki besinleri yerseniz aktiftir, bu da kalın bağırsaktaki mikroorganizmaların aktivitesi için en uygun koşulları sağlar ve içerdiği organik asitler nedeniyle orada asidik bir ortam yaratır. . Aynı zamanda, vücut herhangi bir gerilim olmadan çalışır, gıda homojen olduğu için işleme ve asimilasyon süreci sona erer. Aynı şey proteinli gıdalarda da olur.

Şu duruma dikkat etmek gerekir : Son zamanlarda kadınlarda ilk sırada erkeklerde ikinci sırada yemek borusu kanseri olduğu not edilmiştir. Bunun ana nedenlerinden biri, örneğin Sibiryalı halkları için tipik olan sıcak yiyecek ve içeceklerin alınmasıdır.

Bazı uzmanlar şu şekilde yemeyi öneriyorlar: önce proteinli yiyecekler yiyin, kısa bir süre sonra - karbonhidratlı yiyecekler veya tam tersi , bu yiyeceklerin sindirim sırasında birbirine müdahale etmeyeceğine inanarak. Bu tamamen doğru değil.

Mide, çamaşır makinesinde olduğu gibi her şeyin birbirine karıştığı ve uygun enzimin veya sindirim suyunun ürününü bulması için zaman alan kaslı bir organdır. Karışık yiyecekler alındığında midede meydana gelen asıl şey fermentasyondur. Hareket eden bir konveyör bandı hayal edin

Sadece belirli koşullar (enzimler, meyve suları) değil, aynı zamanda işlenmesi için zaman gerektiren çeşitli ürünlerin 21 karışımı. IP Pavlov'a göre, sindirim mekanizması başlatılırsa, artık durdurulamaz, enzimler, hormonlar, mikro elementler, vitaminler ve diğer maddelerle tüm karmaşık biyokimyasal sistem çalışmaya başladı. Bu, alımından sonra tüm organizmanın yer aldığı metabolizmada bir artış olduğunda, gıdanın belirli bir dinamik etkisini içerir . Yağlar, kural olarak, hafifçe artırır veya hatta engeller, karbonhidratlar% 20'ye kadar artar ve proteinli yiyecekler -% 40'a kadar. Yemek yerken gıda lökositozu da artar yani vücuda giren herhangi bir ürün yabancı cisim olarak algılandığında bağışıklık sistemi de işin içine girer.

Proteinle yenen fermentatif karbonhidratlı bir gıda midede çok daha hızlı işlenir ve yola hazır hale gelir, ancak henüz işlenmeye yeni başlayan ve kendilerine tahsis edilen asidik mide suyunu tam olarak kullanmamış proteinlerle karıştırılır. Bu protein kütlelerini asidik bir ortamla yakalayan karbonhidratlar, önce pilor bölgesine, sonra da onikiparmak bağırsağına girerek onu tahriş eder. Ve

yiyeceklerin asit içeriğini hızla azaltmak için çok fazla alkali ortama, safraya ve pankreas suyuna ihtiyacınız var. Bu sık sık meydana gelirse , midenin pilorik kısmında ve duodenumda sürekli gerginlik mukozal hastalığa, gastrit, periduodenit, ülseratif süreçler, kolelitiazis, pankreatit, diyabete yol açar. Pankreas tarafından salgılanan ve yağları parçalamak için tasarlanan lipaz enziminin asidik bir ortamda aktivitesini kaybetmesi ve bunun sonucunda ortaya çıkan tüm sonuçlar daha az önemli değildir . Ama asıl sorun ileride yatıyor.

22

proteinli yiyecekler oniki parmak bağırsağına girdi , işlenmesinin bağırsağın alt kısımlarında bulunmayan asidik bir ortamda sona ermesi gerekiyordu . Proteinli gıdanın bir kısmının vücuttan atılması iyidir, ancak geri kalanı bağırsaklarda çürümeye, fermentasyon kaynağıdır. Sonuçta, yediğimiz proteinler vücutta yabancı elementlerdir, tehlikelidirler, ince bağırsağın alkali ortamını asidik hale getirirler ve bu da daha fazla çürümeye katkıda bulunur. Ancak vücut hala proteinli gıdalardan mümkün olan her şeyi çıkarmaya çalışır ve ozmoz işlemlerinin bir sonucu olarak, protein kütlesi mikrovillüslara yapışarak parietal ve membran sindirimini bozar. Mikroflora patolojik olarak değişir, disbakteriyoz, kabızlık meydana gelir, bağırsağın ısı üreten işlevi normal çalışmaz e. Bu arka plana karşı, proteinli gıda kalıntıları çürümeye başlar ve özellikle kalın bağırsağın yükselen bölümünde aktif olarak biriken dışkı taşlarının oluşumuna katkıda bulunur . Bağırsak kas sisteminin tonu değişir, ikincisi gerilir, e-vakatör ve diğer işlevleri bozulur. Bağırsaktaki sıcaklık , toksik maddelerin emilimini artıran paslandırıcı süreçler nedeniyle yükselir. Özellikle kalın bağırsağın dışkı taşları ile taşması sonucu karın, göğüs bölgesi ve küçük pelvis organlarının şişmesi, yer değiştirmesi ve sıkışması meydana gelir.

Aynı zamanda diyafram yukarı doğru kayar, kalbi sıkıştırır, akciğerler, karaciğer, pankreas, dalak, mide, idrar ve üreme sistemleri demir bir mengenede çalışır. Damarlardan gelen sıkıştırma nedeniyle , alt ekstremitelerde, küçük pelviste, karında, göğüste durgunluk görülür, bu da ayrıca tromboflebit, endarterit, hemoroid, portal hipertansiyona, yani küçük ve küçük rahatsızlıklara yol açar. büyük kan dolaşımı çemberleri, lenfostasis .

23

Bu aynı zamanda çeşitli organlardaki iltihaplanma sürecine de katkıda bulunur: ek, cinsel organlar, safra kesesi, böbrekler, prostat ve diğerleri ve daha sonra orada patolojinin gelişimi. Bağırsakların bariyer işlevi bozulur ve kana giren toksinler, aynı zamanda yoğun bir taş oluşumu sürecinden geçen karaciğer ve böbrekleri yavaş yavaş etkisiz hale getirir. Ve bağırsaklarda düzen sağlanıncaya kadar karaciğeri, böbrekleri, eklemleri ve diğer organları tedavi etmek işe yaramaz.

Bağırsaklarda, özellikle büyük olanlarda, bazı kaynaklara göre 6 veya daha fazla kilograma kadar dışkı taşları bulunur . Bağırsakları temizleyenler bazen şaşırırlar: Zayıf bir vücutta bazen bu kadar çok dışkı taşı nasıl olur? Bu tür tıkanıklıklardan nasıl kurtulur? Örneğin resmi tıp, bunun mikroflorasını bozduğuna inanarak bağırsakları lavmanla temizlemeye karşıdır. Söylenenlerden de anlaşılacağı gibi, karışık gıda alımının arka planına karşı, bağırsaklarda uzun zamandır normal bir mikroflora yoktur, ancak patolojik bir tane vardır ve neyin daha yararlı olduğunu söylemek zordur: değil dokunmak veya hepsini temizlemek ve ayrı beslenmeye geçerek normal mikroflorayı geri yüklemek. İki kötülükten bağırsak temizliğini seçtik, özellikle eskiler bunu uzun zamandır bildikleri ve yaptıkları için.

Mikrofloranın iyileşmeyeceğinden korkmanıza gerek yok. Tabii ki, karışık ve kızarmış yiyecekler yeme alışkanlığına bağlı kalmaya devam ederseniz, sonuç alınmayacaktır. Ancak, normal mikrofloranın gelişiminin temeli olan ve özellikle kalın bağırsakta zayıf asidik reaksiyonun korunmasına yardımcı olan ana organik asit kaynağı olan daha kaba, bitki besinleri alırsanız, restorasyonla ilgili herhangi bir sorun olmayacaktır. mikroflora.

Kızartılmış, yağlı, çoğunlukla protein olan karışık yiyeceklerin, ince bağırsağın ortamını asidik tarafa ve kalın bağırsağı alkali tarafa kaydırıldığını unutmayın.

24

bu da çürümeyi, fermantasyonu ve sonuç olarak organizmanın kendi kendini zehirlemesini destekler. Vücudun pH'ı, kanser de dahil olmak üzere çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına katkıda bulunan asidik tarafa kayar. Ayrı beslenmeye ek olarak (tabii ki bağırsakları ve karaciğeri temizledikten sonra), kısa süreli veya uzun süreli açlık yardımı ile bağırsak mikroflorasını eski haline getirmek de mümkündür. Ancak oruç kesinlikle dikkatli bir hazırlıktan sonra ve tavsiyelere tam olarak uygun olarak, en iyisi bir doktor gözetiminde yapılmalıdır.

Önerilen diyetle önemli bir ilave, kızarmış , tütülenmiş, yağlı, çok tuzlu sütü hariç tutma ihtiyacıdır. Laktik asit ürünleri (kefir, süzme peynir, peynirler) tüketilebilir, ancak yalnızca diğer yiyeceklerden ayrı olarak tüketilebilir. Yağlar hem proteinler hem de karbonhidratlar ile kullanılabilir.

## **TEMEL GIDA ÜRÜNLERİNİN ORGANİZMASI ÜZERİNDEKİ EYLEM ÖZELLİKLERİ**

**su**

Tüm metabolik işlemler, besinlerin verilmesi ve atık ürünlerin ve hücrelerin uzaklaştırılması sıvı bir "konveyör" tarafından gerçekleştirilir. Canlı bir organizma bir tür sıvı kristaldir. Tüm canlıların gelişimi

ve sağlığı, tamamen bu sıvı "taşıyıcının" kalitesine, yapısına, sağlığına, akışkanlığına ve ana enerji kaynağı olan suyun biyolojik aktivitesine bağlıdır.

Doğal su, moleküllerin kaotik bir birikimidir ve vücutta çalışmaya başlaması için, buz formülüne benzeyen bir yapısal form, bir matris verilmesi gerekir. Sadece bu tür su bir enerji taşıyıcısıdır. vücudumuz

25 2/3 sudan oluşur ve beyni %90'a kadar su içerir. Su da dahil olmak üzere iç ortamın sabitliğini korumak , ihlali hastalıklara yol açan yaşamın ana koşuludur.

Biyolojik bilgi - suyun "hafızası" - kristal yapılarda bulunur. Doğada kristallerin şekli ile ayırt edilebilen yaklaşık 50 çeşit su olduğu ortaya çıktı: kar taneleri, buz sarkıtları, toplar, vb. Vücut için en fizyolojik olanı bitki gıdalarında, meyve sularında, meyvelerde bulunan sudur. Eriyik su aynı özelliklere sahiptir.

Suyun ozonlandığı Batı ülkelerinden farklı olarak, suyumuz sağlığa zararlı olan klorludur. Klor, organik madde ile birleşerek bir zehir, bir tür dioksin oluşturur ve küçük olmasına rağmen yavaş yavaş birikir, vücudun zehirlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca klor boruları aşındırır ve bunun üzerine paslı su içeriz. Ek olarak, suda kaynatıldığında çözünmeyen bir çökelti oluşturan birçok kalsiyum tuzu vardır (su ısıtıcısında sarı ölçek oluşur ve eğer kahverengiyse oraya demir tuzları eklenir). Kahve içerken, bu su ile hazırlanan çay , bu tuzlar vücuda girer ve cürufuna ve buna bağlı olarak çeşitli hastalıklara katkıda bulunur: ateroskleroz, artroz, osteokondroz , karaciğerdeki taşlar, böbrekler vb.

Birçok insan sadece kaynamış su içiyor. Ancak kaynatıldığında, klorun zararlı özelliklerinin yalnızca arttığı, örneğin banyo yaparken sabun ve şampuanlarla yağdan arındırılmış cilde emilen kanserojen bir madde olan trihalometan'a dönüştüğü ortaya çıktı .

Sağlıklı su nasıl elde edilir? Su henüz kaynamadığında "beyaz anahtar" aşamasına kadar ısıtılır ve içinde yoğun gaz giderme meydana gelir. Bu tür su ateşten çıkarılmalı ve soğuk su akışı altında soğutulmalıdır, ne kadar erken olursa o kadar iyidir: zaten yapılandırılmış bir yapı kazanmıştır .

iyu formu. Ancak iyileştirici ve terapötik etkiyi arttırmak için buzdolabına konulmalı, dondurulmalı, sonra çözölmeli ve içilmelidir.

Ancak, hepsi bu değil. Su, döteryum, metal safsızlıkları, kimyasal ürünler içerir. Suda nükleer reaksiyonların kaynağı olan döteryum çok fazla değil, 1 ton su başına 10 gr civarında bir yerde. Döteryum şu şekilde salınır: su 3,8 -3,5 °C sıcaklığa soğuduğunda, suyun bulunduğu tepsinin duvarlarında buz kabukları oluşur (bu döteryumun donma noktasıdır), suyun boşaltılması gerekir,

buz atılır ve kalan su 3/4 hacimde tekrar donar. Kural olarak, su kenarlardan donmaya başlar ve merkezde dökülmesi gereken tüm safsızlıkların bulunduğu bir su birikintisi oluşur. Baktıysanız ve su tamamen donmuşsa, önemli değil, kaynar su alın ve ortadaki küçük bir dereye dökün.

Eriyik su, yapısında fizyolojik bir çözeltiyle aynıdır ve vücuttaki tüm sıvımız budur: kan, interstisyel, intrakaviter, spinal, intraartiküler vb. Plazma, yani tüm yaşamımız. Suyu hücreye taşıyan , zarlarını açan, ihtiyacı olanı ileten ve toksinleri uzaklaştıran elektrolit haline gelen bu sıvıdır. Bu özellik tuzlu bir çözeltiye sahiptir - eriyik su. Ama bu yeterli değil. Erimiş su hazırlamak ve buna tuz, tercihen deniz tuzu eklemek gerekir, ancak sıradan taş, basit öğütme de kullanabilirsiniz: 500 ml su başına 1 çay kaşığı üstsüz tuz (4-5 g), bu 0,9 olacaktır. % fizyolojik hücrenin ihtiyaç duyduğu solüsyon.

Su arıtılmalıdır. Su arıtma için şu anda çeşitli filtre cihazları önerilmektedir. Ancak bunların en fizyolojik olanı ülkenin önde gelen biyofizikçilerinden VS Patrasenko'nun manyetotronlarıdır. Manyetotronlardaki ana şey, tam olarak yapıda olmaları ve

27 gradyan, vücudumuzun onsuz yaşayamayacağı Dünya'nın manyetik alanını tekrarlar.

Vücudun elektrikli cihazlardan farklı çalıştığına dikkat edilmelidir. Cihazlarda frekans işlemini tekrar edersek, o zaman vücutta dalga benzeri bir karaktere sahiptir, frekansı her organ için farklıdır ve bu nedenle organın çalışması hakkında belirli bir frekansta konuşmak yanlıştır. bir kişi, özellikle 10 Hz içinde doğru akım üzerinde çalıştığımız için. Tıpta kullanılan her elektrikli cihaz minimum 50 Hz'de çalışır ve ayrıca çevredeki alanın indüklenen enerji kaynakları 20 V'a kadar bir kişi üzerinde etkilidir ve bu önemli bir girişimdir. Bu ortak mod girişimini bastırmak için organizma, onu biyolojik bir türe dönüştürmek için kendi enerjisinin çoğunu harcamalıdır. Bu nedenle, tıpta kullanılan tüm elektrikli cihazlardan , vücudu fizyolojik olarak şarj eden, kendi enerjisini boşa harcamadan enerjisini normalleştiren, Dünya'nın manyetik alanına tam olarak karşılık gelen kalıcı mıknatıslar üzerinde çalışan VS Patrasenko tarafından manyetotronlar tercih edilmelidir .

**Suyu evde aşağıdaki şekillerde arıtabilirsiniz:**

- 1 litre normal su için 1-2 çay kaşığı elma sirkesi, bal ve 3-5 damla iyot ekleyin. Mikroplar böyle asidik bir ortamda üreyemezler, birkaç dakika sonra da ölürler;
- suya küçük bir parça çakmaktaşı koyun - su 3-5 gün içinde berraklaşır. Alt tabakadaki su tüketilmemelidir;
- üvez yapraklarının yerleştirildiği su, hatta bataklık suyu 3 saat sonra temizlenir;
- 1 saat bir kaşık hidrojen peroksit suyu dezenfekte edecektir .

Doğal bir rezervuardan, gölden veya göletten su içip içemeyeceğinizi belirlemenin basit bir halk yolu vardır: suya tükürmeniz gerekir ve tükürük dağılırsa, formda kalırsa su içmekten çekinmeyin. sürekli leke, ondan uzak durun.

Suyun vücut için önemini inceleyelim. Yemekten sonra 30 dakika sonra tavsiye eden ünlü şifacı BV Bolotov'un tavsiyelerini seviyorum, ağzınıza bir tutam tuz alın ve tükürük ile yutun . Onun görüşüne göre, bu durumda ek mide suyunun (hidroklorik asit) salınması, vücudun ek asitlenmesi ve tuzlanması nedeniyle eski hücrelerden ve yabancı mikrofloradan kurtulmaya yardımcı olur. Bolotov ayrıca ne kadar ve hangi sıvının içileceğini belirtmeden her saat başı yağdan tahıl alınmasını tavsiye ediyor.

Spektral analiz , 10 yaşında yaşlı hücre sayısının %7-10 aralığında, 50 yaşında ise %40-50'ye kadar olduğunu göstermiştir. Vücudun genç hücrelerle değiştirilmesi gereken eski hücreleri hızla uzaklaştırmasına yardımcı olmak için Bolotov, yemekten 30 dakika sonra bir tutam tuz almanızı önerir, bu da yaşlı hücreleri ortadan kaldıran enzim pepsin ve hidroklorik asidin ek salınımına katkıda bulunur.

Başka bir halk şifacısı olan PT Borbat, ağırlıklı olarak kaynamış su, çeşitli çaylar, tuzlu su içilmesini tavsiye ediyor, ancak daha şimdiden ilk kurslarla birlikte içilen sıvı miktarının vücut ağırlığının en az %4'ü olması gerektiğini belirtiyor. Salamura, bu arada, salamura sebzelerde bulunan en faydalı şeyleri içerir .

Yemek sırasında ve sonrasında su içmek kabul edilemez. Yiyecekleri iyi çiğneme süreci, su alımını hariç tutar.

Su, "pompalardaki" sodyum-potasyumu aktive eder , böylece normal kullanım için gerekli olanı üretir.

Hücre dışı ve hücre içi metabolizma için tetikleyici bir mekanizma olan hücre enerjisinin 29 küçük çalışması. Vücudun normal işleyişini gösteren, vücudun asidik ve alkali ortamı arasındaki nötr durumu karakterize eden, 7.4 içinde olması gereken asit-baz dengesinin korunmasıdır. Bir hücre ne kadar susuz kalırsa, yağ birikimine katkıda bulunan gıda alımından elde edilen enerjiye o kadar bağlıdır ve vücut, protein ve nişasta tüketiminden enerji alır . İnsanlarda obezitenin nedeni bu değil mi?

Vücudun su açısından oldukça büyük bir rezerv kapasitesi olmasına rağmen, yine de nispeten küçüktür ve ortalama 3 günden fazla sürmez. Normalde vücut ağırlığının 2/3'ü kadar olmalıdır. Örneğin, yaşlılıkta su kaybının 3-6 litreye kadar çıktığı kanıtlanmıştır. Aynı zamanda, bir hücrenin,

viskozitesi artan çözeltilerde normal olarak işlevlerini yerine getiremeyeceği bilinmektedir.

Aktivitesi sonucunda oluşan toksik ürünleri sürekli olarak uzaklaştırması gereken beyin hücreleri, su eksikliğine özellikle duyarlıdır . Beynin normal çalışması için, vücut ağırlığının sadece %2'sini kaplasa da, tüm kanın yaklaşık %20'sine ihtiyaç duyduğunu bilmek ilginçtir. Beynin besinlerden aldığı enerjiyi kullanabilmesi için , kendi içinde zaten bir enerji ürünü olan yeterli miktarda suya ihtiyaç duyan birçok ara reaksiyondan geçmesi gerekir .

70 yaşına gelindiğinde hücrelerin içindeki ve dışındaki su oranının 1,1'den 0,8'e düştüğü veya aksi takdirde hücre içi su kaybının hücre işleyişinin etkinliğini olumsuz etkilediği kanıtlanmıştır. Bu nedenle susuzluk ortaya çıkana kadar beklemek gerekli değildir, ancak vücudun kendi kendine yöneteceği fazla miktarda suyu önceden vücuda vermek gerekir. Bildiğin üzere-

En önemli organları yani beyni sağlayan son su olan bu su, damarların duvarlarından çıkarılır ve bu da kanın kalınlaşmasına, damarların çapının azalmasına ve kırılabilirliğinin artmasına neden olur.

Bay Batmanghelidj, 90 kg ağırlık için - 2,8 litre, geleneksel şifacı P. Borbat - vücut ağırlığının %4'ü için içme suyu önermektedir. Uygulamamda, 50-60 kg ağırlığında en az 1.5 litre ve aynı eklem hastalıkları ve 2 litreye kadar ve 70'ten fazla ağırlığa sahip su içmenin gerekli olduğu gerçeğinden hareket ediyorum. kg - en az 2 litre.

Doğanın akıllıca davrandığı da unutulmamalıdır : Sebze ve meyvelerin 3/4'ü doğada alkali, 1/4'ü ekşidir. Bir kişi günde %60-70'e kadar sebze ve meyve (suları dahil) yerse, vücuduna 1 litre ve hatta daha fazla fizyolojik ve yapılandırılmış su (bu miktarda sebze ve meyvede bulunur) sağlar. ), ayrıca lif ayrıca vücudu temizler.

Vücudun su ile doyumak için en az 1.5-2 litre suya ihtiyacı olduğu göz önüne alındığında. ( **Sabah aç karnına veya yemeklerden yarım saat önce!**) Hidrojen peroksit (vücudu atomik oksijenle doyurmada büyük rol oynayan ve vücutta sürekli eksik olan) ve tuz ile içilmesi tavsiye edilir. (tuzun vücut için önemi daha sonra tartışılacaktır) . Bu nedenle, bir bardak suda önce 5 (birkaç gün sonra zaten 10 damla olabilir) %3 hidrojen peroksit biriktirmeli, ağzınıza (veya bir bıçağın ucuna) birkaç tane tuz almalısınız ve bu suyu yavaş yavaş iç. Ve gün içerisinde kaç bardak içecekseniz bu işlem tekrarlanmalıdır . Hidrojen peroksit ve su hakkında daha fazla bilgiyi "Hidrojen Peroksit" kitaplarımdan öğrenebilirsiniz. Sağlığın bekçisi" ve "Su hayat ve sağlıktır. Mitler ve gerçekler." Safra kesesinin aktif çalışması sırasında yerel saatle 5 ile 7 arasında su içilmesi tavsiye edilir. Ve önemli olan: Sabahları aç karnına 2 bardak su içmek kabızlığı giderir.

saygı gösterilmesi gereken bir gıda ürünü olduğunu unutmayın . Suyu yapılandırılmış ve enerjik suya dönüştürmek için gerekli olacak alımından 10-15 dakika sonra, cüruflu vücutta biriken tüm ürik asit ve diğer oluşumları çözen elektrolit, antioksidan olarak çalışmaya başlayacaktır.

Yeme içme isteği düzenleyici histamin tarafından ele alınır ve eğer ağzınız kuruysa yemek yemeyi tercih edersiniz. Hata burada yatmaktadır, çünkü kuruluk aslında yemek sırasında veya sonrasında ortaya çıkar. Susadığın zaman, yemek yemek ister gibisin. Bir tutam tuz ile su alın ve 30-40 dakika boyunca açlık hissi tamamen ortadan kalkacaktır. Bu, fiziksel aktivitenin arka planına karşı herhangi bir besin takviyesi olmadan hızla kilo verecek olan aşırı kilolu insanlar için özellikle önemlidir .

## **Gübre**

ürün olarak çok şey söylendi . Fotosentez sonucunda bitkiler güneş enerjisini biriktirir ve kimyasal dönüşümler nedeniyle yağlarını, proteinlerini, karbonhidratlarını sentezlemek ve rezervde depolamak için kullandıkları adenozin trifosforik asit (ATP) oluştururlar. İnsan vücudunda , zaten vücuda özgü olan karbonhidratların, proteinlerin, yağların oluşması nedeniyle enerji bağlarının parçalanmasının ters süreci gerçekleşir . Ek olarak, bitkiler mikro elementler, vitaminler, diyet lifi, enzimler ve diğer maddeler ile vücudun yaşamında büyük rol oynayan yapılandırılmış su bakımından zengindir. Örneğin, diyet lifleri, çeşitli akımları gidermek için iyi emicilerdir.

32

sinovların yanı sıra mikroorganizmalar için yiyecekler ve proteinlerin oluşumu için yapı malzemeleri.

Diyet lifi, bitkilerin kaba lifli bir parçasıdır, emilmemesine rağmen, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler ile birlikte vücutta gerekli enerji dengesini oluşturur. Dışkı kitleleri oluşturan, hacmi artıran ve dışkı kitlelerinin yumuşamasını sağlayan bir tür selüloz olan bağırsak dolgu maddesidir. Rafine edilmiş yiyecekler zaten üst bağırsaklarda emilir, bu da dışkı sıkışmasına, topakların oluşumuna, kabızlığa ve sonuç olarak poliplere, kolitlere ve neoplazmalara yol açar . Yiyecekler ne kadar kaba olursa veya diyet ne kadar taze sebze ve meyve eklenirse, gastrointestinal sistemin normal işleyişi ile ilgili sorunlar o kadar iyi çözülür.

Yulaf ezmesi içeren kepek, İngilizler için favori bir kahvaltı yemeğidir, kabızlık için bir profilaksi olarak mükemmel bir yemektir. Lif ve pektinler toksik maddeleri emer ve bağırsakların hayati aktivitesi üzerinde faydalı bir etkiye sahiptir. Pektinler, vücutta emilmeyen, ancak bağırsakların motor aktivitesinin normalleşmesinde, safra kesesinde, dışkı oluşumunda, karaciğerin safra fonksiyonunda önemli bir rol oynayan yenilebilir olmayan karbonhidratlardır, zararlı maddeleri emer ve uzaklaştırır. bağırsaklar , mikroflorayı iyileştirir , bir tür çöp toplayıcı rolü oynar. Tüm gastrointestinal sistemin

alışmasını normalleştirdikleri için aterosklerozun önlenmesi için önemlidirler . Pektinler turunçgiller, elmalar, havuçlar, pancarlar, patates kabukları ve benzerlerinden elde edilen prinadır.

Bitkisel gıdaların önemli özelliklerinden biri , iyi çiğnendiğinde pratik olarak midede oyalanmaması ve böylece gıda lkositozunun önlenmesidir.

Besinsel lökositoz, vücudun bağışıklık sisteminin , yalnızca bir enerji maddesi olarak değil, aynı zamanda bir toksin olarak da hizmet eden herhangi bir gıdanın alımına verdiği bir reaksiyondur.

2 3:ik. No. 38 , zamanında ortadan kaldırılması gereken zehirle. Bunun için, gıda işleme sırasında ürünlerin olası zararlı etkilerini bastırmak için tasarlanmış, bağırsağın kendisinde (1 mm<sup>2</sup> başına 1 milyona kadar lökosit) <sup>g</sup> bir lökosit tabakası bulunur . Kural olarak, bu reaksiyon 1.5-2 saate kadar sürer. Bir kişi sık sık yerse, bu savunmanın sürekli bir seferberliği vardır ve bunun sonucunda bağışıklık sistemi zayıflar. Bu nedenle, yemeklerden önce bitkisel gıdaların alınması tavsiye edilir, çünkü böylece sindirim sularının salgılanmasını uyarır, organik asitler nedeniyle kalın bağırsakta asidik bir ortam yaratır, sindirim ve çeşitli maddelerin emilim süreçlerini iyileştiren ve bitkisel gıdalarla birlikte gelen çok miktarda suyun varlığı, dışkı kütlelerinin oluşumunu teşvik eder ve bunun sonucunda kabızlık olmaz. Bir diğeriyle birlikte sebze yemeği alırsanız, o zaman sadece "moonshine sabit" i açarsınız. Bitkisel gıdalarda az miktarda protein bulunduğuna ve bunların zayıf bir şekilde emildiklerine dikkat edilmelidir. Ve vejeteryan olmaya karar vererseniz , bitkisel gıdaların, vitaminlerin iyi sindirilebilirliği için kesinlikle bitkisel ve protein içeren diğer gıdaları almalısınız: fındık, tohum, balık, baklagiller, soya.

## **sincaplar**

, virüslerden insanlara kadar değişen karmaşıklıktaki canlı organizmaların hücresel yapılarının temelidir ve tre özgüdür (bu nedenle başka insanlardan alınan organlar bir hastaya nakledilemez). Proteinler, bazıları vücutta sentezlenebilen, esansiyel olmayan ve bazıları gıda ile sağlanması gereken - yeri doldurulamaz 20 farklı amino asit içeren polimerik moleküllerdir.

34

Tam bir esansiyel amino asit seti içeren gıda proteinlerine tam (et, balık, yumurta, süzme peynir) denir ve esansiyel amino asitleri içermeyenlere alt denir. Birçok bitkisel ürün düşük biyolojik değere sahip proteinler içerir: Örneğin mısırdaki önemli bir triptofan, lizin, buğday - treonin ve lizin ve benzerleri eksikliği vardır.

farklı amino asitler içerdiğinden, prensip olarak bir kişi, bitki besinlerinin yardımıyla kendisine esansiyel amino asitleri sağlayabilir . Ancak bu durumda, toplam bitki kütlesi (en az 4 tr), her biri

1-1,5 kg'dan az olmamak üzere önemli olmalıdır; tüm bunlar, insan mide-bağırsak sisteminin adapte olmadığı vücudun işlemesi gerekir. Amino asit bileşiminin dengesi bozulursa , tam proteinlerin sentezi de bozulur ve bu da vejetaryenler de dahil olmak üzere çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur. Muhtemelen vejeteryanların çocuklarında cildin turgorunun (esnekliğinin) azaldığını, astenik, solgun göründüklerini fark etmişsinizdir. Bu, protein eksikliğinin bir sonucudur; İstediklerini yesinler, yetişkinler için yeterli olmayan hareketlerin aktivitesinden her şeyi yakarlar. Bu nedenle, en azından küçük miktarlarda, haftada 2-3 kez et, balık, yumurta ve ağır fiziksel emeği olan insanlar için - günlük olarak tüketilmesi gerekir.

Farklı türlerin proteinleri amino asit bileşimlerinde birbirlerinden farklılık gösterdiğinden, sindirim sisteminde türe özgüllüğü olmayan bileşenlere ve daha sonra kendi proteinlerinin oluşturulduğu düşük moleküler ağırlıklı peptitlere bölünmeleri gerekir . Bu nedenle, ağızda hayvansal proteinlerin işlenmesi ve ayrı beslenme, vücutta fermentatif çürütücü süreçleri önleyerek önemlidir.

35

Etin işlenmesi (kızartma , haşlama vb.) ne kadar uzun sürerse, bölme işlemi o kadar zor olacaktır. Ayrıca yenen hayvanların etinin ceset eti olduğu gerçeğini de hesaba katmak gerekir. Sonuçta, kesildiğinde, hayvan, enerji-bilgi yapısına yansıyan korku, korku tarafından ele geçirilir. Bu nedenle et pişirirken suyu kaynattıktan sonra suyunu boşaltmak zorunludur, içinde bol miktarda kadavra salgısı (üre , ürik asit, kreatinin, kadavra zehiri) bulunur. Hindistan'da *et kelimesinin* Sanskritçe'den "önce sen ben, sonra ben sen " olarak çevrilmesine şaşmamalı . Zengin et sularının işlenmesinin diğer herhangi bir üründen 2-3 kat daha fazla enerji gerektirdiği bilinmektedir. Bu nedenle et sularını ve etleri çok miktarda tüketen kişilerde genellikle kabızlık olur, saldırgandırlar, çocuklar zayıf çalışır ve kavgacıdırlar. Bu tür insanların enerjisinin çoğu pratik olarak etin işlenmesine harcanır ve geri kalanı nöropsişik süreçler için yeterli değildir. Kızarmış et, diğer ürünler gibi, yüzeyindeki ısı işlem sırasında yağ ile birlikte, özelliklerinde polietilene benzeyen, lezzetli kokan, ancak vücutta sindirimi zor olan kabuklar oluşturur. Çok miktarda hayvansal protein ve hatta karışık beslenmenin arka planına karşı, metabolik bozukluklara, tromboflebit, trofik ülserler, oblitere endarterit, ateroskleroz , kalp krizi, felç ve diğer hastalıklara yol açan vücut ortamının asitlenmesidir.

Et yemek istiyorsanız, az yağlı çeşitler veya beyaz kümes hayvanları eti, örneğin lahana ile iyi haşlanmış av eti kullanın. Sadece "Bush'un bacaklarını" kullanmayın, Amerikalılar onları yemiyorlar çünkü kuşun daha hızlı büyümesini sağlamak için beslediği tüm "kimyayı" içeriyorlar.

Bildiğiniz gibi beslenmede temelde 3 yaklaşım var: *vejetaryen, ayrı ve karışık*. Uzun yıllara dayanan tıbbi tecrübemiz ve halk deneyimimiz

36 şifa, senin ve benim daha çok otoburlara ait olduğumuza tanıklık ediyor .

Bildiğiniz gibi, hayvanlar dünyası esas olarak iki gruba ayrılır: esas olarak et üzerinde yaşayan etoburlar (bağırsakları vücut boyutlarından 3 kat daha uzundur, bu da onların çürüten ve toksin salan eti hızla uzaklaştırmalarını sağlar) ve otoburlar, kimin bağırsakları uzun. vücut uzunluğunu 6-10 kat aşar, çünkü bitki besinleri çok daha yavaş ayrışır.

İnsanlarda, bağırsağın uzunluğu vücudun uzunluğundan 5-6 kat daha fazladır ve bu nedenle biyologlar ve beslenme uzmanları onu hala otçullara daha yakındır. İnsanı etçil yapan, bunun bedelini hastalıklarıyla ödediği basit bir mutfak sanatıdır. Unutulmamalıdır ki et artık en tehlikeli gıda ürünlerinden biridir. Muhtemelen pastoralistlerin en az zamanda çok fazla et yetiştirmek için en gelişmiş yöntemleri ve yöntemleri kullandıklarını bilmiyorsunuzdur . Bunu yapmak için aşağıdaki yöntemler kullanılır: boğalara yiyeceklerle birlikte dişi hormonları verilir ve düvelere erkek hormonları verilir; gobiler, koçlar, domuz yavruları hadım edilir, bu nedenle erkekler seks hormonları vermezler ve çok miktarda kadın hormonu vücuda sütle girer (bu yüzden efemine erkekler ve eril kadınlar gözlemlenir ve bu olmayanların gizemi değil mi? -Bazı erkeklerin erkek davranışları?) . Ve nitratlar, nitritler, nitrozaminler! Vitaminleri, enzimleri yok eden ve yüksek biyolojik aktiviteye sahip olan tümörlerin büyümesini uyarır. Tireostatikler, antibiyotikler gibi maddelerin kullanımı kilo alımını %30 arttırır, ancak tiroid bezini, hipofiz bezini, tüm gastrointestinal sistemi ve mikroflorasını devre dışı bırakır. Ve pazara ne kadar hasta veya itlaf edilmiş hayvan eti giriyor! Günümüzde sıhhi kontrol, çevrede ve tabii ki ette bulunan birçok kimyasal nedeniyle her şeyi izleyemez.

37 Bu nedenle tüm konserve etler (tütsülenmiş etler , sosisler) pratik olarak tüketime uygun değildir. Yaşlılar için yoksulluk sınırının geçim sınırında olmasına rağmen, garip bir şekilde, normalden birkaç kat daha fazla et ve sosis satın alırken, balık, sebze yarı yarıya ve meyve ve çilek biraz daha fazladır. normdan daha fazladır, ancak tüm ürünlere hakim olmaları gerekir. Artan sayıda habis neoplazmanın, kardiyovasküler sistem hastalıklarının, gut gibi metabolik bozuklukların, alerjik belirtiler, romatizma, erkek ve kadın genital bölgelerinin hastalıkları ve benzerlerinin ortaya çıkması şaşırtıcı mı ? Şu anda vücut için gerekli olan protein miktarının günlük 35-45 g aralığında olduğu güvenilir bir şekilde kanıtlanmıştır. Bu miktardan fazla protein alımı sadece yetersiz değil, aynı zamanda zararlıdır, çünkü yukarıdaki bozuklukların nedeni haline gelir. Bu miktarda protein almak için et yemeniz gerekmez. Tahıllar , baklagiller, kuruyemişler, meyveler ve sebzeler protein içeriğinde farklılık gösterir. Ve peynir, soya, yer fıstığı, mercimek, aynı domuz eti, sosislerden yüzde olarak daha fazla protein içerir. Birçok araştırmacı, vücudun kendi proteinini basit bitki proteinlerinden oluşturmasının yabancı bir hayvan proteininden daha kolay olduğunu kanıtlamıştır.

Vitaminlerin yanı sıra protein moleküllerinin özünü oluşturan esansiyel amino asitler, kalın bağırsakta mikroorganizmaların yardımıyla oluşur. Bu nedenle kalın bağırsağın her zaman temiz

tutulması gerekir (yani kabızlık ve çeşitli işlev bozukluklarının olmaması). Diyet açısından domuz eti, büyük miktarda yağ nedeniyle sığır etinden daha az değerli bir ürün olarak kabul edilir, ancak sığır etinin aksine pratikte kolesterol içermez, ancak tüm "kimya" hem bir hem de diğer üründe bulunur. Aynı zamanda, domuz yağı güçlü bir enerjidir.

38

büyük miktarda serbest yağ asitleri, fosfolipitler ve hücrelerin normal işleyişinin gerçekleştirilemeyeceği diğer maddeler nedeniyle ürün. Sebepsiz değil, tarlaya giren atalarımız yanlarına shma tok domuz pastırması, siyah ekmek, soğan, salatalık aldı ve bütün gün bu diyet üzerinde çalıştı. Şimdi ne yapmalı, et yemeyin mi? Yabancı - evet! Rusya'da bize belirtilen tüm yöntemlerle zehirlenmiş et gönderiyorlar, ancak doğal olarak aldıklarını kendileri yiyorlar, çünkü yüksek maliyet nedeniyle kimse bizden satın almayacak. Her durumda, Rus etimizi tercih edin, çünkü "medeniyetimiz" yetiştirme ve işleme sürecini tamamen bozmadı. Atalarımızın yaptığı gibi tatillerde et yemek daha iyidir. Balıkları, özellikle deniz balıklarını kızartmak yerine haşlanmış kullanın. Balık kafalarını (ucuz) atmayın ve kemikleri kaynayana kadar kaynatıp et suyu haline getirin ve çiğneyerek yemeye çalışın çünkü çok fazla organik kalsiyum içerirler ve bu osteoporozun önlenmesidir, osteokondroz. Yumurtaları unutmayın, sadece yumuşak haşlanmış yiye.

Çocuklukta doğa yasalarına bağlı kalırsak (çocuklar protein ve karbonhidratlı yiyecekleri karıştırmazlar), gelecekte tüm hayatımız boyunca kullandığımız karışık yiyeceklerle geçeriz. Bu modda küçük bir düzeltme yapmanız gerekiyor. Ergenlik ve yetişkinlikte, tercihen protein ve karbonhidrat gıdalarını karıştırmadan ve yaşlılarda - daha fazla canlı bitki gıdaları, hayvansal proteinler haftada 2-3 kez (metiyonin de dahil olmak üzere esansiyel amino asitler vardır, bunlar birlikte B vitaminleri, ateroskleroz süreçlerinin bağlı olduğu homosistein enziminin oluşumunu destekler ). Ayrı bir diyetin arka planına karşı sağlıklı olmak istiyorsanız, hayvansal protein tüketimini en aza indirin: kızarmış, yağlı, füme etler, süt. Aktif bir yaşam tarzı gereklidir.

39

bir reaksiyona neden olan proteinleri yemeden önce , süreci nötralize etmeye yardımcı olan, böylece protein işlemeyi iyileştiren ve et ürünlerini yerken istenmeyen sonuçları ortadan kaldıran bitkisel gıdaları yemek gerekir.

**Yumurtalar.** Bu, büyüyen bir organizma için gerekli olan her şeyi içeren iyi bir enerji ürünüdür, alımlarıyla ilgili sadece bir özellik vardır. Çiğ yumurta proteini istenmez, çünkü proteini avidin, önemli vitaminlerden biri olan biotin'in etkisini bloke eder ve bu döngünün biyokimyasal reaksiyonları durarak metabolik süreçleri bozar.

Sarısı ayrıca vücut için gerekli tüm maddeleri içerir: Onsuz mikro elementlerin asimilasyonu olmayan A ve B gruplarının bir vitamin kompleksi , sinir, kemik, kas ve diğer hücrelerin yapımı; D vitamini fosfor-kalsiyum metabolizmasının düzenleyicisidir , vb. Yumurtalar ayrıca hayati amino asitlerin ve benzerlerinin bir parçası olan birçok mineral (kalsiyum, demir, fosfor, bakır) içerir. Sarısı en iyi çiğ olarak yenir ve salmonellozdan korkmamak için sarısına biraz sitrik asit veya elma sirkesi ekleyin - bir dakika içinde herhangi bir mikrop böyle asidik bir ortamda ölür. Bitkisel yağ ile sadece sarısı kullanmak daha iyidir, çünkü yağda çözünen asitler emilmeyebilir.

Haşlanmış yumurtalar sadece zayıf sindirilmez, aynı zamanda işlenmesi içerdiklerinden daha fazla enerji gerektirir. Bu nedenle negatif kalorili yiyecekler olarak sınıflandırılırlar. Uzun süreli ısıtma işlemi, yumurtalarda değerli amino asitler yok edilir - sistin, metionin, sistein ve uzun süreli depolama sırasında, bir günden fazla, vücuda zararlı gaz halinde ürünler - hidrojen sülfür, amonyak, hidrojen fosfit, merkaptanlar oluşur.

40

Yumuşak haşlanmış yumurta yemek en iyisidir: kaynattıktan sonra soğuk suya koyun, 20-25 saniye sonra çıkarın. Sarısı ve proteinin ayrı ayrı parçalanıp daha sonra bir araya getirilerek sahanda yumurta şeklinde pişirilmesinin kolay sindirilen bir ürün olduğu fark edildi. Bir kez daha tekrarlıyoruz: haşlanmış yumurta, boşa harcanan paraya ve vücuda zarar vermenin yanı sıra hiçbir şey vermez, sadece tokluk hissi yaratır, ancak bunun maliyetini zaten biliyorsunuz.

Bu arada, kendinizi salmonellozdan korumak ister misiniz?

Yumurta ışığa karşı oldukça şeffafsa yenilebilir; lekenin içindeyse çürüktür. Yumurtalar tuz ilavesiyle normal suda (1 litreye 20 gr) batarsa tazedir, biraz yüzerlerse ilk tazelik değildir. Yüzerlerse veya Allah korusun dik dururlarsa, atın onları. Salmonella gelişimi için bir kaynaktırlar.

Uzun süreli uzay uçuşlarını sağlamak için bir program geliştirilirken , kuş ailesinden "astronot" olarak bir Japon bıldırcını seçilmiştir. Neden ona böyle bir onur verildi? Bıldırcınlar bakımda iddiasızdır, neredeyse her gün yumurtlarlar ve hatta her biri 2 yumurta (10-12 g ağırlığında) ve en önemlisi, yumurtalar kesinlikle sterildir ve her koşulda, her yerde saklanabilir.

Ama hepsi bu değil. Bıldırcın yumurtası şifalı bir üründür. Aç karnına 2-3 dövülmüş çiğ bıldırcın yumurtası yerseniz, çok yakında gastrit, kolit, ateroskleroz ve diğer rahatsızlıklardan kurtulacaksınız. Yumurta üretimi açısından bıldırcın tavuktan 1.2-1.5 kat daha büyüktür, etleri lezzetli, yumuşaktır, her kuş 60 ila 100 g ağırlığındadır. Bıldırcın yumurtası elde etmeye çalışın, hatta daha iyisi, evde, kırdı, özellikle köyde bıldırcın yetiştirin, tahmin etmeyin.

Kızartılmış, kaynatılmış yiyeceklerde çok az oksijen vardır, bu nedenle vücutta sindirim sularının aktivitesini azaltan ve çürüme ve fermentasyon süreçlerini artıran bakteri türleri gelişir. Bugün, gıdaların ısıtılması sırasında ısıtılmanın yapıldığı zaten kanıtlanmıştır.

, süresi ne olursa olsun, hidrolaz enziminin etkisini tamamen kapatır ve otoliz işlemi (hücreli yapıların yok edilmesi) imkansız hale gelir, ürün "ölü" hale gelir, ki bu da, dönüş, işlenmesi için büyük miktarda enerji gerektirir.

## **karbonhidratlar**

güneş enerjisinin kimyasal enerjiye dönüştürüldüğü ve daha sonra vücutta bir dizi reaksiyonla tekrar karbondioksit, su, glikoz ve serbest enerjiye dönüştürüldüğü aynı bitki ürünlerinden elde edilen organik bileşiklerdir . Taze bitki besinleri, meyve suları kullanıldığında, otoliz süreci nedeniyle kendini sindirir ve salınan enerji normal olarak devam eden psikofizyolojik reaksiyonlara gider. Karbonhidratlı yiyeceklerin ana ürünleri üzerinde duralım.

**Ekmek.** Ekmeksiz hayatımızı hayal etmek zor, derler nedense ekmek her şeyin başıdır. Ancak ekmek zararlı olabilir ve ne yediğimize bağlı olarak birçok hastalığın gelişmesine katkıda bulunabilir. Gerçek şu ki, mikropla birlikte dış kabuk da dahil olmak üzere unda ne kadar fazla kirlilik yoksa, yani un ne kadar beyazsa, vücut için o kadar tehlikelidir. Dış kabuklardan yoksun olan tahıl, esas olarak suda çözünür amilaz (% 15-20) ve sıcak suda çözünmeyen, sadece şişen amilopektinden (% 80) oluşan nişasta içerir. Her hostes, ne yazık ki, gastrointestinal sistemde aynı işlevleri yerine getiren bir macunun ne olduğunu bilir: bağırsak mikrovillileri tıkanır, fırça sınırı çalışmayı durdurur, kavite ve membran sindirimi ve emilim süreçleri bozulur. Yiyeceklerimiz genellikle 42 kullanır

nişasta içeren ürünlerin %80'e kadarı: beyaz ekmek, şekerleme ve benzerleri.

Dikkatli bir doktor, bir hastanın sık sık soğuk algınlığı, yüzde kızarıklık, püstül, kabızlık, nişasta açısından zengin gıdaların suçlu olduğunu bilir . Diyetinizi değiştirin, birinci sınıf undan yapılan ürünleri menüden çıkarın, her şey kendiliğinden normalleşecektir. İstatistiklere göre beyaz undan yapılan ürünleri tercih eden kişilerin 4-5 kat daha sık metabolik bozukluklar ve alerjik hastalıklardan, 3-4 kat daha sık bağırsak tümörlerinden muzdarip oldukları ve hemen hemen hepsinin kabızlıktan muzdarip olduğu söylenmektedir. Ekmek ne kadar kalınsa, o kadar iyidir, çünkü kepek, lif ve tüm mikro elementler kompleksi, bağırsakların normal çalışması için gerekli enzimler içerir.

Gastrointestinal sistem fonksiyon bozukluğunu etkileyen önemli bir özellik de sektörümüzün ekmek yapımında maya kullanmasıdır. Hamur hazırlama, karbonhidratların daha basit bileşiklere ayrıştırıldığı ve tabii ki enerji kaybıyla oluşan bir fermentasyon işlemidir. Ek olarak, vücuda girerken,

ekmekle birlikte maya, bağırsakta alkolik ve laktik asit fermentasyonu süreci devam ettiği için disbakteriyoz gelişimine katkıda bulunur. Beyaz ekmeğin hem ayrı olarak hem de proteinli gıdalarla birlikte alınması, vücudun cüruflaşmasına neden olan dışkı taşlarının oluşumuna da katkıda bulunur. Mayasız ekmek yemek gerekir, bunun için örneğin yoğurtta birçok pişirme tarifi var.

kilo vermek için ekmeği tamamen reddeder . Bu yapılmamalıdır, çünkü kepekli unlu veya mayasız ekmek vücut için gerekli bir üründür.

Birçok insan, iddiaya göre tümörlerin büyümesini aktive ettiği iddia edilen mayalı ekmek yemekten korkuyor. Mayadan ekmek ve yüksek sıcaklıklar pişirdiğinizde hiçbir şeyin olmadığına kanıtı var.

43 kalmaz. Bazı insanlar siyah ekmeğe tahammül etmez. Bunun nedeni , ürünlerin işlenmesini engelleyen özel maddelerin - kendine özgü enzimlerin - inhibitörlerinin varlığından kaynaklanmaktadır. Bu durumda, bu maddeleri içermeyen beyaz ekmek yiyin, iyi tolere edilir, sadece kurutulması gerekir.

Asitli yiyeceklerin et, balık, yumurta içerdiği unutulmamalıdır. Onları nötralize etmek için hacim olarak 2-3 kat daha fazla sebze ve yeşillik yemelisiniz. Bu nedenle et, balık, yumurta ekmekle yenemez, bu da vücudu daha da fazla asitlendirir.

**Patates.** Patates her zaman diğer ürünlere göre tercih edilmiştir ve ikinci ekmek olarak adlandırılmaları boşuna değildir. Patatesler herhangi bir biçimde iyidir: hem ayrı bir yemek olarak hem de diğerlerine ek olarak. Ancak çok az insan patateslerin bozulmuş metabolik süreçlerle ilişkili birçok hastalığı tedavi edebileceğini biliyor . Patateslerin bileşimi% 20'ye kadar nişasta, proteinler, lif, büyük bir vitamin grubu, karoten ve diğer maddeleri içerir. Filizlenmiş yeşil patatesler zehirli bir madde olan solanin içerir ve bu patatesler elbette kullanılamaz. Patates pahasına günlük C vitamini ihtiyacının yarısını karşılıyoruz.

Doğanın bize verdiği ürünlere bazen barbarca davranmamız şaşırtıcı. Örneğin, bir salatalık, bir elma, bir patates soyarken, orada bulunan her şeyi zincire vururuz. Kabuk, biyolojik olarak aktif birçok madde, mikro element, lif, vitamin, folik, sitrik, malik ve oksalik asit, potasyum, fosfor içeren tuzlar içerir. Patatesler kabuğuyla birlikte yenilmeli, haşlanmalı veya fırında pişirilmelidir, çünkü kabuğunda nişastanın sindirimini destekleyen bir madde de bulunur. Taze patates suyu, özellikle 3:3:1 oranında havuç ve pancar suları ile birlikte toksinleri vücuttan iyi bir şekilde temizler. Var

taze patates suyunun metabolik süreçleri iyileştirdiği, tümör benzeri oluşumların ortadan kaldırılmasına, diyabet, mide ülseri, duodenum ülseri, kolit, karaciğer ve böbrek hastalıklarından

daha hızlı iyileşmeye katkıda bulunduğuna dair veriler. Aynı amaçlar için ofel kartlarının çiçekleri kullanılır.

Patatesler kabuğu olmadan kaynatıldığında , içindeki değerli hemen hemen her şeyi kaybeder. Patatesler sadece kaynar suya konulmalı ve tabii ki deri ile önceden iyice yıkanması daha iyidir. Patateslerin kaynatıldığı su birçok mikro element ve diğer maddeler içerir, bu nedenle sıvı yemekleri pişirmek için kullanın.

Patates örneğini kullanarak, ayrı beslenmenin avantajı bir kez daha kanıtlanabilir. Patateste bulunan nişasta , proteinlerin parçalanması için gerekli olan pepsin enzimini aktif olarak emer, onları sindirmeyi zorlaştırır ve midede 6-8 saate kadar ve bağırsaklarda - 20'den 40'a kadar geciktirir. saat. Bu yüzden patatesi etli, tavuklu, balıklı yiyemezsiniz. Metabolizmanın %20'sinin karbonhidratların emiliminde, 7-9 katının da proteinlerin emiliminde harcadığına bir kez daha dikkatinizi çekiyoruz. 100 gr etin 100 gr patatesten 2 kat daha fazla kalori sağlamasına rağmen, enerjinin neredeyse büyük kısmının et işlemeye gitmesi nedeniyle daha az ekonomik olduğu ortaya çıktı. Veya başka bir deyişle, karbonhidratlar enerji olarak daha faydalıdır.

## **Şeker**

kana çok çabuk girer. Ve şeker, hem kimyasal hem de zihinsel reaksiyonların gerçekleştiği ana ürün olmasına rağmen, kural olarak fazlalığı vücuda zarar verir.

45

Hatırladığınız gibi, herhangi bir gıda işlemenin son ürünlerinden biri şekerdir, ancak karmaşık bir kimyasal dönüşüm zincirinin sonucu olarak elde edilen şekerdir. Şeker veya tatlı yiyecekleri hemen tüketirsek, bu zincirdeki cezasız kalmayan birçok halkayı kapatırız. Fazla şeker yağa dönüşür, vücutta kolesterol oluşumunu uyarır, sindirim ve koruyucu işlevleri azaltır, bağırsak mikroflorasını değiştirir, pankreasta stres yaratır , ardından diyabet gelişir.

Diyabet, şekerin kendisinin değil, kötüye kullanılmasının neden olduğu bir hastalıktır. Resmi tıp, diyabeti kalıtımla ilişkilendirir; bu, modern verilere göre tamamen doğru değildir: kalıtsal olan diyabetin kendisi değil, pankreasın zayıflığıdır. Sağlıklı bir yaşam tarzını takip ederek, bu oldukça ciddi hastalığı sadece önleyemez, aynı zamanda tedavi edebilirsiniz.

Aşırı şeker alımı, sonuçlarıyla başka bir nedenden dolayı doludur : vücutta, kızartılmış ve haşlanmış yiyecekler alırken vücutta her zaman eksik olan kandaki serbest kalsiyum ile isteyerek kimyasal reaksiyona girer . Üstelik bu reaksiyon çok fazla enerji ve B vitamini gerektirir. Kalsiyum kemik büyümesini, hücre zarlarının normal işleyişini, hematopoietik sistemi, vasküler tonu ve benzerlerini

sağlar. Şeker elbette terk edilmemelidir. Ancak hastalanırsanız şeker tamamen bırakılmalıdır.

Ünlü naturopatlardan biri olan AN Chuprun, şeker alımının size sorun çıkarmaması sayesinde bir tarif veriyor.

*750 gr pudra şekeri alın, 200 ml kaynamış soğuk su ve 200 gr bal ekleyin, karıştırın. Kapalı bir kaptaki saklayın. Daha sonra 8 gün boyunca günde bir tahta kaşık Zraza ile karıştırın. Sonuç olarak, şeker sakarozu fruktoz ve glikoza parçalanır,*

Herhangi bir enerji harcamadan sadece vücudun kimyasal reaksiyonlarına giden 46 (şeker hastalarına dikkat!).

Tatlıların kötüye kullanılması özellikle çocuklar için tehlikelidir. Çikolata, tatlılar, kekler - bunların hepsi diyabet, diyabet, alerjik belirtiler, metabolik bozukluklar, diş hastalıkları, aşırı yağ. Günlük şeker dozu 30-40 g'ı geçmemelidir. Birçok araştırmacının aşırı şeker ve aşırı tuzu "ölümle beyaz" olarak adlandırması boşuna değildir. Her şeyde bir ölçü olmalı. Her durumda, bal tercih edilmelidir.

## **Tuz**

Tuz, şeker gibi, "beyaz ölüm" olarak çok konuşulur. Tehlike elbette tuz tüketiminin kendisinde değil, aşırı tüketimde yatmaktadır. İnterstisyel sıvımızın, kanımızın% 0,9'luk bir tuz konsantrasyonuna sahip olduğunu, yani bir nedenden dolayı salin enjekte edildiğinde belirtilen konsantrasyona sahip olduğunu hatırlayın. Tuzun vücuttaki biyokimyasal reaksiyonların aktivitesinin bir ürünü olduğunu bilmelisiniz, ancak bitkisel ürünlerde, sebzelerde bulunmaz, sadece ekşi, acı, tatlı olabilirler. Bu nedenle, tuz alsanız da almasanız da, vücut tam olarak bu konsantrasyonu koruma fırsatı bulmalıdır. Vejetaryenler de dahil olmak üzere çoğu, her şeyle tuz almayı reddediyor. Hiçbir durumda bu yapılmamalıdır, günde 3-5 gr tuz, özellikle sıcak havalarda, büyük bir kısmı terle kaybedildiğinde kimseye zarar vermez.

Baharat olarak kullanılan çeşitli bitkilerde çok fazla organik tuz bulunur: dereotu, kereviz, yaban turpu, turp, maydanoz, tüm deniz ürünleri ve benzerleri. Yemekten önce veya yemekten 20-30 dakika sonra kaşığın ucunun tuza batırılıp ağıza alınması, tutulması ve yutulmasını tavsiye eden BV Bolotov'un tarifini burada hatırlamakta yarar var.

47 böylece, vücut tarafından kanser hücreleri de dahil olmak üzere eski hücreleri işlemek için kullanılacak olan ek mide suyu oluşumuna neden olur. Fazla miktarda tuz alımı ile vazokonstriktif etkiye neden olan norepinefrin a salınımı artar ve böbreklerde prostaglandinlerin, vazodilatör maddelerin oluşumu azalır. Tuz alımındaki bir azalmanın kan basıncında, kalp krizi sayısında, felç sayısında bir azalmaya yol açtığı kesin olarak kanıtlanmıştır ve bu nedenle - günde 2,5-3 g'dan fazla

tuz almayın, gerisini şifalı otlarla değiştirin, baharatlı yeşillikler : dereotu, maydanoz, nane, yosun, ekşi meyve suları, kızılıçık, limon vb.

Tuz kötüdür çünkü 0 birim potasyum ile 39 bin birim sodyum içerir ve vücuttaki potasyum-sodyum dengesi çok önemlidir - bu en başta kardiyovasküler sistemin normal işleyişidir. Potasyum vücutta gıda işlemenin bir sonucu olarak oluşur, ancak küçük bir doz sofraya bile onu etkisiz hale getirir. Organik sodyum vücuda girerse, örneğin yaban turpu ile olduğu gibi, bu denge bozulmaz. "Baharatlı" sebzeler, aromatik otlar yerseniz, ihtiyacınız olan mikro ve makro elementleri fazlasıyla almakla kalmaz, aynı zamanda vücudu organik tuzlarla doyurursunuz . İlk etapta tuzun doğal ikamesi yaban turpu, ardından sarımsak, soğan, maydanoz, kimyon, kereviz, kızılıçık, portakal, erik, kiraz erik, domatesli salatalıktır.

%8-10 oranındaki sofraya tuzu çözeltisi iyi bir emici özelliğe sahiptir ve uygulama yerine bağlı olarak bağırsak veya cilt olsun, vücut sıvısını kendine doğru çeker, böylece vücudu toksinlerden arındırır, organlardaki tıkanıklığı giderir. ve vücudun dokuları. Böyle bir hipertonic solüsyon harici olarak uygulanırsa, sadece nefes alabilen kumaş, higroskopik çarşaf, bluzlar, pantolonlar kullanılmalıdır. Karaciğer hastalığı olup olmadığı

48

eklemler, tümörler (doğası önemli değil) - 4 katmanlı gazlı bezler veya 8-10 saat boyunca pamuklu havlu, hastalık yerlerine uygulanır veya eklem hastalıkları için bir tuz banyosu sadece rahatlama getirmez, aynı zamanda sağlıkla ilgili birçok sorundan da kurtulun.

Genel hastalıklar durumunda - lösemi, lösemi ve diğerleri - geceleri her gün tuzlu suya batırılmış pamuklu iç çamaşırı ve üstüne birkaç iç çamaşırı giyilmelidir. Bu oldukça güçlü bir prosedürdür, bu nedenle önce 3-5 saat boyunca yapılmalıdır.

Düşük tuzlu veya tuzsuz bir diyet kendi sonuçlarıyla doludur : kandaki vazospazma neden olan renin miktarını artırır, insülin üretimini azaltır, hem hücrenin kendisinde hem de hücre zarlarında metabolizmadaki dengeyi bozar. vücudun ek cürufuna yol açar. Aşırı tuz, tüm boşaltım sisteminin çalışmasında bir gerginlik, vücutta su tutulması (ödem), kan basıncında bir artış ve benzerleridir. Herhangi bir vücut sisteminin çalışmasının gerekli unsurlarından biri olan tuz alımı da dahil olmak üzere her şeydeki önlemleri bilmeniz yeterlidir.

### **Süt ve süt ürünleri**

Bugünlerde süt hakkında birçok çelişkili konuşma var. Bazıları (bu resmi tıp, beslenme uzmanları) sütün her yaş için çok sağlıklı bir ürün olduğuna inanırken, diğerleri, özellikle geleneksel tıbbın

temsilcileri farklı bir görüşe sahiptir: süt çocuklar için besindir.

Çocuklarda hastalıkların gelişmesiyle veya büyüdükçe süt tüketilmemelidir. Gerçek şu ki, anne sütü gerçekten çocukların gıdasıdır, onların oluşumu için gerekli olan her şeye sahiptir. Fakat ikisi de değil

49 Dünyadaki tek memeli, bir yetişkin olarak, doğanın emrettiği gibi süt tüketmez.

Peki ya kediler?

Kedileri süte alıştırdık ve verilmeyen kediler 1.5-2 kat daha uzun yaşadı. Evet ve kadın sütü aynı ineğin , keçinin sütünden önemli ölçüde farklıdır. Kadın sütündeki kazein% 0.3-0.5 içeriyorsa, inek sütünde -% 5'e kadar. İnek sütünde çok az demir vardır, eksikliği buzağları otla doldurur. Bebeklikten başlayarak inek veya keçi sütü ile beslenenlerin daha sık diyatezi, anemi ve gastrointestinal sistem fonksiyon bozukluğu geliştirdiği bilinmektedir. Gerçek şu ki, sütte bir çocuğun doğumunun ilk dakikalarından itibaren, ilk 3-5 gün süren kolostrum, laktaz ve peynir mayası oluşumu için pratik olarak 2 yaşına kadar kaybolan bir mekanizma atılır. 3, bu nedenle sözde laktoz intoleransı olan çocuklar ve yetişkinler arasında %30'a kadar ve daha fazla insan. Doğum yapan kadına not: doğumdan sonra, doğum uzmanlarından göbek kordonlarını 15-20 dakika kesmemelerini isteyin - bu, yaşamın ilk dakikalarında güçlü bir ek beslenme enerjisi akışıdır. Hiçbir durumda bebeği alıp en kısa sürede (ovaladıktan sonra) göğse koyalım.

Kolostrum - çocuğun bağışıklık sistemi , disbakteriyozun önlenmesi, diyabet, artan laktasyon, stafilocok enfeksiyonunun önlenmesi, tüm hastalıklara karşı bir tür aşı. Bu, doğum hastanesindeki tüm çocuklarla yapılırsa, başhekimin stafilocok enfeksiyonu ile mücadele için önlem alması gerekmeyecektir . Tekrarlıyoruz , bu laktaz ve peynir mayası oluşum mekanizması doğumdan hemen sonra bir çocukta başlamazsa, bu yukarıdaki ve diğer hastalıkların başlangıcıdır.

Ayrıca anne sütünde bulunan kazein (protein) 50 denilen madde tarafından parçalanır.

peynir mayası ve kazein ihtiyacı ortadan kalktığında (tırnak oluşumunun temeli saç atılır ) ve bu genellikle 1-2 yıl içinde olur, kaybolur. Daha sonra, mideye giren süt, asidik ortamının etkisi altında pıhtılaşır, olduğu gibi süzme peynir oluşturur, diğer gıda parçacıklarını sarar ve onu mide suyundan izole eder. Ve kesilmiş süt sindirilene kadar diğer yiyecekleri işleme süreci başlamaz.

Ayrıca süt, organik kalsiyumu bağlayarak hücreleri saran ve metabolizmalarını bozan tuzlar oluşturur.

Toprak kayması krizi koşullarında, Rusya nüfusu esas olarak patates ve süt yemeye başladı.

Patates ikinci ekmek ise, bugün süt yüksek kaliteli bir ürün değildir. Mesele Şu ki, çevresel durumun önemli ölçüde bozulması nedeniyle, tüm dış kirler - pestisitler, herbisitler, radyonüklidler - her Şey sütte bitiyor. Yüksek kalsiyum ve kazein içeriğinden bahsetmiyorum bile.

Sütün pastörize edilmesinin onu zararlı mikroplardan arındırdığı söylenir. Bu doğrudur, ancak yalnızca kısmen, B vitaminleri ve amino asitler içinde tamamen parçalanır ve protein yapısı sindirilemez hale gelir. Batı lkelerinde uzun süredir az yağlı süt kullanma veya sütü tamamen tüketmeme eğilimi vardır. Bu somut bir sonuç verdi: kardiyovasküler hastalıkların sayısı, gastrointestinal sistem hastalıkları, eklemler ve benzerleri önemli ölçüde azaldı.

Süt protein, yağ ve vitamindir. %0,5 ila %6,5 arasında yağ içeriğine sahip süt üretiyoruz ve protein miktarı belirtilmiyor. Neden? Niye? Protein retimi sanayi için çok daha pahalı olduğu için proteinin yerini yağ alıyor; asıl Şey plan, para ve sonra sağlıktır. Sebebi ne? Süt elde etme ve işleme kültürünün yokluğunda. İnekleri silajla besleyin

51 içinde her Şeyi bulabileceğiniz kadar kontaminedir ve pastörizasyondan sonra bile süt, yabancı ineklerden taze sağılmış sütte bulunabilecek kadar mikrop içerir. Yemde çok az protein vardır ve bu nedenle işleme sırasında kesilecek hiçbir Şey yoktur ve fermente süt ürünleri - süzme peynir, peynirler - zaten yüksek kaliteli olanları hazırlamak zordur. Bu yüzden sütü satın alacaklarını umarak satışa sunuyorlar. Ek olarak, sütün kalitesi teknolojik bir zincirin eksikliğinden muzdariptir: iftlikten mağazaya kadar belirli bir sıcaklık ve nakliye ve depolama koşullarına uyulmalıdır. Ve bu değil.

Hayvancılığın gelişmiş olduğu kapitalist ülkelerde ineklerin nerede otlatılacağı, ne besleneceği, nasıl sağılacağı, sütün nasıl işlenip satılacağı mevzuatla düzenlenir . Eskiden zararlı mesleğe sahip insanlara süt verilirdi (şimdi veriyorlar mı bilmiyoruz). Ekşi süt çubuklarının varlığı nedeniyle gastrointestinal sindirimi iyileştiren ve dysbacteriosis gelişimini önleyen ve radyonüklidlerin yok edilmesine katkıda bulunan ekşi süt ürünleri vermek daha iyi olacaktır.

şimdi ne yapmalı - sütü tamamen reddetmek mi? Bunun yapılmaması gerektiğini düşünüyoruz.

Yabancı basın verilerine (British Medical Research Council) göre, kalp bölgesinde ağrılı hastalar günde 0,5 litre süt içerse, hastaların% 1,2'sinde ve imeyenlerin% 1,2'sinde ağrının kaldığı bilinmektedir - %10.

İlginç olan, süte ek olarak , hastalarına yararlı bir etkiye sahip olan irmik lapası almasını öneren Amerikan Kalp Derneği'nin bilgileridir ... "yaşlanan kemikleri, kasları ve gastrointestinal sistemi etkiler." Tibet bilgilerinin sözleri nasıl akılda kalmaz: "Süt ve irmik lapası ile başladınız, aynı şekilde bitirin." Tüm bu durumlarda, pastörize hakkında değil, taze hakkında konuşuyor olmamız

muhtemeldir.

52

Süt. Süte laktoz intoleransınız varsa ve bunlar alerjik doğanın çeşitli belirtileriye, elbette süt almaktan kaçınmalısınız. Şimdi , amino asit ve protein bileşimlerinde vücudumuzla neredeyse aynı olan, ancak inek sütünün doğasında bulunan tüm dezavantajlardan yoksun olan soya sütü ve soya ürünlerinin artan bir dağılımı var: enfeksiyon, tüm kimyasalların içeriği , dioksin, hayvansal yağ vb. .

, laktoz ve peynir mayası eksikliği nedeniyle vücudun yapamadığını laktik asit bakterilerinin yaptığı fermentasyonun sonucudur ; Ayrıca, tam yağlı süttten bir tür fermente pişmiş süt olan “varenetler”i pişirmek de iyidir. Tabii ki, hastalanırsanız ve bu sefer süttten vazgeçmeniz gerekecek ve daha sonra süte reaksiyon olmadığında, ölçülü olarak taze, pastörize edilmemiş süt kullanın.

Kımız, ayran, matsoni gibi ulusal ürünler sadece yararlı olmakla kalmaz, aynı zamanda akciğer hastalıkları, kan, gastrointestinal sistem bozuklukları (polipler, gastrit, ülserler) için de önerilir. Keçi sütü, inek sütünden çok daha yağlı olmasına rağmen, yapı olarak kadın sütüne daha yakındır, bu yüzden tercih edilir. Tereyağının, özellikle eritilmiş tereyağının, çeşitli yemekleri pişirmek için en iyi yağlardan biri olduğuna inanan tıp bilimleri doktoru NM Samokhina'nın tavsiyelerini unutmayın. Günlük tüketim: 40-50 gr.

Ne yazık ki, kısırakların eti ve sütü hakkında pratikte hiçbir şey söylemiyoruz. At eti az yağ içerir, ancak sulu, özellikle genç hayvanların eti. At eti yağı (domuz yağı) , doymamış içeriğin artması nedeniyle zaten 17-28 ° C sıcaklıkta eridiği anlamında dikkati hak ediyor.

53 ve düşük moleküler ağırlıklı asitler, sığır eti iken - 42-50 ° C'de Bildiğiniz gibi, doymamış yağ asitlerinin toplam miktarı iyot sayısı ile belirlenir - doymamış yağ asitlerinin miktarı iyot sayısı ile doğru orantılıdır. Bu nedenle, at yağı en yüksek iyot sayısına sahiptir ve sığır yağının iyot sayısının 2 katından fazla ve domuz eti - 2 kat (doymamış asitler içerir linoleik , linolenik). Yüksek oranda doymamış yağ asitleri içeren bu düşük erime noktalı yağın kombinasyonu, lipid metabolizması üzerinde faydalı bir etkiye sahiptir ve ateroskleroz için bir tür profilaktiktir ve özellikleri bakımından bitkisel yağlara yakındır (zeytin , pamuk tohumu, ayçiçeği).

Kısırak sütünün bileşimi, daha az yağ ve protein içermesi, ancak daha fazla şeker içermesi bakımından inek sütünden farklıdır. Bildiğiniz gibi süt proteini kazein, albümin ve globulinden oluşur ve hayvansal kaynaklı en eksiksiz proteindir. İnek sütünde kazein ana kısmı (4/5) oluşturuyorsa, o zaman kısırak sütünde - sadece% 50 ve en küçük süspansiyon şeklinde ve globulin ve albümin çözünmüş halde bulunur ve bu nedenle daha tam olarak emilir. vücut tarafından . Kısırak sütünün

protein fraksiyonları açısından kadınlara yakın olduğunu belirtmek ilginçtir . Kısırak sütü proteini doymamış amino asitler (lizin, triptofan, tirozin, sistin, arginin) bakımından zengindir ve üre, amonyak gibi inek sütünde bulunan maddeler ( büyük miktarlarda olmasa da ) kısırakta yoktur.

Kısırak yağının su sayısı 80-108, inek yağı ise sadece 25-40 arasındadır. Kısırak sütündeki yağ kürecikleri inek sütündekilerden daha küçüktür, bu nedenle onları tereyağına çevirmek çok daha zordur. Sütteki şeker, pratikte 54 olmadığı için vücutta tamamen emilen laktoz ile temsil edilir .

bağırsaklarda fermente edilir. Laktaz enziminin ve asitlerle hidrolizinin etkisi altında, süt şekeri, sütün koumisse fermantasyonu sırasında meydana gelen bakteriyel süreçlerin gelişiminin temeli olan glikoz ve galaktoza ayrılır.

Ayrıca çok miktarda C, A, E vitaminleri, tüm B vitaminleri grubu, F, P vitaminleri, folik, pantotenik asit ve kolin ve ayrıca kısırak sütündeki birçok mineral : kalsiyum, magnezyum, sodyum, potasyum, fosfor, kobalt, bakır, manganez, vücut tarafından iyi emilir. Kısırak sütünün özellikleri ayrıca bakterisit özelliklerini de içermelidir: bakterilerin üremesini 4-5 saate kadar geciktirme ve hatta onları öldürme yeteneği.

Kısırak sütü özellikle ürünü için değerlidir - kıımız. Kıımızda şeker miktarı keskin bir şekilde azalır (% 6-7 ila% 1.4-4,4 yerine), laktik asit, karbondioksit , alkol ve çeşitli aromatik maddeler birikir. Koumiss önemli miktarda sindirilebilir protein içerir. Maya hücrelerinin ve laktik asit bakterilerinin hayati aktivitesinin bir sonucu olarak, koumiss'te paslandırıcı ve diğer patojenik mikroorganizmaları öldürebilen antibiyotik maddeler oluşur, bu nedenle özellikle akciğer hastalıklarında yararlı olan penisilin ve diğer antibiyotiklere benzer özelliklere sahiptir. , gastrointestinal sistem.

Düşük bir alkol konsantrasyonunda koumiss, mide salgısının aktivasyonuna katkıda bulunur, iştahı uyarır, pankreasın aktivitesini aktive eder ve sindirimi iyileştirir. Bu nedenle kıımız sadece sağlıklı insanlar için değil, hastalıklardan sonra tüberküloz dahil birçok hastalık için tonik olarak da değerli bir ürün olarak kabul edilmektedir.

**Süzme peynir.** Etin yerini alabilecek bu harika ürün hakkında birkaç söz söylememek elde değil,

55 çünkü hem proteinleri hem de karbonhidratları, vitaminleri, kalsiyum, magnezyum, potasyum, metionin ve benzerlerinin mineral tuzlarını içerir. Aynı zamanda, süzme peynir, vücut tarafından zayıf bir şekilde emilen kazein ve çok fazla fosfor içerir.

Süzme peynir haşlanmış bir üründür ve “ canlı” bitkisel besinlerle birlikte yenmelidir. Karaciğer kanallarının "tıkanmasına" katkıda bulunan hayvansal yağlar içerir ve bu nedenle ona biraz bitkisel yağ eklemek gerekir.

Örneğin, 2-3 yemek kaşığı alın. süzme peynir kaşığı, 1 çay kaşığı bitkisel yağ, 2-3 yemek kaşığı. yoğurt kaşıkları, meyve suları, meyveler, meyveler ekleyin - ve yemek hazır. Az yağlı süzme peynir çeşitlerini kullanmak daha iyidir . Lor yapıldığında, genellikle atılan peynir altı suyu kalır; hiçbir durumda bu yapılmamalıdır ve işte nedeni: çok az kişi yapay siyah havyarın bu değerli protein ürününün peynir altı suyundan ve yapay etten yapıldığını biliyor, ayrıca vejetaryen peynir yapmak için de kullanılabilir.

Son zamanlarda, Rusya'da giderek daha fazla insan **soya ürünlerine** (süt, tereyağı, tahıl, un, peynir) ilgi göstermeye başladı. Amino asit, vitamin, mineral bileşimi, doymamış yağ ve daha az önemli olmayan suda çözünür amino asitler açısından mükemmel dengelenmiş doğal bir üründür . Diğerlerinden farklı olarak, soya ürünleri çok daha ucuzdur, ancak aslında, temellerini oluşturan maddelerin kalitesi açısından doğada benzerleri yoktur.

### **eser elementler**

Bir organizmanın hayati aktivitesinde mikro elementlerin rolü çok büyüktür. Onlar olmadan pratikte hiçbir redoks reaksiyonu gerçekleşemez. Sebepsiz değil, birçok araştırmacı çeşitli hastalıkları öncelikle bir ihlalle ilişkilendirir.

56 elektrolit dengesi, yani eser elementler arasındaki ilişki.

Mineraller vücutta oluşmaz ve bu nedenle beslenmemizin vazgeçilmez bir parçasıdır. Bununla birlikte, gerekli makro ve mikro elementlerin seçiminde bir zorluk vardır : metabolizmaları birbirine çok yakındır. Bu nedenle, örneğin, fazla bakıra her zaman çinko, manganez, kalsiyum eksikliği eşlik eder ve fazla bakırın önceden çıkarılması olmadan bunların yenilenmesi imkansızdır. Vücuttaki çinko miktarındaki artış, normal hematopoez için gerekli olan bakır ve kurşun eksikliğine yol açar . Bu nedenle, vücutta herhangi bir elementin olmaması değişim sistemini bloke ettiği için, örneğin selenyum, iyot gibi tek mikro elementleri vücuda yapay olarak sokmaya çalışmak pratik olmaz. Bu nedenle, bu konuda en umut verici olanı, vücut için gerekli olan tüm mikro elementlerin dengeli bir setini içeren Litovit tipi doğal zeolitlere dayalı müstahzarların alınması sistemidir. Ve en şaşırtıcı şekilde, bu ilaçlar , fazlalıklarını giderirken makro ve mikro elementlerin fizyolojik normlarını normalleştirir: ağır metaller, radyonüklidler, yani evrensel bir etkiye sahiptirler. Makrobeseinler şunları içerir: kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum; iz elementlere: demir, bakır, çinko, manganez, krom, selenyum, iyot, flor, lityum, kobalt, silikon.

tüm karmaşık mekanizmasının ne kadar net bir şekilde çalışması gerekir ki, doktorların dediği gibi her şey “fizyolojik norm dahilinde” olsun.

**Kalsiyuma** geri dönelim . Örneğin, kalsiyumun payı vücut ağırlığının %1,5'ini (1 ila 1,3 kg) oluşturur. Temel olarak, kalsiyum kemiklerde bulunur ve yapısal elementidir, yenilenme süreçleri sürekli gerçekleşir: 1-2 yıl sonra çocuklarda,

57 yaş 10-12 yaşından sonra artar ve yaşlılarda daha da yavaştır. Ölme ve yeni hücrelerin ve yapıların doğumunun yaşam boyunca meydana geldiğini, kanın 4 ay içinde yaşadığını, gastrointestinal sistem hücrelerinin - 6-14 gün, protein ve - 5-6 ay vb. Pişirme , kızartma, tüm mikro elementler, vitaminler ve diğer maddelerin yanı sıra gıdalarda bulunan organik kalsiyumun inorganik hale geldiği ve bunun %60'ından fazlasının transit olarak vücuttan geçtiği veya tuz oluşumuna katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. mevduat. Bitkisel gıdalar, tahıllar ile vücutta ne kadar fazla kalsiyum girerse, kemik dokusunun durumu o kadar iyi olur ve bunun tersi de geçerlidir. Asidik reaksiyona sahip ürünler (et, hayvansal yağlar, süt, beyaz un, şeker ve diğerlerinden yapılan ürünler) kalsiyum metabolizmasının ihlaline, inorganik hale gelmesine neden olur.

Şimdi çok şey söylüyorlar, örneğin, bir insanı hasta eden tüm ölümcül günahlardan kalsiyum sorumludur. Gerçekten de, yaşla birlikte, kalsiyum eksikliğine bağlı olarak emilim, kemik dokusunun seyrekleşmesi ve aynı silikonla ilişkinin ihlali süreçleri giderek daha fazla gözlenmektedir. Kalsiyum inorganik hale gelir ve bol olmasına rağmen emilmez, bunun sonucunda özellikle büyük bir yük taşıyan femur boynunda kemik kırıkları sık görülür.

, asitliği azaltan kalsiyum monofosfat nedeniyle asit-baz dengesini normalleştirir ; Opcocell asidik bir ortamda yaşar. Nobel Ödülü sahibi Otto Warburg ve ortak yazarlar, kanserin önlenmesi ve tedavisi için kalsiyum ile biyolojik olarak aktif maddelerle birleştirerek öneriler bile geliştirdiler.

Organik kalsiyum metabolik süreçlerde, karaciğerin işleyişinde, böbreklerde, gastrointestinal sistemde, eklemlerin esnekliğinde, omurgada, hücre zarlarında bir gelişmedir.

58

Yukarıdan da anlaşılacağı gibi, patolojik süreçlerin ve yaşlanmanın gelişmesinden sorumlu olan organik kalsiyum değil, kitapta verilen öneriler kullanılarak ele alınabilecek inorganik kalsiyumdur.

kalsiyum metabolizmasını normalleştiren ve çok iyi bir profilaktik ve terapötik ajan olan gençleştirme için bir reçete önerdi . Sitrik asidin vücutta kalsiyum ile birleşen tek asit olduğu ve sitrik-kalsik asidin alkali özelliklere sahip eşsiz bir asit olduğu ortaya çıktı. Ayrıştığında, herhangi bir özel enerji maliyeti olmadan kalsiyum ve fosfor açığa çıkar. Ayrıca sitrik asit, ATP molekülleri ile birleştiğinde enerji açığa çıkararak vücudun gıdaları işleme kabiliyetini geliştirir.

Ama hepsi bu değil. Aminlerle (proteinler) birleşen sitrik asit, negatif yüklü aminositrik asit oluşturur

ve 20 amino asitten sadece 3'ü negatif yüklüdür ve metabolik süreçlerde önemli bir rol oynarlar. Silikon bir kalsiyum antagonistidir.

**Silikon** vücut için gerekli unsurlardan biridir . 1970'lerde uzay uçuş programlarını yürütürken organosilikon bileşiklere (MG Voronkov, LG Polevoy ve diğerleri) yeterince dikkat ettik; Ne yazık ki, çalışma tamamlanmadı.

Silikon, sinir sisteminde darbeleri iletir (radyo elektronik ekipmanın bir unsuru olarak piezo sensörleri), kan damarlarının esnekliğinden, valf aparatından, vücuttaki biyokimyasal ve enerji süreçlerinin normalleşmesinden ve çok daha fazlasından sorumludur. Silikonun önemli özelliklerinden biri, mikroplar, mantarlar, trikomonadlar, klamidya olsun, patolojik ortama "yapışan" kolloidal bileşikler oluşturma yeteneğidir.

59 candida ve benzerleri, ancak yararlı mikroflorayı etkilemez.

gastrik enzim silikazın etkisiyle organik bir forma dönüşür. Özellikle hamile kadınlar veya tebeşir yiyen hızlı büyüyen çocuklar tarafından hissedilen vücutta silikon her zaman eksiktir. Aslında, vücutları sadece kalsiyumdan (tebeşir) değil, aynı zamanda silikondan da yoksundur.

Silikon eksikliği ile kalsiyum organik olmayan bir form alır, vücut "paslanır" ve kemikler gözenekli hale gelir (kırılgan, kırılgan). Bu iki element, vücuttaki diğer her şey gibi dengede olmalıdır.

Silikon nereden alınır? Evet, ayak altında, 5-8 m derinlikte, beyaz, pembemsi, mavimsi kilde, sözde "kaolin". Bu kil , vücudu yenileyen neredeyse tüm eser elementleri içerir ve bir emici olarak çalışır. Günde bir kez 1 çay kaşığı alın , 0,5 bardak su ile seyreltilmiş, elbette, bardağın dibinde olacak tortu olmadan. Bu tür suya "silikon" da denir (taş - çakmaktaşının bulunduğu çakmaktaşının aksine), muhtemelen doğada diğer elementlerden daha fazla silikon olduğu için - onlarca, yüzlerce kez.

Silikona bir sebepten dolayı yaşam elementi denir. Çimlenmiş buğday, yulaf, çavdar ve arpa tanelerinde çok fazla silikon vardır . Kendiliğinden çıkarılan kil kullanırken, biraz tutuşturmak, böylece alerjik reaksiyona neden olabilecek mikroorganizmaları uzaklaştırmak gerekir.

Son zamanlarda, **çakmaktaşı şifacılar arasında giderek daha popüler hale geldi** - Kretase döneminde mikroorganizmalardan oluşan ve binlerce yıl boyunca organik bir kütle-silikaya (SiO<sub>2</sub> - silikon dioksit) dönüştürülen biyolojik bir kristal. Kremen doğada bulunan siyah bir taştır.

60 , özellikle tebeşirin çıkarıldığı Kanada'daki Grodno, Minsk, Brest bölgelerinde oldukça nadirdir.

Yerkabuğundaki çakmaktaşı ağırlıkça yaklaşık %12'dir. Suyun aktive olması sayesinde redoks

işlemlerini binlerce kez geliştirebilen güçlü bir biyokatalizördür , bakterisidal, kristal berraklığında ve yıllarca süren iyileştirici özellikler kazanır. Bize öyle geliyor ki, çakmaktaşı suyuna böyle bir özellik kazandıran taşın kendisi değil, milyonlarca yıl önce Kretase döneminde var olan bu hayvan dünyasının organik bileşiklerinin kalıntılarıdır. Kontrendikasyon yoktur. 1 m<sup>3</sup> su başına 15-20 g silikon bile , 5-7 gün içinde “canlı” suya dönüşmesi için yeterlidir ve vücuttaki herhangi bir fonksiyonel veya patolojik durumun normalleşmesine katkıda bulunur.

Suyu cam kaplarda (3-, 5-, 10-, 20 litrelik kavanozlarda) ışıktaki, ancak doğrudan güneş ışığına maruz kalmadan hazırlamak ve günde 1 litreye kadar yemeklerden önce 1 bardak almak gerekir . Bu suda çay hazırlayın, ilk kurslar. 50 ° C'yi aşmayan bir sıcaklıkta saklayın. Çakmaktaşı üzerinde hafif ince bir film fark ederseniz ( bir veya iki yıl içinde), bu, çakmaktaşının üst tabakasının yararlı maddelerinden vazgeçtiği anlamına gelir, sadece temizlemeniz gerekir. tuzlu su içeren bir diş fırçası, ardından sade suyla yıkayın ve tekrar kullanın veya daha küçük parçalara bölün. Bir kez kullanıldığında, çakmaktaşı doğrudan güneş ışığında değil, yalnızca suda saklanabilir; çakmaktaşı bulunan suyu kaynatmak imkansızdır - ısıtıldığında ayrışır.

**İyot**, bağışıklık sisteminin, hormonların, enzimlerin çalışmasına temel oluşturan en önemli unsurlardan biridir.

tuzla telafi edilen küresel bir sorundur . "Mavi iyot" almak en iyisidir. Tiroid hastalığı olan hastalar

61 , bazı durumlarda yardımcı olmayan tiroidini önerir. Bunun nedeni bağırsakların ve karaciğerin kirli olmasıdır, önce temizlenmeleri gerekir. Deniz ürünlerinde bol miktarda iyot bulunur. Japonya'da ABD, daha rasyonel olduğu düşünülen zeytinyağı ile iyot kullanıyor.

İyotun yerkabuğunda %0,0001-0,0003 olmasına rağmen canlıların yaşamındaki rolü çok büyüktür. İyot, hormonların biyosentezinde, enerji metabolizmasının durumunu, ısı üretim seviyesini belirleyen tiroksin oluşumunda yer alan tek mikro elementtir . Tiroksin , çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimini, dokuların olgunlaşmasını, merkezi sinir sisteminin işlevsel durumunun düzenlenmesini ve duygusal durumu aktif olarak etkiler, tüm metabolik süreçleri, büyümeyi ve çocuk doğurma işlevini etkiler. İyot eksikliği de erken gebelik, düşüklerdir. Şimdi Rusya'daki insanların% 40'a kadarı iyot eksikliği yaşıyor ve çocuklar -% 90'a kadar ve bu daha hızlı yorgunluk, sinirlilik, zayıf uyku, hafıza, kısa boy, oligophrenia, sinir sistemi bozuklukları vb.

**Selenyum**, hormonların ve enzimlerin, nesillerin üremesinin, gelişimin, yaşlanmanın, kan hastalıklarının temelidir - bunların hepsi selenyumdur. Bu tarifi kullanın: selenyumun günlük payı 2 g mayada bulunur, sadece almadan önce onları “öldürmek” için üzerine kaynar su dökmeniz ve suyla içmeniz gerekir, ancak sadece şekersiz. "Neoselen" ilacını kullanabilirsiniz.

arterleri ve hücre zarlarını serbest radikallerin zararlarından koruyan enzimlerin (filizlenmiş taneler) bir parçası olan selenyumun muazzam rolü ortaya çıkmıştır ve bu, kardiyovasküler ve onkolojik hastalıkların önlenmesidir. Vücudun ihtiyaç duyduğu mikro besinlerden biri olan selenyum maalesef vücutta üretilmiyor; kaynağı soya fasulyesi ve tam tahıllardır.

62 yeni - buğday, çavdar, pirinç ve soğan. Normalde 200 mc / g'a kadar olmalıdır, bu doz aşılsa dişlerin, tırnakların kaybı ve tahribatı ve gastrointestinal sistemin bozulması mümkündür. Ancak, kural olarak, 40-50 mikron / g'dan fazla değildir.

**Magnezyum**, enerji üretiminde büyük rol oynayan birkaç elementten biridir: sinir uyarılarının iletimi, protein sentezi, kan damarlarının, kasların düzenlenmesi, glikoz alımı, kemik dokusu oluşumu ve metabolizma. Magnezyum eksikliği artan sinirlilik, zayıflamış bağışıklık, depresyon vb. Kolesterolün düzenlenmesinde önemli bir rolün, magnezyum olmadan oluşamayan B<sub>6</sub> vitamini içeren bir enzimin etkisi altında oluşan bir amino asit olan lesitine ait olduğu bilinmektedir . C vitamini içeren ancak magnezyum içermeyen kemik güçlendirici kalsiyum kullanıyorsanız, bu işe yaramaz bir işlemdir. Kalsiyum yalnızca, özellikle kadınlarda her zaman eksik olan magnezyum varlığında emilir. Magnezyum varlığı da böbrek taşlarının önlenmesidir. Filizlenmiş buğday taneleri, kepekli ekmek, salatalar, taze sebzeler (deri altı), soya fasulyesinde çok fazla magnezyum vardır.

Canlı sarımsakta bol ve reklamı yapılan "kraliyet haplarında" çok daha az olan **Germanyum**, damar sisteminin, kapak aparatının vb. esnekliğidir.

**Potasyum** , hücrelerin içinde bulunur, hücre içi süreçleri geliştirir, vücuttan suyun atılmasını destekler, başta kalp ve kırmızı kan hücreleri olmak üzere sinir ve kas dokularının en önemli yapısıdır.

**Sodyum** , kan plazmasında ve interstisyel sıvıda bulunur, vücutta suyu tutar ve gerekli maddelerin hücreye girdiği kanalları açmak için bir tür anahtardır . Bu nedenle, vücuttaki sodyum eksikliği etkiler

63 herhangi bir vücudun çalışması. Özellikle tuzsuz bir diyet uygulayan kişilerde vazospazma neden olan ve kan pıhtılarının ve kalp krizlerinin oluşumuna katkıda bulunan bir hormon olan renin kanında artış olur . Potasyum ve sodyumun çalışmalarının karşılıklı ilişkisi ve fizyolojik oranları, gerekli maddeleri hücreye pompalayan ve hayati aktivitenin atık ürünlerini ortadan kaldıran bir tür pompa işlemi sağlayarak çok büyük bir rol oynar . Bu sistem ne kadar net çalışırsa, hücrede ne kadar fazla potasyum (bitkisel gıdalar, sebzeler) ve daha az sodyum (optimum tuz miktarı) olursa, başta kardiyovasküler sistem olmak üzere (hipertansiyon, kalp krizi, felç, tromboflebit vb.)

## enzimler

Bitki besinleri, çimlenmiş tahıllar ve benzerleri, katalitik işlemlerin imkansız olduğu karmaşık proteinli organik maddelerdir. Enzimler, demir, kalsiyum, bakır, çinko, manganez, vitaminler ve diğer maddeler gibi elementleri içerir.

Yukarıda belirtildiği gibi, 54 ° C'nin üzerindeki sıcaklıklarda ısıtma işlemi sırasında, gıda pıhtılaşmaya uğrar, enzimler yok edilir ve herhangi bir metabolik süreç: protein, yağ, karbonhidrat, mineral, vitamin ve diğerleri bozulur. Daha fazla enzim, bağırsakta ne kadar fazla oksijen salınırsa, mikroflorası için o kadar iyidir, biyoplazma elektrolitleri o kadar aktif besler ve vücudu enerji ile şarj eder. Bir elementin içeriğinin ihlali, diğerini hemen etkiler, sanki karşıtlar, "artı" ile "eksi" arasında bir mücadele varmış gibi, vücutta her şey bir denge durumunda olmalıdır.

64

Bu küçük eser elementler listesinden bile, ne kadar önemli ve birbirine bağımlı oldukları, birbirleriyle belirli bir oranda oldukları açıktır. Bu nedenle biyolojik olarak aktif katkı maddeleri kullanırken (örneğin , gıda katkı maddesi olarak izin verilmeyen selenyumun kullanılması tavsiye edilir, ancak sadece bir çare olarak), gastrointestinal sistem, iskelet sistemi ile oldukça ciddi sıkıntılar ortaya çıkabilir. sistem.

## yağlar

sebze) ve doymuş (domuz yağı, tereyağı) olarak ikiye ayrılır . Yağ dokusunun metabolik süreçlerin minimum düzeyde olduğu bir "karter" olduğunu bilmeniz gerekir. Bu nedenle vücut, toksinlerden kurtulmak için onları yağ dokusuna "gömür". Ancak aynı zamanda yağ, hücre zarlarının, sinir gövdelerinin miyelin kılıflarının, bağ dokusunun ve benzerlerinin oluşumu için gerekli bir elementtir.

Yağ asitlerinden bazıları temel beslenme faktörleridir - bunlar vücutta sentezlenmeyen ve gıda ile sağlanması gereken linoleik, linolenik ve araşidonik asitlerdir. Metabolik süreçleri düzenleyen doku hormonları prostaglandinler ve diğer biyolojik olarak aktif maddelerin oluşumunda yer alırlar, ayrıca anti-sklerotik bir etkiye sahiptirler.

Vücutta karbonhidratlar, yağlar ve proteinler arasında belirli ilişkiler vardır: vitaminler ve diğer maddelerle birlikte, bazıları eksikken diğerleri sentez işlevini üstlenir. Bu nedenle, fazla karbonhidrat ve protein ile onlardan yağlar oluşur, ancak doymuş yağ asitleri içerirler,

3 Aralık No. 38

65 , yağ deposunda. Bu nedenle,

vücutta yağ alımı gereklidir, aksi takdirde, önemli miktarda enerji tüketen sentezleri için rezerv

mekanizmaları aktive edilir. Fazla yağ vücutta serbest radikallerin oluşumuna katkıda bulunur .

Profesör NM Samokhina, uzun yıllara dayanan araştırmalarıyla, yağların kullanımına biraz açıklık getirmeye yardımcı oldu. Rafine bitkisel yağların çok zararsız olmadığı ortaya çıktı .

Başlangıçta bitkisel yağ, soğuk pres denilen yöntemle yani rafine edilmeden elde edilir, ancak oksijen ile temas ettiğinde çok hızlı oksitlenir ve koyu renkli şişelerde ve serin bir yerde muhafaza edilmesi gerekir ve bu ekonomik olarak kârsızdır. Bu nedenle, daha fazla işlenmesi ve hafif şişelere şişelenmesi sırasında, yağ ek olarak oksitlenir ve hala termal olarak işlenirse, sonuç olarak kuru yağ elde ederiz.

Bir kez daha, dikkatinizi , saflaştırma işlemi sırasında rafine edilmiş bitkisel yağın kimyasal çözücüler - benzen veya heksan (yağın damıtılması sırasında elde edilen maddeler) içine yerleştirildiğine ve daha sonra rni'nin damıtılmasına rağmen, bir kısmının kaldığına dikkatinizi çekiyoruz. , tüm işlem sonucunda bu yağda herhangi bir yararlı biyolojik olarak aktif madde bırakmaz.

Metabolik bozuklukları, yağ metabolizması olan kişiler için en faydalı yağ keten tohumudur ; ateroskleroz riskini azaltır, hücre zarlarının işleyişini iyileştirir, bağışıklığı ve diğer nitelikleri iyileştirir. Keten tohumu yağı koyu cam şişelerde saklanmalıdır , raf ömrü oldukça kısadır.

Mısır yağı çok faydalıdır: kan damarlarının duvarlarını temizler, kolesterol seviyelerini düşürür ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltır.

66

Ceviz yağı faydalıdır, ancak pratikte buna sahip değiliz. Bu arada şu şekilde hazırlanabilir: 100 gr kabukları soyulmuş (ceviz) fındık alınır, içleri ezilir , dar boyunlu bir kaba konur ve 1 litre ayçiçek veya keten tohumu yağı içine dökülür. Ara sıra sallayarak kapalı bir kaptaki 2 hafta ısrar edin. Sonra yağ sıkılır: hipertansiyon, karaciğer hastalıkları, böbrekler, ateroskleroz ile iyi yardımcı olur, metabolik süreçleri iyileştirir.

Plastik kaplarda satın aldığınız bitkisel yağı, satın aldıktan hemen sonra koyu renkli cam veya seramik kaplara dökün ve uzun süre saklamak için biraz tuz veya birkaç kuru fasulye ekleyin.

Rafine edilmemiş yağlar sadece taze tüketilebilir, çünkü kızartıldıklarında tüm özelliklerini kaybederler ve içlerinde bulunan vitaminler ve esansiyel yağ asitleri ayrışır, mutajenik ve kanserojen özelliklere sahip gıdalara toksik maddeler bırakır.

Tohumlar ve kuruyemişler, zengin bir esansiyel yağ asitleri ve vitamin kaynağı olarak hizmet edebilir: 1 yemek kaşığı. bir kaşık dolusu yağ 1-2 yemek kaşığı değiştirebilir. kaşık ayçiçeği veya kabak çekirdeği veya 2-3 ceviz veya 6 badem veya 20 fıstık.

Şimdi, yağ olarak, ilk ürünü bitkisel yağ olan margarin kullanılması tavsiye edilir. Bununla birlikte, son zamanlarda margarinin vücuda çok da zararsız olmadığına dair daha fazla rapor var. Moleküler yapılarına göre yağlar ve bunlar doymamış yağ asitleridir: cisisomerler ve transizomerler olmak üzere iki formda bulunurlar. Aynı atomlara sahip olmalarına rağmen , molekül içindeki uzamsal düzenlemeleri farklıdır ve bu nedenle farklı özelliklere sahiptirler. Normal bir hücrede yapı malzemesi olarak sadece cisisomer kullanılır. eğer molekül

67 bir trans izomerdir, daha sonra hücre zarının biyolojik özellikleri değişir ve patolojik sürecin gelişmesine katkıda bulunur. Bu nedenle, bitkisel yağın ısıtılması ve ondan margarin üretimi sırasında, cis izomerlerinin bir kısmı, sıvı yağların zararlı yağlara dönüşmesi nedeniyle trans izomerlerle değiştirilir. Transizomerlerin enzimlerin işleyişini bozduğu (bilindiği gibi, sadece pankreas 24 enzim salgılar), hücre zarlarının yapısının değiştiği, bunun sonucunda kolesterol seviyelerinde artış , kalp krizi ve diyabet geliştirme olasılığı olduğu tespit edilmiştir. Kansere karşı artan duyarlılık. Örneğin, 5 gr transizomer içeren 40 gr margarin kullanıldığında kalp krizi riski %50 artar, hamile kadınlarda, çocuğun vücudunda metabolik bozukluklar ve endokrin bozuklukları mümkündür. Ayrıca margarinin hazırlanması sırasında yağ, yüksek sıcaklıklarda oksijenle zenginleştirilir ve bu da onu sertleştirir. Bu, yağın moleküler bileşimini değiştirerek potansiyel olarak toksik ve kanserojen olan trans yağ asitlerinin oluşumuna neden olur . Buna margarinin tereyağı gibi görünmesini sağlayan sarı renk ve kimyasal tatlandırıcıların eklendiğini unutmayın .

Ne yapalım? Tabii ki yağlara ihtiyaç vardır, ancak miktarlarını azaltmak ve domuz yağı veya eritilmiş tereyağı kullanmak daha iyidir ve domuz yağı en iyisidir. Gerçek şu ki, domuz yağı, hücre inşa etmek ve hormonları sentezlemek imkansız olan araşidonik asit içerir. Ateroskleroz gelişimini engeller ve biyolojik olarak aktif birçok madde içerir. İçerdiği özel aktif maddeler - çoklu doymamış yağ asitleri nedeniyle damarlarda aterosklerotik plakların birikmesini önleyen balık yağını unutmamalıyız.

68

Tereyağının biyolojik değeri ısıtıldığında hafifçe değişir, domuz yağı sindirilebilirliği değiştirmez ve hatta koyun eti ve sığır eti artırır. Bu bağlamda, NM Samokhina *ev hanımlarının sadece domuz yağı ve eritilmiş tereyağı kullanmasını* ve çeşitli sirke çeşitlerinin baharatları olarak - elma, üzüm, limon ve benzeri. Ek olarak, domuz yağı tereyağından önemli ölçüde daha fazla esansiyel yağ asidi içerir - %10'a kadar. Domuz yağının biyolojik aktivitesi, tereyağı ve sığır yağından 5 kat daha fazladır.

Bu tür öneriler özellikle nefrolojik hastalar için ve aterosklerotik süreçlerin önlenmesinde önemlidir.

yaygın olan ürün oranına rağmen : proteinler, yağlar, karbonhidratlar, 1: 1: 3-5 olarak, Batı'da biraz farklı bir denge tanınır - 1: 2.5-3.5: 0.3-0.5 (J. Krasnevsky, Polonya) . Gerçek şu ki, herhangi bir hastalıkta, her şeyden önce, yağ metabolizması, kardiyovasküler sistemi, özellikle de hücrenin metabolizmasının ve aktivitesinin bir bütün olarak bağlı olduğu normal aktivitesine bağlı kılcal damarları ve hücre zarlarını etkileyerek acı çeker. Ne kadar çok karbonhidrat tüketirsek: şeker, tatlılar, beyaz ekmek, çeşitli şekerleme ürünleri, karaciğerde daha fazla "kötü" kolesterol oluşurken , yağlı yiyeceklerin bu özelliği yoktur. Böyle bir yağlı diyetin kullanılması (diyet, herhangi bir ürünün kısıtlanması anlamına gelmez, ancak bir yaşam tarzı) gastrointestinal sistemin aktivitesini iyileştirir, içindeki çürütücü ve fermentatif süreçleri ortadan kaldırır ve sinir sisteminin uyarılmasını azaltır. Hangi yağlar tercih edilir? Örneğin, sindirimi kolay olan ve oldukça fazla aterosklerotik madde içeren yumurtalar; omlet şeklinde yumuşak kaynatılmış olarak kullanın.

69 tereyağı (domuz yağı), ayrıca haşlanmış et, balık. Şaşırtıcı bir şekilde, yazara göre böyle bir yağ diyeti, Bechterew hastalığı, multipl skleroz, çeşitli alerjik belirtiler , diyabet, oblitere endarterit, osteoporoz ve benzeri gibi ciddi hastalıklarda belirgin bir etkiye sahiptir . Yeterince fazla miktarda yağ ve küçük karbonhidrat kullanıldığında, aterosklerotik plakların oluşum süreci sadece durmakla kalmaz, aynı zamanda emilmeleri de gerçekleşir. Tek yapmanız gereken aktif bir yaşam tarzı sürmek.

Gastrointestinal sistemin yapısı ve "çalışma kuralları ", beslenmemizin ana unsurları ve bunların vücut üzerindeki etkileri hakkında bilgi sahibi olduk. Şimdi kitabımızın ana konusuna geçelim: inanılmaz bir canlı organizma - kombucha. Bir zamanlar hemen hemen her evde vardı ve yaygın olarak biliniyordu, ancak şimdi onu elde etmek zor. Hatta internetten satıyor.

Bu arada, haksız yere unutilan bu faydalı ürün, tıbbi özelliklere sahiptir, eğer infüzyon uygun şekilde saklanır ve tüketilirse, sizi birçok hastalığa iyileştirir. Onu daha iyi tanıyalım.

t V35?) uzak

## **Kombucha'nın TARİHİ VE KÖKENİ**

Kombucha'nın kökeni bu güne kadar hala bilimsel bir gizemdir: doğada doğal olarak oluşmaz, ancak bu arada eski zamanlardan beri bilinmektedir - bu harika mantarın ilk tarihsel sözü MS 400'e kadar uzanmaktadır. e.: efsaneye göre, Koreli bir doktor bu ilaçla Japon imparatorunu mide

rahatsızlığından iyileştirdi.

Bu hikayenin daha ilginç bir versiyonu var: keşiş hasta imparatora bir karıncanın ona ilaç getireceğini tahmin etti. Bir süre sonra, imparator gerçekten bir fincan çayın içine düşen bir karınca gördü ve ona imparatorun bardağına görünmez bir ilaç getirip düşürdüğünü söyledi. Bardak bırakılmalı ve içinde bir denizanası büyüyene kadar beklenmelidir, bu da çayı şifalı bir iksir haline getirecektir. İmparator karıncaya itaat etti, ilacı içti ve iyileşti.

Kombucha, eski Meksika'da bile uzun zamandır biliniyor: orada incir parçaları üzerinde ısrar edildi.

Mantarın kökeninin bazı versiyonları şöyledir: bilim adamları , asetik asit bakterilerinin doğal ortamlarından çeşitli böcekler tarafından sıvı ürünlere taşındığına inanmaktadır; Kombucha'nın başlangıçta özel bitki örtüsü ve suyun kimyasal bileşimine sahip rezervuarlarda geliştiği, ancak güvenilir ve kanıtlanmış bir hipotez yoktur.

Bilim adamlarının resmi versiyonu şöyle: Kombucha'nın anavatanı Seylan, oradan mantar yayıldı.

71 Hindistan üzerinden Çin, Mançurya ve Doğu Sibirya'ya ve oradan Avrupa'ya. Bununla birlikte, bazıları Tibet'i mantarın doğum yeri olarak kabul eder, bu nedenle netlik yoktur. Bugün kombucha'nın hem Avrupa'da hem de şeker -çay ortamında yetiştirildiği Asya'da bulunduğu kesindir.

Kombu çayının da pek çok ismi vardır: Çin mantarı, Japon mantarı, çay kvası, Hint mantarı, Mançurya mantarı, deniz mantarı, fango, kam-boo-ha, Japon sünger.

Doğanın bu eşsiz yaratımı , kelimenin olağan anlamıyla bir mantar bile değildir , denizanasına benzeyen devasa bir koloni oluşturan maya mantarları ve asetik fermantasyon bakterilerinin bir simbiyozudur. Bu mantarın iyileştirici ve besleyici özelliklerini sağlayan bu mikroorganizmalardır. Bu arada mantarın bilimsel adı medusomycete'dir.

Koloninin üst kısmı parlak ve yoğundur, alt kısmı ise bir büyüme bölgesi işlevi görür ve çok sayıda asılı ip gibi görünür. Sıradan bir şeker çözeltisinin ve çay yapraklarının insan vücudu için faydalı bir madde kompleksine dönüşmesi burada gerçekleşir.

Mantarın mukoza filmi - zooglea - sirke yapmak için kullanıldı ve sadece evde değil : Avrupa fabrikalarında (Fransa, Prusya, İngiltere'de), kombucha yardımıyla sirke büyük ahşap fıçılarda hazırlandı; mantarın ağırlığı aynı anda 100 kg'ı aştı. Bu sirke yapma yöntemine Orleans adı verildi.

Birinci Dünya Savaşı sırasında, Alman bilim adamları zooglea'dan yapay deri elde etmek için bir yöntem bile geliştirdiler ve buluşları için ilgili bir patent aldılar.

Kombucha'nın Rusya'da nerede ortaya çıktığı kesin olarak bilinmemektedir, ancak büyük olasılıkla oradan getirildiği düşünülmektedir.

72 Rus-Japon Savaşı sırasında Mançurya. Onunla ilgili ilk bilimsel yayınlar, 1913'te AA Bachinskaya ve G. Lindau'nun makalelerinde Rus basınında yer aldı.

AA Bachinskaya'nın kombucha'nın morfolojisi ve biyolojisi üzerindeki bilimsel çalışmaları, eksiksizlikleri ile ayırt edildi ve kendi yollarında benzersizdi. Bu araştırmacı, Rusya'nın çeşitli yerlerinden getirilen kombucha örneklerini inceledi ve o zaman asetik asit bakterilerinin kombucha'nın ana parçası olduğu belirlendi. 1929'da W. Genneberg , yoğun zoogley'lere sahip sümüksü bir kütle olan iki çeşit asetik asit bakterisi daha tanımladı.

bakov'un "Çay veya Japon mantarı ve sorunu" adlı bir makalesinin yayınlanmasından kaynaklandı . Makale, kombucha infüzyonunun sistematik kullanımının ateroskleroza engellediğini ve kan basıncını düşürdüğünü söyledi. Bu makale sayesinde, kombucha'nın tıbbi özellikleri hakkında daha fazla araştırma başladı ve infüzyonun bir dizi hastalık için tıbbi özelliklere sahip olduğu keşfedildi.

İnfüzyonun dizanteri de dahil olmak üzere gastrointestinal hastalıklarda ve çocuklarda dispepside terapötik etkisi, 1938'de E. Boldyrev tarafından keşfedildi. 1942'de EA Plevako, AA Parfina ve OP Orlova, kombucha'dan endüstriyel glukonik asit üretimi için bir yöntem geliştirdi. Bir dizi eksik organik asit için endüstriyel bir ikame görevi görebilecek infüzyon. 1930'lu ve 40'lı yıllarda, kombucha'nın ve infüzyonunun özelliklerinin bir şekilde incelendiği oldukça fazla eser yayınlandı, ancak bu eserlerde net bir sistem yoktu. Mantarın sistematik klinik deneyleri 1947'de başladı ve iki yıl sonra sonuç verdi: 1949'da EK Naumova

73 , yeni bir antibiyotik madde olan medusa'nın keşfini bildirdi . Bu maddenin ateroskleroz ve hipertansiyonun sklerotik fazında etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Denizanasının çocuklarda şiddetli stomatit formlarında terapötik etkisi, 1955 yılında 2. Moskova Tıp Enstitüsü'ndeki araştırmacılar tarafından incelenmiştir . 20 çocukta tedavinin 3-5. gününde ortaya çıkan olumlu bir etki kaydedildi .

Kazak Epidemiyoloji ve Mikrobiyoloji Enstitüsü de kombucha'nın özellikleri hakkında uzun (1942-1955) sistematik bir çalışma yürütmüştür. Kombucha'nın infüzyonunda lipaz ve zimaz enzimlerinin yanı sıra lipitler ve pigmentler bulundu. Staphylococcus aureus, tifo, pnömokok, paratifoid A ve B, dizanteri ve difteri basili patojenleri üzerinde bakterisit etkisi olan MM adlı bir madde de elde edildi.

Sorunun böylesine çok yönlü bir çalışmasının bir sonucu olarak, Kombucha infüzyonunun olanakları

ve özellikleri hakkında büyük bir bilimsel materyal birikmiştir.

## **MANTAR İnfüzyonunun BİLEŞİMİ VE İYİLEŞTİRİCİ ÖZELLİKLERİ**

Kombucha, eski zamanlarda sanıldığı gibi tek bir canlı değil , bütün bir canlılar kolonisidir. Bu kolonide, tamamen farklı organizmaların iki türünün bir simbiyozu kaydedildi - maya mantarları ve asetik asit bakterileri. Ortak çalışmalarının bir sonucu olarak, sıradan çayın iyileştirici özellikleri, bir dizi koloni yaşam ürününün yanı sıra sirke ve mayanın iyileştirici özellikleri ile desteklenir ve zenginleştirilir .

Bu nedenle, çay mantarı infüzyonu, iki birleşik fermantasyonun bir ürünüdür ve çok karmaşık bir bileşime sahiptir. Kombucha, çeşitli maya ve asetik asit fermantasyonunu içerir.

Bu tür fermantasyonlarla, fosforik aside önemli bir rolün verildiği ara maddeler elde edilir: fermantasyonun ara aşamalarına katılır ve serbest pirüvik aside ve ikincisi asetaldehit ve karbonik asit içine geçen fosforik asit esterlerini oluşturur. asit. Aynı zamanda hem maya hem de karbonik asit bakterileri vitamin sentezine katılabilir.

İnfüzyonda alkol, asetik, glukonik asit ve kafein bulundu . Daha sonraki bilgilere göre çay mantarı infüzyonunda belirtilen asitlere ek olarak oksalik, sitrik, laktik, kojik asitler, C vitamini ve eser miktarda D vitamini bulunmuştur. Ayrıca eser miktarda tanen, selüloz tipi polisakkarit, aldehit, yağ benzeri maddeler,

75 yağlı ve reçineli maddeler, alkaloidler, glikozitler , enzimler zimaz, proteaz, levansükraz.

15 günlük bir kombucha infüzyonunda, % 0.65 mg C vitamini ve 6 aylık - % 4.4 mg bulundu.

Askorbik asit üzerindeki infüzyon çalışmaları, askorbik asit üreticisi olarak kullanılabileceğini göstermiştir.

100 ml kombucha infüzyonunun analizi şunları ortaya çıkardı: 2.4 mg sitrik asit, 15.2 mg malik asit, asetik asit açısından 226 mg uçucu asit ve 12 mg pirogrape.

Tanenler % 0.08 ve proteinler -% 5.24 oranında bulundu.

Diğer maddelerle birlikte, infüzyonun bir mantar ve bir antibakteriyel madde içerdiği varsayılmaktadır.

İnfüzyonun bileşimi çok karmaşıktır ve aşağıdaki madde gruplarını içerir:

- organik asitler: asetik, glukonik, kuzukulağı sol, sitrik, malik, laktik, piruvik, kojik, fosforik;
- etanol;
- vitaminler: askorbik asit, tiamin;
- enzimler: katalaz, linaz, proteaz, zimaz, sakaroz , karbohidraz, amilaz, triptik enzimler;
- lipidler: steroller, fosfatidler, yağ asitleri; -
- şekerler: monosakkaritler, disakkaritler;
- pigmentler: klorofil, ksantofil;
- çay yaprağından pürin bazları.

Mantarın siyah çay üzerine infüzyonu için tüm göstergeler verilmiştir; yeşil çay kullanımı ile infüzyona gelince, bileşimde daha benzersizdir.

### **C vitamini (askorbik asit)**

C vitamini güçlü bir antioksidandır. Redoks işlemlerinin düzenlenmesinde önemli bir rol oynar , kollajen ve pro- 76 sentezine katılır.

kollajen, folik asit ve demir metabolizmasının yanı sıra steroid hormonlarının sentezi. Askorbik asit ayrıca kanın pıhtılaşmasını düzenler, kılcal geçirgenliği normalleştirir, hematopoez için gereklidir ve anti-inflamatuar ve anti-alerjik etkilere sahiptir.

C vitamini, vücudu stresin etkilerinden koruyan bir faktördür. Onarıcı süreçleri geliştirir, enfeksiyonlara karşı direnci artırır. Çeşitli alerjenlere maruz kalmanın etkilerini azaltır. C vitamininin kanserin önlenmesinde kullanımına ilişkin birçok teorik ve deneysel arka plan vardır . Onkolojik hastalarda, dokulardaki rezervlerinin tükenmesi nedeniyle, ek uygulamasını gerektiren vitamin eksikliği semptomlarının sıklıkla geliştiği bilinmektedir.

Kolon, yemek borusu, mesane ve endometriyal kanserlerde C vitamininin önleyici rolünü gösteren kanıtlar vardır .

C vitamini vücudun kalsiyum ve demiri emme ve toksik bakır, kurşun ve cıvayı uzaklaştırma yeteneğini geliştirir.

Önemli olarak, yeterli miktarda C vitamini varlığında B vitaminlerinin stabilitesi önemli ölçüde artar; B „ A, E, pantotenik ve folik asitler . C vitamini, düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterolü oksidasyondan ve buna bağlı olarak kan damarlarının duvarlarını oksitlenmiş kolesterol formlarının birikmesinden korur.

Stresin duygusal ve fiziksel yüküyle başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneği, diğer vitaminlerden çok C vitaminine bağlıdır. C vitamini bu stres hormonlarının üretilmesine yardımcı olur ve vücudu metabolizmaları sırasında üretilen toksinlerden korur .

77

Vücudumuz C vitamini depolayamaz, bu nedenle sürekli olarak ek almamız gerekir.

Sadece birkaç kişi ve özellikle çocuklar, vitaminin ana besin kaynakları olan yeterli meyve ve sebze tüketiyor. Pişirme, depolama ve biyokimyasal işleme, aksi takdirde yiyeceklerden alabileceğimiz C vitamininin çoğunu yok eder. Daha da fazlası stres, sigara ve duman ve duman gibi diğer hücre hasarı kaynaklarının etkisi altında vücutta yakılır . Aspirin ve doğum kontrol hapları gibi yaygın olarak kullanılan ilaçlar, vücudumuzu hala almayı başardığımız vitamin miktarlarından büyük ölçüde mahrum bırakır.

Bir kişinin günlük C vitamini ihtiyacı bir dizi nedene bağlıdır: yaş, cinsiyet, yapılan iş, hamilelik veya emzirme, iklim koşulları, kötü alışkanlıklar.

Hastalık, stres, ateş ve toksik etkilere (sigara dumanı gibi) maruz kalmak C vitamini ihtiyacını artırır.

Sıcak bir iklimde ve Uzak Kuzey'de C vitamini ihtiyacı %30-50 artar. Genç bir vücut, C vitaminini yaşlı bir vücuda göre daha iyi emer, bu nedenle yaşlılarda C vitamini ihtiyacı biraz artar.

Fizyolojik gereksinimlerin ağırlıklı ortalaması günde 60-100 mg'dır. Vitaminin uzun süre yetersiz alımı ile hipovitaminoz gelişebilir. C vitamini eksikliğinin olası belirtileri: diş eti kanaması, diş kaybı, kolay morarma, yaraların kötü iyileşmesi, uyuşukluk, saç dökülmesi, kuru cilt, sinirlilik, genel ağrı, eklem ağrısı, depresyon.

78

## **B vitamini 1 (tiyamin)**

alkali bir ortamda ısı ile işleme kolayca yok edilen suda çözünür bir vitamindir .

Vitamin B1 karbonhidrat metabolizmasında ve ilgili enerji, yağ, protein, su-tuz metabolizmasında yer alır ve trofizim ve sinir sisteminin aktivitesi üzerinde düzenleyici bir etkiye sahiptir.

Yetersiz tiyamin alımı ile, dokularda piruvik ve laktik asitler birikir, bunun sonucunda başta sinir, kardiyovasküler ve sindirim olmak üzere bir dizi sistemin işlevi bozulur.

Tiamin kan dolaşımını iyileştirir ve hematopoezde yer alır.

Tiamin, bilişsel aktiviteyi ve beyin fonksiyonunu optimize eder. Enerji seviyeleri, büyüme, normal iştah, öğrenme yeteneği üzerinde olumlu etkisi vardır ve sindirim sistemi, mide ve kalpteki kas tonusu için gereklidir . Tiamin, vücudu yaşlanma, alkol ve tütünün zararlı etkilerinden koruyan bir antioksidan görevi görür .

İnsanların büyük çoğunluğunun ek B<sub>9</sub> vitaminine ihtiyaçı vardır. Örneğin, diyetin çoğunluğu pişmiş gıdalar veya rafine un ve tahıl ürünlerinden oluşuyorsa daha fazla tiamin gerekir. Alkol ve çay içen kişilerin de daha yüksek dozlara ihtiyaçı vardır.

B vitamini ihtiyaçı hastalık sırasında ve iyileşme döneminde, stresli durumlarda, fiziksel efor sırasında, hamilelik ve emzirme döneminde, hipertiroidili hastalarda artar.

Ek olarak, yaşla birlikte tiamin ihtiyaçı artar: yaşlı insanlarda tiamin emme ve metabolize etme yeteneği azalır, artan B dozları için endikedir  .

79

Bt'nin tam avitaminozu ile beriberi hastalığı gelişir: vücutta karbonhidrat metabolizması bozulur ve laktik ve piruvik asitler birikir . Aynı zamanda, sinir sistemi lezyonları (felçle sonuçlanabilen polinörit), kalp kası (etkili kasılma yeteneğini kaybeder, hastanın kalbi artar, nabızı hızlanır), sindirim sistemi (iştah azalır) görülür. , kabızlık görünür ). Hastalarda keskin bir genel yorgunluk, yaygın veya kısmi ödem vardır.

Hipovitaminoz B<sub>12</sub> geliştirmenin birincil belirtileri şunlardır: artan sinirlilik, iç huzursuzluk hissi, ağlama, depresyon, uykusuzluk ( bazen kalıcı), hafıza kaybı, kol ve bacaklarda uyuşma, kaşıntı, bozulmuş koordinasyon, oda sıcaklığında soğukluk, bozulmuş beyin zihinsel ve fiziksel yorgunlukta artış, iştah azalması , epigastrik bölgede ağırlık veya yanma hissi, mide bulantısı , kabızlık, ishal, kilo kaybı, karaciğer büyümesi, hafif eforla bile nefes darlığı, taşikardi, arteriyel hipotansiyon.

Hipertansiyon, konjestif kalp yetmezliği için diüretik ilaçlar kullanıldığında, vücuttan atılımını hızlandırdıkları için ek tiamin alımı da gereklidir .

B<sub>12</sub> Vitamini sinir sisteminin işleyişini iyileştirir ve çeşitli nörolojik hastalıklarda ağrıyı azaltır.

Dermatolojik uygulamada, tiamin, nörojenik kökenli dermatozlarda kullanılır; çeşitli etiyolojilerin cildinin kaşınması, piyoderma, egzama, sedef hastalığı .

Bj vitamini kullanımı, sindirim sistemi hastalıklarının tedavisi için endikedir : mide ve duodenumun peptik ülseri, kronik gastrit.

80 rit, midenin motor ve salgı fonksiyonlarının bozuklukları, malabsorpsiyon sendromlu kronik enterit, enterokolit, hepatit, salgı yetmezliği olan kronik pankreatit, ameliyat edilen mide hastalıkları, karaciğer sirozu.

Metabolik bozukluklar ve endokrin sistem hastalıkları (tirotoksikoz, diabetes mellitus, obezite) de tiamin almak için endikasyonlardır.

B vitamini] antioksidan görevi görerek vücudu yaşlanma, alkol ve tütünün zararlı etkilerinden korur.

### **organik asitler**

Son yıllara kadar, organik asitler temel olarak bağırsaklarda iştahı uyarıcı, choleretic, bakterisidal ve antiputrefaktif etkilere bağlanıyordu. Düşük karboksilik asitlerin performans üzerindeki etkisi daha önce bilinmiyordu. Ağır fiziksel efor, uçuşlar, uzun süren müzakereler vb. Sonra vücudun iyileşmesini hızlandırdıkları tespit edilmiştir.

Süksinik, malik, ketoglutarik dikarboksilik asitlerin enerji veren bileşikler ve substratlar grubuna ait olduğu ortaya çıktı. Asitler, aşırı çalışma ile yaşlılığın tedavisinde etkili olabilir . Çoğu organik asit, biyogenik uyarıcıların özelliklerine sahiptir.

Belki de organik asitlerin etkisi, Amerikan D. Jarvis tarafından tanımlanan elma sirkesinin biyolojik uyarıcı etkisini kısmen açıklamaktadır. Organik asitler ayrıca pankreas salgısını uyararak iştahta bir miktar artışa neden olur . Asidik bitkilerin diyetle dahil edilmesi, özellikle zayıf ve kolayca yorulan insanlarda gıdanın emilimini artırır.

81

Organik asitler, özellikle malik ve sitrik asitler, birçok meyve ve sebzede bulunur. Kızamık, üvez, elma, turunçgillerde sitrik asit, kızılıcık meyvelerinde çok fazla malik asit vardır; Laktik asit fermentasyonuna uğrayan ürünlerde (laktik asit ürünleri, salamura ve salamura sebze ve meyveler) önemli konsantrasyonlarda laktik asit birikir .

Bakterisidal özelliklere sahip olan laktik asit, bağırsak mikroflorasının bileşimini önemli ölçüde iyileştirir, disbakteriyozun klinik belirtilerini ve vücudun kendi kendini zehirlenmesini azaltır. İlk bakışta şiddetli fiziksel ve zihinsel stres sırasında laktik asit kullanma olasılığı paradoksal görünüyor. Çalışma sırasında biriken asidoza ( kanın asitlenmesi) ve performansta bozulmaya yol açtığı genel

olarak kabul edilir. Ancak nezna- ile laktik asit ürünleri alımı. ağır yükler, aksine, vücudun aşırı laktik aside karşı direncinin daha hızlı oluşmasına ve kandan daha hızlı atılmasına katkıda bulunur. Böylece, iyileşmeyi hızlandıran bir tür metabolik sistem eğitimi yapılacaktır. Ek olarak, gastrointestinal kanalda emilen laktik asit, metabolizma sürecinde alkali tuzlar oluşturabilir ve iç ortamı alkalize edebilir. Kalsiyum laktatın tıpta bu amaçla kullanılması tesadüf değildir .

Diğer organik asitler de metabolizma sırasında alkali tuzlar oluştururlar, bu nedenle önemli yükler sırasında oluşan kanın asitlenmesiyle mücadele etmek için de kullanılabilirler. Organik asitler ayrıca susuzluğu giderici özelliklere sahip olduklarından, alkollü içeceklere meyve ve meyve suları şeklinde katkı maddesi olarak kullanılırlar. Ancak, tüm organik asitler o kadar yararlı değildir. Örneğin, önemli miktarda 82 içeren oksalik asit

ıspanak, kuzukulağı, ravent, incirde. Bağırsaklarda gıda kalsiyumu ile birleşir ve çözünmeyen kalsiyum oksalat oluşturur, böylece kalsiyum emilimini bozar ve özellikle fiziksel efor sırasında , sıcak dükkanlarda, sıcak iklimlerde vb. Kalsiyum kasların kasılma aktivitesi için gerekli olduğundan, eksikliği nöromüsküler sistemin uyarılabilirliğini bozabilir. Bu nedenle, çok fazla oksalik asit içeren kuzukulağı, ıspanak ve ravent severlerin ne zaman duracağını bilmeleri gerekir.

vücudun alkalileşmesine katkıda bulunur . Çok sayıda alkali bileşen dahil olmak üzere , vücuttaki dönüşüm sürecinde karbondioksit ( $CO_2$ ) ve suya ( $H_2O$ ) oksitlenirler ve vücutta önemli bir alkali eşdeğeri rezervi bırakırlar.

## enzimler

Bitkilerden farklı olarak, hayvanlar ( insanlar dahil) besinleri kendileri yaratmazlar, ancak onları dış ortamdan alırlar. Bunu yapmak için yiyecekleri tüketir, işler ve yaşamları için gerekli besinleri çıkarırlar. Sindirim , vücuttaki gıda işleme süreçlerinin toplamıdır. Bu, aşağıdakileri içeren oldukça karmaşık bir süreçtir: besinlerin parçalanması, emilimi, gastrointestinal sistemden kan ve lenflere geçişleri); daha sonra besinler, vücudu inşa etmek ve enerji üretmek için plastik malzemelerin oluşumu ile metabolizmaya katılır. Tükürük bezleri, pankreas, mide ve bağırsakların mukoza zarının glandüler hücreleri tarafından salgılanan yaklaşık 20 enzim bu sürece katılır . kimyasal olarak

, sindirim bezlerinin salgılanması önemli bir rol oynar. Kesinlikle koordine edilir. Gastrointestinal sistemden geçen yiyecekler, dönüşümlü olarak çeşitli sindirim bezlerine maruz kalır.

"Sindirim" kavramı, sindirim enzimleri kavramı ile ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Sindirim enzimleri, ana görevi gastrointestinal sistemdeki karmaşık gıda maddelerinin daha basit olanlara parçalanması olan ve zaten doğrudan vücut tarafından emilen enzimlerin oldukça uzmanlaşmış bir parçasıdır.

Karbonhidratları parçalayan ana enzimler amilaz, sakaroz ve laktozdur. Ayrıca, tükettiğimiz karbonhidratların çoğu kompleks olduğundan, özgül ağırlığın %90'ından fazlası amilaz tarafından işgal edilir, ardından sırasıyla amilaz, karbonhidratları (kompleks) parçalayan ana sindirim enzimidir.

Proteinleri parçalayan enzimlere proteolitik denir. Midedeki ana proteolitik enzim pepsindir. Pepsin, büyük protein moleküllerini peptitlere ve amino asitlere ayırır. Pepsin sadece asidik bir ortamda aktiftir, bu nedenle normal aktivitesi için belirli bir mide asidite seviyesini korumak gerekir. Midenin bazı hastalıklarında (gastrit ve benzeri), mide suyunun asitliği önemli ölçüde azalır.

Yağları parçalamak için gereken enzime lipaz denir.

Pek çok çiğ sebze ve meyve çeşitli enzimler içerir, ancak pişirme, özellikle ısıtma, çiğ gıdalarda bulunan enzimlerin neredeyse tamamını yok eder. Modern insan ayrıca hem niteliksel hem de niceliksel olarak irrasyonel olarak yer, çoğu zaman gözlemlemez.

84 diyet, sık sık kuru gıda yeme, "hareket halindeyken", aşırı pişmiş , rafine gıda, besinleri tükenmiş. Hazımsızlık veya hazımsızlık, gıdaların sindirim süreçlerinin ihlali ile karakterizedir. Bunun nedenleri çok farklı olabilir - sindirim sisteminin kronik enflamatuar hastalıkları, aşırı yeme, kalitesiz yeme, olağandışı veya "ağır" (yağlı) yiyecekler. Sindirim sistemi işlevini yerine getiremediğinde, sadece işlevsel değil , midede ağrı ve ağırlık, karında geğirme, şişkinlik ve guruldama, gevşek dışkı gibi semptomların eşlik edebileceği çeşitli patolojik durumlar da ortaya çıkabilir ( veya tersine kabızlık), halsizlik, baş dönmesi, mide bulantısı.

### ***Kombucha infüzyonunun antibakteriyel etkisi***

bir önemli özelliğinden daha bahsetmek gerekir - doğal antibakteriyel (antibiyotik) etkisi. Ürettiği doğal antibiyotiğe denizanası adı verildi (mantarın bilimsel adından bir - medusomycete).

Denizanası ile dizanteri tedavisi için deneyler yapılmıştır . Çay mantarı infüzyonunun etkinliğinin, bu hastalığın tedavisinde geleneksel olarak kullanılan antibiyotiklerden daha düşük olmadığı ortaya çıktı. Daha sonra, bu kombucha'nın etkisi stomatit, bademcik iltihabı, bademcik iltihabı, enterokolit, kızıl, difteri , konjonktivit vb. Hastalar üzerinde test edildi. Deneyler, medusa'nın trofik ülserlerin iyileşmesini hızlandırma ve uzun süreli iyileşmeyen pürülan olduğunu doğruladı. yaralar. Asidik bir ortam, enzimler ve vitaminler ile birlikte doğal antibiyotik denizanası, hızlı ve

85 , patojenik mikroorganizmaların hücresel yapısını derinden yok eder ; iyileşmek ve bu antibiyotiğe direnç geliştirmek için zamanları yoktur. Kombucha infüzyonu geniş bir etki yelpazesine sahiptir, yani çeşitli türlerdeki mikropları yok eder.

Göz konjonktivasının iltihaplanma süreçlerinde vücuda zarar vermeden kullanılabilir . İnfüzyonun iyileştirici özellikleri cerrahi uygulamada da test edilmiştir: El ve ayak parmaklarındaki olası tüm küçük pürülan yaralar Kombucha infüzyonunun tedavisine iyi yanıt verir.

, akut dizanteri ve basil taşıyıcılığı, çocuklarda toksik dispepsi, ülseratif stomatit üzerinde de faydalı bir etkiye sahiptir .

Halk hekimliğinde çay mantarı infüzyonunun hemoroid, furunküloz, tüberküloz, nevrastenî, gastrointestinal hastalıklar, ödem tedavisinde ve tonik olarak ağızdan alınması tavsiye edilir.

paratifo olanlar da dahil olmak üzere çeşitli mikroorganizmalara karşı yüksek bakterisit özelliklere sahiptir .

Kombucha infüzyonu mide bezlerini tahriş edici bir şekilde etki eder, uzun süre meyve suyu sindirme gücüne sahip mide suyunun salgılanmasının artmasına neden olur. Mide suyu ile karıştırılmış Kombucha infüzyonu, antibakteriyel aktivitesini birkaç kez artırır. Kolayca emilir ve uyarıcı bir etkiye sahiptir , vücudun genel tonunu artırır, savunmasını harekete geçirir ve ayrıca patojenik bağırsak florasını bastırır. Bu, gastrointestinal enfeksiyonlar için kombucha infüzyonunun etkinliğini açıklar.

86

Bağırsaklarda, kombucha infüzyonu, Escherichia coli sayısını azaltır, onları bastırır, laktik asit ve asidofilus basillerini etkilemez ve ayrıca vücudun koruyucu fonksiyonlarını uyarır.

İnfüzyon, paslandırıcı bakterileri ve bağırsakların diğer zararlı sakinlerini yok eder. İnfüzyonun sistematik olarak alınmasından birkaç gün sonra, bağırsakların şişmesi ve dışkının hoş olmayan kokusu kaybolur. Bu , bağırsaklarda zehir oluşumunun azaldığını ve sağlıklı bir bağırsak florasının yeniden kurulduğunu gösterir. İnfüzyon tüketimi açlık hissini azaltır. Metabolizmayı aktive eder ve sindirim sürecinde yer alan enzimlerin oluşumunu uyarır . Bu nedenle, kombucha infüzyonu, yan etkisi olmayan, bağırsak aşırı yüklenmesini önleyen doğal kaynaklı bir çaredir.

İnfüzyon, vücudun genel tonunu canlandırma ve yükseltme yeteneğine sahiptir. Ağızın mukoza zarı üzerinde tükürük salgısını teşvik eden uyarıcı bir etkiye sahiptir .

Kombucha infüzyonu ayrıca bir büyüme uyarıcısı olarak da kullanılabilir.

bu etkileyici sağlık yararları listesi, üzerinde araştırma henüz tamamlanmadığı için tam olmaktan uzaktır. Bununla birlikte, geleneksel tıbbın asırlık deneyimi ve şimdi resmi tıbbın çalışmaları, bu yararlı ürünün kullanımı için bize yeterince ikna edici kanıt veriyor.

## HAZIRLANMASI VE KULLANIMI

alt tabaka ana mantardan ayrılır ve soğutulmuş, çok güçlü olmayan tatlı çayın döküldüğü üç litrelik bir kavanoza yerleştirilir. Kavanoz sıcak bir yere konur. İlk üç gün mantar kavanozun dibinde yatar ve sonra yüzer ve bir hafta sonra infüzyonun ilk kısmı hazırdır. Mantarın yükselişi, hayati aktivitesinin bir ürününün oluşması nedeniyle başlar - karbondioksit ve infüzyon kendiliğinden karbonatlanır.

İnsanlarda kombucha genellikle telaşsız hazırlanır. Kural olarak, gazlı bezle bağlı bir mantar kavanozunda, günlük çay içmekten kalan “spivka” dökülür ve zaman zaman toz şeker dökülür. Ortaya çıkan infüzyon gerektiğinde içilir.

Bu şekilde hazırlanan Kombucha sadece yararlı değil, aynı zamanda zararlıdır, naturopati alanındaki uzmanlar söylüyor.

Gerçek şu ki, kombucha macununun değerli olduğu organik asitler, içinde sadece dördüncü veya beşinci günde oluşur. Ve bundan önce, şekerin parçalanması aşamasında, içinde şarap alkolü ve karbondioksit baskındır - vücuda zararlı bileşikler. Mantarın içine bir miktar “çay tükürüğü ” dökerek ve şeker ekleyerek, ilk fermentasyon sürecini yeniden başlatıyoruz, bu da infüzyonda tekrar alkol ve karbondioksitin ortaya çıktığı anlamına geliyor. İnsanların böyle bir “tedaviden” hasta olmaları şaşırtıcı değildir. Infüzyon nasıl hazırlanır?

88

### MANTAR İNFÜZYONUNUN HAZIRLANIŞI

, birkaç kat gazlı bezle kapatılması gereken geniş boyunlu üç litrelik bir kavanoz uygundur. Mantarın hayati aktivitesi için hava gerekli olduğundan, hiçbir durumda boynu bir kapakla örtmemelisiniz. İki kavanoza sahip olmak daha iyidir: birinde mantar yaşayacak, diğerinde buzdolabında oldukça uzun süre saklanabilecek bitmiş içeceği döneceksiniz.

Mantarın büyümesi ve gelişmesi için şekerli bir çay çözeltisine (1.5-2 l) ihtiyaç vardır. 1 litre suya 100-120 gr şeker oranında hazırlanır. İçinde çözülmüş şekerli kaynamış su eklemek gerekir: ham suda , çöken glukonik asit ile kalsiyum glukonat oluşturan birçok çözünür kalsiyum tuzu ( su sertliği tuzları) vardır . Çözelti için su hafifçe ısıtılır, içinde şeker çözülür ve soğuduktan sonra kavanoza eklenir. Şekeri doğrudan kavanoza dökemezsiniz, çünkü mantarın o kabuğunun mukoza zarını

yakabilir ve bunun sonucunda ölecektir. Mantarı ve çok güçlü çayı bastırır.

Mantar için optimum sıcaklık +25 °C'dir. + 17 ° C'nin altındaki sıcaklıklar zararlıdır, çünkü mantarın aktivitesini azaltır, bunun sonucunda içinde mavi-yeşil algler başlayabilir. Soğuk ve doğrudan ışık gelişimini engellediği için mantarı pencereden uzak tutmak daha iyidir.

, yazın ise 2-4 günde bir boşaltılmalıdır . Mantar çözelti içinde kalırsa, film kahverengiye dönmeye başlar. Bu, mantarın ölmeye başladığının kesin bir işaretidir.

Döngünün sonunda, mantarın infüzyonu bir gazlı bez tabakasından süzülür ve kullanılır. Tatmak için güçlü, yüksek oranda karbonatlı kvasa benzemelidir.

Mantar sadece siyahla değil, yeşil çayla da dökülebilir. Yeşil çay, siyah çaydan daha fazla vitamin ve kafein içerdiğinden infüzyon daha da sağlıklıdır.

89 ton daha iyi. Bazı yeşil çay bileşikleri diş çürümesine katkıda bulunan bakterileri öldürdüğünden, bu infüzyon yemekten sonra ağızınızı çalkalamak için iyidir.

Kombucha infüzyonunun hazırlanması için sadece siyah ve yeşil çay değil, aynı zamanda çok sayıda farklı bitkisel karışım da kullanılır. Böğürtlen yaprağı, öksürükotu, muz, beyaz karaçalı, huş ağacı yaprağı, çilek, ıhlamur çiçeği ile ısırgan otu karışımını çaya eklemek iyidir. Çözeltinin litresi başına, her litre suya iki ila üç çay kaşığı bitkisel karışım alınır. Kuşburnundan bir çözüm hazırlayabilirsiniz , çok lezzetli bir içecek çıkıyor. Kural olarak, bu tür çay süzülmeli ve tam anlamıyla demlendikten bir saat sonra . Çok fazla uçucu yağ (adaçayı, biber, papatya, kuş üzümü ve diğerleri gibi) içeren çay çeşitlerini infüzyon yapmak için kullanmak imkansızdır , bu sağlıklı olumsuz etkileyebilir.

daha da kullanışlı hale getirecek bir şeyler eklemek için denemeye eğilimlidir . Örneğin şeker yerine bal koyun. Bunun muhtemelen bir zararı olmaz ama faydalarına gelince... Kombü çayı sıradan şekeri işleyerek onu vücudumuz için faydalı maddelere dönüştürür . Ve kendi içinde çok değerli olan balın içinde bulunan doğal basit şekerleri dönüştürmenin ne anlamı var? Aynı zamanda balın diğer bileşenleri de mantarla kimyasal reaksiyona girerek niteliklerini ve özelliklerini değiştirecek ve nasıl olduğu bilinmiyor.

Bununla birlikte, bal ile aşılınmış kombucha'nın olumsuz etkisinin pratiği hakkında hiçbir şey bilinmemektedir. Bu, balın önceden hazırlanmış bir kombucha infüzyonu ile birleştirilmesinin büyük yararı olduğundan hiçbir uzmanın şüphe duymadığı şeydir. İnfüzyona eklenen bal, onu faydalı minerallerle zenginleştirir: sodyum, potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum, demir, ona ek antibakteriyel ve tonik özellikler verir.

## İnfüzyon KULLANIMI

Vücudun genel olarak korunması ve sağlığın iyileştirilmesi için : Sabahları aç karnına kahvaltıdan yaklaşık 45 dakika önce 1 bardak, akşam yemeğinden önce veya sonra bir bardak ve akşam yatmadan önce ikindi bardağı için. Bütün bir bardak içmek gerekli değildir - miktarı kendiniz belirlersiniz. İki ay boyunca kombü çayı içmeniz ve bir ay sonra mide tahrişini önlemek için ara vermeniz önerilir.

Mantarın infüzyonu, özellikle sabahları aç karnına ve akşam yatmadan önce içerseniz güçlü bir şekilde "çalışır". Uykunuz sırasında, infüzyon gastrointestinal sistemi dezenfekte edecek ve temizleyecek, sinir sistemini sakinleştirecek ve uykuyu iyileştirecek ve sabah içildiğinde sindirim sistemini mükemmel bir şekilde "canlandıracaktır".

İnfüzyonu yemekten hemen sonra içerseniz, gıda ile kimyasal reaksiyona girer. Daha sonra doğal enzimler tarafından değil, infüzyonun kendisi tarafından parçalanacaktır. Sonuç olarak, yiyecek mide-bağırsak yolundan çok hızlı bir şekilde "tahrik edilir" ve bir süre sonra aç olduğunuzu görünce şaşırırsınız.

Ana kural, infüzyonu yiyeceklerle karıştırmamaktır. Bir bardağın üçte birinden fazla olmamak ve yemekten 3-4 saat sonra içmek daha iyidir.

bir süre sonra midede ağırlık hissederseniz - aşırı yemek, yanlış bir şey yediniz - yarım bardak infüzyon gastrointestinal sistemi temizleyerek ve dezenfekte ederek size yardımcı olacaktır.

İnfüzyonu aldıktan sonra en az bir saat bekleyin. Sindirim sürecini iyileştirmek için infüzyonu kasıtlı olarak kullandığınız durumlar dışında . Bunu yapmak için yemeklerden 20-30 dakika önce yaklaşık yarım bardak infüzyon için.

***Bal ile kombucha infüzyonu kullanımı.*** Gastrit ve asit oranı yüksek olanlar

91 Mide suyunun asitliğini azaltmak için infüzyonları bal ile tatlandırarak asitliğini azaltabilirsiniz. Bu durumda , kurucu parçaların birbirini zenginleştirdiği ve tamamladığı niteliksel olarak yeni bir ürün elde edilir.

Bal bir mineral kaynağıdır, basit şekerlerin içeriğinden dolayı infüzyonun antibakteriyel özelliklerini ve enerji değerini artırır - fruktoz, glikoz ve diğerleri.

, ürünü almadan hemen önce bir bardağa tatlandırılmalıdır . Kullanmadan önce mantar infüzyonuna bal ekleyebilir (bir bardak infüzyon başına yaklaşık bir çay kaşığı) veya kombucha kullanımı ile birlikte ballı bitkisel infüzyonlar veya kaynatmalar içebilirsiniz.

## **BAZI KONTRENDİKASYONLAR**

Kombucha, şeker hastalarının yanı sıra mantar hastalıklarından muzdarip kişiler için önerilmez. Nedeni, mantarların herhangi bir özelliğinde değil, infüzyonda bulunan şekerdedir. Mantar hastalıkları ve diyabet ile şeker herhangi bir gıdada zararlıdır. Mantar çok miktarda tüketilmemeli ve infüzyon seyreltilmeden alınmamalıdır, bu ancak uzun süre dayanmadıysa ve hala çok zayıfsa yapılabilir. Mantarın fermentasyonu sırasında şekeri bal ile değiştirmemelisiniz - infüzyonun bileşiminin I ile nasıl değiştiği henüz klinik olarak araştırılmamıştır , bu nedenle böyle bir içeceğin sonuçları en tahmin edilemez olabilir. Yolculuktan önce sürücüler tarafından güçlü infüzyon kullanılmamalıdır.

Özellikle akut fazda, mide suyunun asitliği ve midenin peptik ülseri ile kombucha içmemelisiniz . istisna

92

siyah (yeşil değil) çay bazında hazırlanan bal ile kombucha infüzyonu . Bal, kombucha'nın asidik bileşeninin etkisini nötralize ederek alevlenme olasılığını ortadan kaldırır. Ancak bu kombinasyon obez insanlar için en iyisi değildir: bal, vücut tarafından ek işlem gerektirmeyen fruktoz ve sakaroz, basit şekerler içerir. Bu maddeler anında emilir ve kilo alımına katkıda bulunur.

## **"KULLANIM KURALLARI" - KOMPUSHUS**

Önümüzdeki beş gün içinde infüzyonun tamamını içecekseniz, hemen "yaşam için" yeni bir tane yapın . Yeni bir porsiyon gerekli olmadığında, mantarı dinlenmeye gönderin: bu durumda, suyla (tercihen kaynatılmış) doldurabilirsiniz, ancak zayıf bir çay çözeltilisine koymanız tercih edilir.

Mantar ılık kaynamış suyla yıkanmalıdır: kışın - 2 haftada bir, yazın - haftada bir.

Bir mantar ne kadar çok katmana sahipse, o kadar güçlü ve sağlıklıdır. Ancak bunu yönetmek daha zordur - onu kavanozdan çıkarmak kolay değildir, uygun şekilde durulayın. Bu nedenle, mantarınız "yağlı" ise, bir veya iki katmanı çıkarmak daha iyidir.

Taze, yani üst katmanları ayırmanız gerekir. Aksine, "sakal" bakımlı ve değerli olmalıdır, çünkü bunlar organik asitleri sentezleyen asetik asit bakteri kolonileridir - kombucha'nın iyileştirme

potansiyelinin temeli. Sadece serbest yüzmede ortaya çıkan sakalın liflerini çıkarın.

Mantar çay çözeltisinin yüzeyine yüzmezse ne yapmalı? Yani genç bir mantara sahip bir eşcinsel durumu veya birkaç katman aynı anda olgun bir mantardan ayrıldığında ve çok ince hale geldiğinde. Birkaç saat bekleyin, belki açılır. Değilse, azaltın

93 miktar çay solüsyonu. Çok küçük olduğu ortaya çıksa bile , önemli değil: bir veya iki yakıt ikmalinden sonra mantar güçlenecek ve yakında tüm aileyi içebilecek.

Kombucha'yı unutursanız, tüm sıvı buharlaşabilir, o zaman mantar tatlı çayla dökülmeli ve bir hafta bekletilmelidir.

**Mantarın tedavisi:** *Mantarın* yüzeyindeki kahverengi lekeler toz şekerden yanıklardır. Böyle bir mantarı atmak için acele etmeyin , önce onu iyileştirmeye çalışın. Bunu yapmak için, sadece mantarın üzerine şeker dökmeyi bırakmanız gerekir. Birkaç kahverengi leke olduğu sürece gerisini kendisi yapacak. Yanıklar büyükse, üst tabakayı çıkarmak daha iyidir: mantar, “vücudunun” etkilenen bölgeleriyle nefes alamaz ve oksijen onun için hayati önem taşır.

Hatırlatma:

- Buzdolabında saklandığında mantar infüzyonunun lezzet kalitesi kaybolmaz, aksine iyileşir.
- Hazır infüzyon tadı güçlü, iyi karbonatlı kvas gibidir. Onu içmek gerçek bir zevktir.
- Bitmiş çözeltiyi bir saklama kabına dökerken, 3-4 kat gazlı bezden süzün.
- Bir kavanoz mantarı karanlık bir yerde saklayın - doğrudan güneş ışığından hoşlanmaz.
- Beş günlük maruz kalma ile başlayın (4. gün kadar erken deneyebilirsiniz).
- Kavanozun yanına bir parça kağıt koyun ve maruz kalma günlerinin sayısıyla karıştırılmaması için üzerine “körfezin” tarihlerini yazın.
- Genç, ince bir mantar için bir litre çözelti çok olabilir: yüzeye çıkamaz. Bu durumda, çözelti miktarını azaltmanız gerekecektir. Büyük tüylü sakallı 5-6 katlı eski bir mantar iki litre dökülebilir.

## ÖNLENMESİ

### VE TEDAVİSİ

kombu çayı infüzyonunun gastrointestinal sistem üzerindeki faydalı etkisinden bahsetmiştik . Şimdi sindirim sistemi hastalıklarının tedavisi için özel tariflere dönelim: sadece kombu çayı infüzyonu kullanan tarifler değil, aynı zamanda başka etkili ilaçlar da verilecektir.

## **STOMATİT, GİNGİVİT**

Kombucha infüzyonu, antiseptik özelliklerinden dolayı çok faydalı bir etkiye sahiptir. Ağızınızı günde 5-6 kez 10-12 günlük kombucha infüzyonu ile çalkalamanız gerekir . Kural olarak, kurs 7-10 gün sürer, ancak tamamen iyileşene kadar daha uzun süre durulayabilirsiniz.

, bal ile tatlandırılmış kombucha infüzyonu (dokuz gün) ile karıştırılmış bitkisel müstahzarlar da kullanabilirsiniz.

### ***Koleksiyon numarası 1***

*3 parça papatya çiçeği, 3 parça beyaz söğüt kabuğu, 2 parça kalp şeklinde ıhlamur çiçeği, 2 parça ortak meşe kabuğu alın.*

Her şeyi karıştırın, 5 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 30 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Ağızınızı günde birkaç kez çalkalayın.

95

### ***Koleksiyon numarası 2***

*2 ölçü adaçayı yaprağı, 1 ölçü aynısefa çiçeği, 1 ölçü ceviz yaprağı, 1 ölçü sürünen kekik otu alın.*

Her şeyi karıştırın, 5 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 20-30 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Ağızınızı günde birkaç kez çalkalayın.

### ***3 numaralı buluşma***

*3 parça mayıs kuşburnu, 2 parça şifalı adaçayı yaprağı, 1 parça ortak kekik otu , 1 parça huş yaprağı alın.*

Her şeyi karıştırın, 10 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre haşlanmış topuk dökün, 30 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Ağızınızı günde birkaç kez çalkalayın.

## **PARODONTOZ**

içinde bir kombucha infüzyonu kullanmak ve diş etlerini bununla silmek faydalıdır . Ağızı çalkalamak

için kombucha infüzyonu (yukarıdaki gibi hazırlanmış) ile karıştırılmış bitkisel müstahzarları da kullanabilirsiniz .

### **Koleksiyon numarası 1**

*2 parça böğürtlen kökü, 1 parça mavi peygamber çiçeği alın.*

Her şeyi karıştırın, 2 yemek kaşığı. toplama kaşıkları 0,5 litre su dökün, 5 dakika kaynatın ve süzün. İnfüzyonu 0,5 l Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda infüze edin. Ağzınızı günde birkaç kez çalkalayın.

96

### **2. Toplama**

*Hint kamışı köklerinden 1 kısım, üç yapraklı saatin yapraklarından 1 kısım alın.*

Her şeyi karıştırın, 2 yemek kaşığı. toplama kaşıkları 0,5 litre kaynar su dökün, 20 dakika bekletin ve süzün. İnfüzyonu 0,5 l Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda infüze edin. Ağzınızı günde birkaç kez çalkalayın.

### **Koleksiyon#3**

*2 parça frenk üzümü meyvesi, 2 parça ısırgan yaprağı, 1 parça üvez meyvesi alın.*

Her şeyi karıştırın, 4 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları 0,4 litre kaynar su dökün, 30 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon, yemeklerden sonra günde 3 kez ağızdan 1/2 bardak alınır.

### **DİŞ AĞRISI**

- 1) 4-5 kez 8-9 günlük ılık kombucha infüzyonu ile ağzınızı çalkalayın .
- 2) Bir tamponu 8-10 günlük mantar infüzyonu ile nemlendirin ve birkaç saat boyunca doğrudan hastalıklı dişe uygulayın, her 15-20 dakikada bir değiştirin.

### **ÇÜRÜK**

1 tatlı kaşığı bal ve 1 bardak çay sirkesini karıştırın. Yemeklerle birlikte günde 3 kez bir bardak için. Her yemekten sonra ağzınızı bal eklemeyen 12-14 günlük kombucha infüzyonu ile çalkalamalısınız .

97

## BAĞIRSAK DİSBAKTERİYOZU

Dysbacteriosis, normalden daha koşullu patojenik mikroflora, su-tuz metabolizması, anemi, gastrointestinal sistem fonksiyon bozukluğu, karaciğer, böbrekler, pankreas , malign neoplazmalar ve diğer bozukluklar olduğunda mikroekolojinin ihlalidir. Hemen hemen her zaman, gastrointestinal sistemin bozulmasına disbakteriyoz eşlik eder: orada normal mikroflora yoktur, sadece paslandırıcı ve fermentasyon süreçleri vardır: kandida, maya mantarları, stafilokoklar. Disbakteriyozun bir sonucu olarak, özellikle çocuklarda, patojenik mikrofloranın atık ürünleri nedeniyle vücudun ek bir zehirlenmesi vardır .

Rusya'da kök salmış olan obstetrik sistem, örneğin, bir çocuğun annenin göğsüne doğumdan birkaç saat sonra veya hatta birkaç gün sonra uygulanmasına izin verildiğinde, aynı stafilokok enfeksiyonunun antibiyotiklerle tedavisi devre dışı bırakılır . fizyolojik flora ve çocuk bazı verilere göre, zaten disbakteriyoz fenomeninin % 99'u ile taburcu edilir . Normal bağırsak mikroflorası sadece gıdaların parçalanmasına, vitaminlerin, amino asitlerin, hormonların sentezine, 3/4'ü gastrointestinal sistemde bulunan bağışıklık sisteminin başlatılmasına da katkıda bulunur. Bağışıklık yetmezliğinin başlangıcı, ek olarak, normal mikrofloranın, çürüklerin ve toksik ürünlerin yokluğunda bağırsaklardaki yiyeceklerin emilmesi, otointoksikasyona neden olur. Tıp Bilimleri Doktoru AP Khachatryan şöyle yazıyor: "İnsan bir ağaç gibidir, sadece kökleri vücudun içinde, bağırsaklardadır. Bu , oraya hangi "gübrelerin " ulaştığına, onunla nasıl ilgilendiğimize ve tüm organizmanın, tüm ağacın çiçek açıp açmamasına veya solmuş yapraklarla hasta olup olmayacağına bağlıdır. Tek bir bahçe değil

98 Kuruyan yaprakları canlandırmak deyince aklınıza ilk önce kökleriyle ilgilenir, toprağı gübreler. Doktorlar genellikle hastalığın "kök" nedenini değil, "yaprakları" tedavi eder ve düzeltmeye çalışırlar. Söylemesen iyi olur.

Escherichia coli şaşırtıcı bir yeteneğe sahiptir : Henüz görünür klinik belirtiler olmadığında kanserin varlığı için bir tanı testi olarak hizmet edebilir . Teknik oldukça basittir. E. coli, kanser hücresi kültürünün bulunduğu bir besin ortamına yerleştirilen hastanın dışkılarından ekilir. Sağlıklı bir insanın E. coli'si kanser hücrelerini yok ederken, hastanın bağırsak florası böyle bir kültüre karşı pasiftir.

Sağlıklı bir Escherichia coli'nin zarında, hastalıklı bir hücrenin zarına yapışan , etkilenen hücreyi yok eden spesifik bir enzim salgılayan flagella olduğu ortaya çıktı. Bu fenomeni keşfeden Profesör Shakhlov, şu sorunu çözüyor: Escherichia coli enzimini (doğal koşullarda az bulunur) sağlıklı insanlarda izole etmek ve kanser hastalarını tedavi etmek için kullanmak. Az kaldı: daha fazla araştırma için para yok .

Yenidoğanlarda disbakteriyoz gelişiminin nedeni , Profesör Ya. D. Vitebsky, çocuğun henüz mikrobiyal florasının onun için patojenik olan ince bağırsağa atıldığı ince ve kalın bağırsaklar arasında güney kısmın ileoçekal valfini oluşturmadığını kanıtladı. Dolayısıyla diyatez, alerjik reaksiyonlar, ilaç intoleransı ve benzerleri.

Paslandırıcı mikroplar nedeniyle işlevlerini yerine getiremeyen bağırsak florasını normalleştirmek için ekşi süt ürünleri kullanılır. Laktik asit kendi başına sadece salgıyı uyarmaz.

99 bezi, bağırsaklar, aynı zamanda vücuda enzimler, eser elementler, vitaminler sağlar. Sağlıklı bir bağırsak mikroflorası laktobasiller ve bifidobakterilerdir , örneğin, aralarında birçok asırlık olan Abhazlar arasında, ekşi süt ürünleri tüketildiğinde bağırsaklarda baskındır. Fermente süt ürünlerinin hazırlanması için yoğurt ( kesilmiş süt, ayran, peynir altı suyu), hemen hemen tüm vitaminlerin, enzimlerin ve faydalı bakterilerin yok edildiği, ancak doğal olan, sterilize edilmemiş ve pastörize edilmemiş süt kullanmak en iyisidir. 1-2 gün sonra ekşi ve herhangi bir yıl ile karıştırın.

### ***Serum***

Düşük protein içeriğine rağmen, tüm gerekli amino asitleri korur ve bu, karaciğer proteinlerinin yenilenmesi, hemoglobin ve kan plazmasının oluşumudur. Sütten peynir altı suyuna tüm vitaminler, tuzlar, eser elementler, organik asitler (laktik, sitrik, nükleik, asetik, formik , propiyonik, butirik) geçer. Ayrıca, radyoaktif bir arka plana sahip olanlar da dahil olmak üzere düşük kaliteli sütü işlerken bile peynir altı suyu kesinlikle iyi huylu kalır.

### ***Yağlı süt***

Ayrıca listelenen tüm özelliklere sahiptir ve özellikle ateroskleroz, lipid pertonisi, diyabet ve obezitede faydalıdır. Peynir altı suyu ve ayran, kefir, yoğurt hazırlanmasının temeli olarak ilk kursların hazırlanmasında kullanılır.

### ***Kefir***

Evde yemek pişirmek: 1 litre sütü kaynatın, ocaktan alın, oda sıcaklığına soğutun, oraya 50 ml kefir ekleyin, karıştırın ve kabağı bırakın.

100

gece için takıl. Sabah, 8-10 saat boyunca herhangi bir çilek, yeşillik ekleyerek buzdolabına koyun. Bu nedenle hazırladığınız 50 ml kefiri sonraki fermentasyona bırakmayı unutmayın.

### ***Kombucha infüzyonu ile sütün fermantasyonu***

Petersburg Devlet Soğutma ve Gıda Teknolojileri Akademisi'nde, sütü fermente etmek için kombucha kullanımı konusunda çalışmalar yapıldı. Kombucha kullanarak fermente bir süt ürünü hazırlamak için bir tarif geliştirildi: 2-4 yemek kaşığı ekleyin. kombucha infüzyon kaşıkları. Oda sıcaklığında normal infüzyon yöntemi ile 8-10 gün sürecektir. 10-12 saat boyunca 35-37 ° C sıcaklıkta, saf ekşi süt tadı olan, kefirden biraz daha tatlı olan yoğun bir pıhtı elde edilecektir.

Gelecekte, ekşi maya yerine kombucha infüzyonu ile fermente edilmiş süt kullanabilirsiniz. Aynı zamanda, fermantasyon süreci önemli ölçüde azalır (10-12 saat yerine 5-6 saat).

sağlıksız mikroflora hastalıkları ile ilgili olarak kefir ekşi mayasına kıyasla daha yüksek antibakteriyel aktivite sergiler : Escherichia coli grubunun bakterilerinin 24 saat sonra, stafilokok - 48 saat sonra tamamen ölümü.

### ***Sarımsak***

Disbakteriyozla savaşmanın iyi bir yolu sarımsaktır - gastrointestinal sistemin ve kardiyovasküler sistemin kapak aparatının yanı sıra perinöral membranın güçlendirilmesine yardımcı *olan çok fazla germanyum* içeren tek ürün ; belirgin bir antikolesterol etkisi vardır.

101

Geceleri 1 diş sarımsak veya taze soğan yemeyin. Hoş olmayan bir kokudan kaçınmak için bir diş sarımsağı ezmeniz, bir kara ekmek kırıntısına sarmanız ve yutmanız gerekir. Yatmadan önce de aynısını yapın. İçecek bir şey yok, yiyecek bir şey yok. .

İlk başta midede, duodenumda, özellikle gastrit, ülseratif süreç, çarpıntıdan muzdarip olanlarda yanma hissi vardır; sabırlı olun, sarımsak buna değer.

*Unutmayın:* aşırı sarımsak tüketimi , kardiyovasküler, sinir sisteminin durumunu kötüleştiren baş ağrısı, kan pıhtılaşmasının nedenidir. Her şey ölçülü olmalı. Ek olarak, sarımsak, zarların işleyişini iyileştirenler de dahil olmak üzere metabolik süreçleri düzenleyen ve kalp krizlerine, felçlere karşı iyi bir profilaktik görevi gören birçok eser element, uçucu yağlar ve antioksidanlar içerir, yani çalışmasını normalleştirmek gerekir. kardiyovasküler, sinir sistemi, metabolik süreçler.

Aşağıdaki ilaçlar ayrıca disbakteriyozdan kurtulmanıza yardımcı olacaktır :

10 günlük kombucha infüzyonu, yemeklerden önce veya yemek sırasında günde 3-4 kez 1 bardak

alın. Tedavinin seyri, sağlık durumuna bağlı olarak 6 ila 8 hafta arasında olabilir.

### **Toplamak**

*1 yemek kaşığı alın. bir kaşığ dolusu papatya, ölümsüz, civanperçemi, mısır püskülü, nane, yonca, kediotu kökü, 0,5 yemek kaşığı. cehri kabuğu kaşıkları, dereotu tohumları.*

Her şeyi ve 1 yemek kaşığı karıştırın. 1 bardak su ile karışımından bir kaşığ dolusu dökün. Kaynatın ve kapağın altında 3-5 dakika pişirin. Sonra sarın ve 10-12 saat bekletin. 3 ay boyunca günde 3 defa 30 dakika sonra alın - 102

nohut yemekten sonra, yemekten önce tekrar ısıtılır. Buzdolabında saklamayın .

### **DİSPEPSİ**

Bu hastalık çocuklarda yetişkinlerden daha yaygındır , çünkü erken yaşta midenin mikroflorası çok daha düşük bir dirence sahiptir.

Dispepsinin en nahoş belirtileri ishal ve kusmadır. Hızlı ve etkili önlemler almazsanız, bir kişi bir enfeksiyon tarafından zehirlenen vücut gerekli beslenmeyi ve doğru miktarda suyu almadığından, sadece birkaç gün içinde kelimenin tam anlamıyla distrofik hale gelir.

hastalığa neden olan E. coli sayısını önemli ölçüde azaltır, laktik asit bakterilerini artırır ve vücudun koruyucu fonksiyonlarını uyarır. Ayrıca, hastalıktan ve yüksek dozda antibiyotik ve diğer tıbbi kimyasalların alınmasından sonra midenin doğal mikroflorasını eski haline getirir.

toksik dispepsili çocukları Kombucha infüzyonu ile tedavi ederken, çoğu ikinci günde toksikozda bir azalma, genel durumlarında bir iyileşme , kusmanın azalması veya kesilmesi, bilincin netleşmesi ve kardiyak ve vasküler aktivitede bir gelişme. Tedavinin 3.-6. gününde tam toksikoz filme alındı.

### **Gastrointestinal sistemin işleme ve emilim fonksiyonlarının normalleştirilmesi**

Sabahları saat 7'den önce bir alışkanlık haline getirin, bir bardak soğuk su içmeyi unutmayın (sıcak da yapabilirsiniz).

103 Bu basit prosedür, sadece taş oluşumuna katkıda bulunan , genel durumu iyileştiren ve kabızlığın giderilmesine yardımcı olan en kalın safranın çıkarılmasını teşvik eder.

Ayrıca safra taşı oluşumunu önlemek için yulaf infüzyonu kullanmanızı öneririz.

Aşağıdaki gibi hazırlayın: *2 yemek kaşığı. kaşık yulaf (ön yıkama, kuru, bir kahve değirmeni içinde öğütün) 0,5 litre kaynar su dökün, 3-4 saat bir termosta ısrar edin. Gün boyunca alın.* Böyle bir infüzyon , özellikle çocuklarda (beslenme yerine bile), ameliyat sonrası dönemde (hasta et sularını mahvetmek yerine), doğum sonrası dönemde, diyabette, alerjik rahatsızlıklarda bağırsak disfonksiyonlarına iyi gelir. Bu infüzyonu almak, bağışıklık sisteminin işleyişini geri kazanmaya yardımcı olur.

sizi tüm rahatsızlıklardan kurtaracağı varsayılan çeşitli *gıda katkı maddelerinin istilası altında ezilirken, fiziksel* egzersizlerden vazgeçmeniz bile tavsiye edilir. İnanın bana, sağlığınız pahasına kâr etmek için kandırılıyorsunuz. Bu fikrin kendisi iyidir, sağlıklı bir vücut normal bir varoluş için her şeye sahiptir, ancak vücudunuz kirlidir ve ona ne eklerseniz ekleyin, içsel çevre aynı kalır. Bir dereceye kadar daha iyi olabilirsiniz, ama sonra? Hepsine şunu söylüyoruz: Sadece zenginler ya da tembeller pahalı besin takviyeleri alabilir, ama *siz akıllı insanlarsınız.* Sadece vücudu temizle, düzenli tut, kitaptaki tavsiyeleri uygula, sağlık sorunu kalmayacak.

#### **"Rus balsamı" -**

#### **yulaf ezmesi jöle İzotova VK**

1 paket herkül (0,5 kg) ve 15 yemek kaşığı alın. bir kahve değirmeni içinde öğütülmüş yulaf kaşığı. 5 litrelik bir bardakta 104

soğutulmuş 3-3,5 litre kaynamış su dökün , 100 ml kefir ekleyin ve yulaf ezmesi karışımını dökün. Gün boyunca bu sıcaklığı korumaya çalışarak şişeyi sarın. Sıcaklık düşerse, yine de 10 saat tutabilirsiniz. İçeriğin bir kevgir içinden geçtiği aynı kabı alın ve tahta bir kaşıkla karıştırın. Bir kevgir içinde kalanlar, yulaf karışımının hacmini 3 kat aşan bir miktarda soğuk normal su ile karıştırılarak yıkanmalıdır . Yıkandıktan sonra kalanları evcil hayvanlara (kedi, köpek) verin, size minnettar olacaklar.

16-18 saat sonra kavanozlarda iki katman oluşur, üsttekini lastik bir tüple boşaltın ve alttaki beyaz gevşek tortu yulaf ezmesi konsantresidir. Cam kavanozlara dökün, kapatın ve soğutun. Üst tabaka, yine buzdolabında saklanan jöle hazırlanırken karışımı seyreltmek için kullanılır . Gerekirse, 10 yemek kaşığı konsantre alın, 2 bardak soğuk suyla karıştırın ve küçük bir ateşe koyun, karıştırın, kaynatın, 5 dakika bekleyin, biraz soğutun, tadına tuz ve bitkisel yağ ekleyin ve birlikte yiyin. esmer ekmek. Hatta kahvaltınızın yerini alabilir.

Yulaf ezmeli jöle yapmak için tarifi biraz değiştirebilirsiniz.

0,6-0,7 kg normal yulaf alın, 2-3 kez ılık suyla iyice durulayın, ardından yulaf seviyesinin hemen

üzerindeki bir seviyeye kadar ılık kaynamış su dökün ve 6-8 saat boyunca ılık bir yere koyun (gece boyunca yapabilirsiniz). Suyu boşaltın, yulaf kütlesini ılık nemli bir bezle örtün, muşamba ile örtün ve bir gün bekletin. Filizlenmiş yulafları bir kıyma makinesinden geçirin. Diğer her şey - yulaf ezmesi jöle VK Izotov'un hazırlanmasında olduğu gibi.

Bize öyle geliyor ki, bu tür jölelerde çok daha fazla biyolojik olarak aktif maddeler, mikro elementler , vitaminler ve yulafın karakteristiği olan diğer maddeler.

105

Yulaf ezmesi, metabolik süreçleri normalleştiren, iç ortam üzerinde gençleştirici etkisi olan ve yaşlanma sürecini geciktiren iyileştirici, tonik, tonik bir içecektir. Paranızı herbalife'a harcamayın, başka şeylere harcayın. Unutmayın, Rusya'da her şey var, tembel olmamanız ve sağlığınıza ve yaşamın devamına kendiniz bakmanız gerekiyor. Enzimatik , *hormonal ve salgı aparatını restore etmenin ve bağırsak mikroflorasını normalleştirmenin* en iyi yolu yulaf infüzyonu ve yulaf ezmesi jölesidir.

## **GASTRİK**

### **ASİTLİ GASTRİT**

Gastrit, kolit, mide ülseri, duodenum ülseri patates ile tedavi edilir.

- 1) Taze hazırlanmış patates suyu, yemeklerden 30 dakika önce, önce 1/4 oranında alınmalı ve ardından doz 3/4 bardağa çıkarılmalıdır.
- 2) Patates çiçeklerini gölgede kurutun. 1 inci. bir kaşık çiçek üzerine 200 ml kaynar su dökün, 15-20 dakika bekletin, yemeklerden önce günde 1/3 bardak alın.

Unutmayın: patates nişastası, protein (et) sindirim sürecini pratik olarak engeller, bu nedenle birlikte tüketilmemelidirler.

- 3) 1 inci. bir kaşık balı 1 bardak ılık kaynamış suda eritin ve her yemekten 1.5-2 saat önce için.
- 4) Her öğünde 1/2 fincan kombu çayı alın.

106

## **Ülseratif kolit**

İlaçla tedavisi zor olan çok ciddi bir hastalık. Ancak yemek yeme kurallarına uyarak ve aşağıdaki önerileri uygulayarak bu hastalıktan kurtulabilirsiniz.

*Hariç:* et yemekleri (sosisler, et, konserve yiyecekler ve un ve et karışımı); nişastalı yiyecekler (yüksek öğütme unundan elde edilen ürünler, bal hariç şekerleme ürünleri); alkollü içecekler, Pepsi, Coca-Cola gibi gazlı içecekler, gazlı maden suyu; çiğ sebze yemekleri; Sigara içme.

*Nasıl yenir?* Ayrı bir diyetle bağlı kalın; bitkisel yiyecekler sadece haşlanmış halde alınmalıdır; domates hariç sebze suları ; günde 4-5 kez az yemek yiyin; yulaf ezmesi jöle, kepek; aç karnına bıldırcın yumurtası, 2-3 adet; haşlanmış balık (kulak).

Aşağıdaki şemaya göre mikrokristaller:

İlk 3 gün - bir bardak kaynar suya 1/3 çay kaşığı ısırgan otu alın, 30 dakika terleyin, süzün, 50 ml pancar suyu ekleyin ve yatmadan önce ılık bir şekilde mikro lavman yapın.

Sonraki 3 gün - 2-3 rozet solucan otu alın ve ısırgan otu ile mikro lavman için hazırlayın.

Sonraki 3 gün - 2-3 tane veya yarım yaprak pelin ve gerisi önceki günlerdekiyle aynıdır.

Sonra 7 gün ara verin ve ardından iyileşene kadar kursu tekrarlayın.

Aynı günlerde 1/3 çay kaşığı ısırgan otu ağızınıza alın, çiğneyin ve yutun, 2 gün sonra aynısını solucan otu ve pelin (1/2 yaprak veya 3-4 tane ) ile yapın. Bunun çok acı olduğunu düşünüyorsanız, bitkileri kırıntı haline getirip yutabilirsiniz ancak çiğnerseniz bu bitkileri kullanmanın etkisi daha iyi olacaktır.

107

Ek olarak, karın kaslarını, pelvik bölgeyi (aşağıya bakınız), karın hidromasajını ve genel güçlendirme prosedürlerini güçlendirmek için tüm egzersizleri yapın.

için iyi uyarıcılardır , karaciğeri, pankreası, bağırsak hareketliliğini aktive ederler ve bakterisidal özelliklere sahiptirler.

***gastrik damlalar , aşağıdakileri*** içeren evrensel bir etkiye sahiptir : kediotu - 20 ml; pelin - 15 ml; nane - 10 ml; belladonna - 5 ml. Satın alırken kompozisyona dikkat edin. Nane içermiyorsa, ayrıca satın alın ve doğru miktarda ekleyin, çünkü bu karışımda nane bulunması önemlidir. Bu damlalar düz kas spazmını giderir, sindirim bozukluğunu iyileştirir, safra yollarının spazmını azaltır, renal ve hepatik koliği giderir ve ayrıca kalp ve beyin spazmlarını ve hatta oblitere edici endarterit ve aralıklı topallamada ağrıyı giderir. Su ile 3 ila 10-15 damla alın.

**SAFRA YOLU, BAĞIRSAK KRONİK HASTALIKLARI**

Yemeklerden 30 dakika önce günde 3-4 kez bir bardakta 8-10 günlük kombucha infüzyonu alın. Tedavi süresi 8-10 haftadır.

## **KARACİĞER SİROZU**

Oldukça zorlu bir hastalık ve pratik olarak geleneksel tedaviye kendini ödünç vermiyor. Yaban turpu yapraklarını yırtmak ve 6 litrelik kavanozlarla doldurmak, yaprakları tamamen kaplayacak şekilde votka dökmek, kapatmak Haziran ayında en iyisidir.

108 kapaklı ve 7 gün boyunca buzdolabının altına yerleştirin. 1 yemek kaşığı alın. yemeklerden 30 dakika önce günde 3 kez kaşık, 2-3 kat gazlı bezden süzün.

*karaciğer ile ilgili sorunların önlenmesi ve tedavisi için aşağıdaki infüzyon önerilir:*

*Ölümsüz çiçekler, nane, ravent ve meyan kökü, kırlangıçotu, kuşburnu, her şeyi eşit olarak alın.*

4 yemek kaşığı. Karışımın kaşıkları, bir termos içine 1 litre kaynar su dökün , 6-8 saat (gece) bekletin ve bir ay boyunca yemeklerden 30 dakika önce küçük yudumlarda 100 kan alın. Sıcak iç, bal ekleyebilirsiniz.

## **SANDALYE HASTALIKLARI**

Bozukluk şiddetli bağırsak enfeksiyonları (dizanteri, salmonelloz, kolera ve diğerleri) ile ilişkili değilse , o zaman bir açlık diyeti uygulamanız ve gün boyunca 5-6 bardak kombucha infüzyonu almanız gerekir.

### **İshal**

- 1) 1 çay kaşığı nişastayı az miktarda soğuk suda seyreltin, 0,5 su bardağı kaynar su ekleyin ve kaynatın. 1 inci. elde edilen sıvıdan bir kaşık dolusu oda sıcaklığında 1-1.5 litre su ile seyreltin ve lavman yapın . Midede - sıcak bir kompres.
- 2) Güçlü demlenmiş çayda 1 yemek kaşığı ekleyin. bir kaşık nişasta ve dökün.
- 3) 0,5 su bardağı kaynar su alın, içindeki şekeri doymuş bir çözeltiye (sınırına kadar) çözün ve için.

Böyle bir rahatsızlıkta faydalı olan bazı bitkisel müstahzarların tümü 111 g ve ka'dır.

### **Koleksiyon numarası 1**

*1 kısım sarı kantaron bitkisi, 1 kısım kuş kirazının meyvesi, 1 kısım yayla yılanının kökleri alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar topuğu dökün, 20 dakika kaynatın, soğutun ve süzün. Bundan sonra , infüzyon litre kombucha infüzyonu başına bir kavanoza dökülür.

3 gün sonra, bitmiş infüzyon günde 3 defa 1/3 fincan alınabilir.

### **Koleksiyon numarası 2**

*1 kısım at kuzukulağı kökü, 1 kısım yılan dağcı kökü alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 30 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 4 kez 1/4 bardak alın.

### **Kabızlık**

1) Aç karnına 1-2 bardak soğuk su (ancak buz gibi değil) içinde bir tutam tuz eriterek içmek iyidir. Geceleri papatya ile lavman yapın: 1,5-2 bardak (ılık su), 0,5 bardak idrar ekleyin. Lahana turşusu kabızlığa yardımcı olur. Diyet menünüze lahana (herhangi bir biçimde) eklerseniz ( lezzetli ve sıkıcı değil), bu ciddi bir hastalıktan kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Kök, gövde, ravent yaprakları iyidir: bir kaynatma veya jöle kaynatın. Laktik asit peynir altı suyu: kısık ateşte ılık yoğurt (kefir), lor yüzdüğünde, kıyılmış maydanoz, dereotu, kereviz, lahana ekleyin, ocaktan alın, 10 dakika sonra sıvıyı gazlı bezle süzün, sıkın ve için.

110

2) 100 ml sütü 30 gr eritilmiş tereyağı ile karıştırın, biraz tuzlayın ve yatmadan bir saat önce sıcak olarak için.

3) *Kuru kayısı - 100 gr, incir - 200 gr, kuru üzüm - 200 gr, kuru erik - 400 gr, kuşburnu tohumu - 200 gr (veya özü - 100 gr), sinameki otu - 50 gr, bal - 200 gr.*

Sinameki otunu doğrayın. İyice karıştırın, 1 yemek kaşığı alın. sabah ve akşam aç karnına kaşık. Ve tatmin edici ve ciddi bir hastalıktan kurtulun. "Kalça üzerinde yürümek" egzersizini unutmayın.

### **VÜCUT ZEHİRLENMESİ**

Bazılarınız muhtemelen penisilin blokajlarının etkilerini yaşamışsınızdır, onlardan sonraki genel durum, kural olarak, asteni, halsizlik, tam iştahsızlık ve bağırsak rahatsızlığı ile karakterizedir. Bütün bunlar vücudu zayıflatır ve yeni hastalıklara karşı duyarlı hale getirir. Otointoksikasyon ayrıca bazı hastalıklarda (örneğin diyabet) ortaya çıkar.

2-3 gün boyunca bir açlık diyeti uygulamak (ancak tam oruç tutmamak) ve bir kombucha infüzyonu içmek faydalıdır. 2-3 günden fazla aç kalma diyetine girmemelisiniz, ancak pip "kombucha" daha uzun olabilir. Bununla birlikte, şiddetli otointoksikasyon formlarında tıbbi yardım alınmalıdır.

tekrar tıbbi yardım almalısınız .

## **hemoroid**

### ***Koleksiyon numarası 1***

*2 kısım ortak karakurbağası otu, 2 kısım papatya çiçeği, 1 kısım bitki alın*

*11 adi civanperçemi, 1 kısım kara kavak tomurcukları.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 1-2 dakika kaynatın, soğutun ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 3 kez 1/2 bardak alın.

### ***Koleksiyon numarası 2***

*2 kısım gevrek cehri kabuğu, 2 kısım ortak kekik, 1 kısım ısırgan otu yaprağı alın.*

Her şeyi karıştırın, 5 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 5 dakika kaynatın, 4 saat bekletin ve süzün. Bir litre çay mantarı infüzyonu ile bir litre infüzyonu karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 3-4 kez 1/2 bardak alın.

### ***Koleksiyon#3***

*1 kısım papatya çiçeği, 1 kısım cudweed bataklık otu, 1 kısım ortak keten tohumu , 1 kısım yayla otu, 1 kısım atkuyruğu otu, 1 kısım kırılğan cehri kabuğu alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 20 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Yapıştırmaya hazır, günde 3 kez 1/2 bardak alın.

Çiğ patateslerden parmak kalınlığında bir “mum” yapmak ve akşamları anüse sokmak da yararlıdır. Onunla yatabilirsin . 7-10 gün boyunca günlük yapın.

## **TAMAMLAMAK**

Aşırı kilo genellikle metabolik bozukluklarla ilişkilidir ve burada kombucha'nın infüzyonu

112'si tek başına konuyu iyileştiremez . Tüm gıda sisteminin yeniden değerlendirilmesi gerekiyor.

1. Ürünlerin oranı aşağıdaki gibi olmalıdır: bitkisel gıdalar %50-60, ham halde ne kadar fazlaysa o kadar iyidir. Karbonhidrat -% 20-25, protein -% 15-20, Yaşla birlikte, ağırlıklı olarak bitkisel gıdalar, yağlar -% 5-10, eritilmiş tereyağı, domuz yağı, bitkisel yağ sadece taze veya tohumlar, fındıklar tercih edilir. Bir baharat olarak - çeşitli sirkeler.

Kendinize sağlıklı, "tatlı" bir yaşam sağlamak istiyorsanız, o zaman daha fazla acılık kullanın (baharatlar, solucan otu , ısırgan otu, pelin, soğan, sarımsak vb.).

Kendinize hastalıklar, “acı” bir yaşam sağlamak istiyorsanız, tatlıları kullanın.

2. Sıvı, yemeklerden en geç 10-15 dakika önce ve yemeklerden 1.5-2 saat sonra tüketilir. Yemekten sonra ağzınızı 2-3 yudum su ile çalkalayın veya sakız kullanın.

Mide suyu ve özellikle hidroklorik asit (pepsin) gıdanın işlenmesi için gereklidir ve ne kadar kaba, ağırsa (hayvan proteinleri), asit konsantrasyonu o kadar yüksek olmalıdır. Mide suyunu herhangi bir sıvı ile seyreltmek, sırasıyla konsantrasyonunu azaltmak, safra ve pankreas suyunun yanı sıra , asidin gücü , gelecekte sindirilmeyecek, ancak çürüyecek olan gıdaların uygun şekilde işlenmesi için artık yeterli değildir. bağırsaklar, vücudun cürufanması ve hastalıkların ortaya çıkması için tüm koşulları yaratırız.

Bunun nedeni, vücuttaki hidroklorik asit eksikliğinin, tüm sindirim sisteminin çalışmasında büyük rahatsızlıklarla dolu olmasıdır. Bu özellikle hidroklorik asit salınımının 20 yaşın %15'ine düştüğü yaşlıları etkiler.

113

mide ve özellikle hidroklorik asit güçlü bir sıhhi bariyer olduğundan, proteinlerin, kalsiyumun, demirin, vücuda aşırı miktarda patojenik bakteri girme olasılığının ihlalidir . Bu nedenle yemek sırasında ve sonrasında su (sıvı) içmek çok zararlıdır, çünkü bunlar hidroklorik asit konsantrasyonunu önemli ölçüde azaltır ve gıda vücut için gerekli olan yeterli miktarda maddeyi

içerse bile tamamen işlenmez, bu da başarısızlığa yol açar. maddelerin ek oksidasyonu ve bozunmaları. Rafine ve tatlı yiyecekler de hidroklorik asit miktarını azaltmada çarpıcı etkiye sahip yiyeceklerdir.

3. Bitkisel besinler (salatalar, salata sosu vb. ) karbonhidrat veya protein öğünlerinden 8-10 dakika önce alınmalıdır.
4. Kural olarak, karbonhidratlı yiyecekleri proteinle karıştırmayın.
5. Sadece erimiş su için.
6. Kızartılmış yiyecekleri, yağlı et sularını, mayasız sütü, yapay ve rafine yiyecekleri (füme etler, sosisler, şekerlemeler , bisküviler, beyaz ekmek; günde 30-40 ve 3 g'a kadar sırasıyla şeker ve tuz tüketin) reddedin.

Tütsülenmiş ürünler (sosisler, balıklar) da tehlikelidir, çünkü örneğin 50 g tütsülenmiş sosis , vücut üzerinde bir paket sigara ile aynı etkiye sahiptir ve aynı hamsiler daha da fazladır. Bu nedenle gıda ürünleri tütsülenmemeli veya kızartılmamalı, haşlanmalı, kaynatılmalı, fırınlanmalı, buharda pişirilmelidir.

7. Yiyecekleri ağızdaki özel tadı kaybolana kadar iyice çiğneyin. Aynı zamanda, doyma süreci daha hızlı gerçekleşir, bunun sonucunda 2-3 kat daha az yemek yersiniz ve aşırı dolgunluktan kurtulursunuz. Yiyecek ne kadar dikkatli sindirilirse , yüzeyi ne kadar büyükse, gastrointestinal sistemin işlenmesi o kadar aktif olur ve ağızdaki sıcak yiyecekler 114 katalitik enzimlerin etkisini artırırken, soğuk yiyecekler onları inhibe eder ve bu da vücudun cürufanmasını şiddetlendirir. . Dişlerinizi asla sıkmayın, çünkü çeneler , bağlandığında kapanan, beynin aktivitesini etkileyen süptil bir enerji seviyesinde “kısa” olan aynı elektrotlardır .

Bu arada, doktorlarımız genellikle gastrointestinal sistemin çalışması gibi bir “küçüklüğe” dikkat etmiyor, bunun sonucunda gazlar oluşuyor. Mesele şu ki, zayıf çiğnenmiş yiyecekler ve hatta karbonhidratlı proteinlerin bir kombinasyonu ile bile, bu nedenle, tamamen işlenmemiş, patojenik mikropların, çürüten proteinlerin gıda olduğu bakterilerin ortaya çıkmasına katkıda bulunur, hidrojen sülfür, amonyak, metan oluşturur. mide bulandırıcı bir koku oluşturur. Pek çok insan , normalde günde ortalama 1 litre (0,5-2 litre) olan artan gaz oluşumuyla ne kadar acı verici durumların ilişkili olduğunu bilir. Gazların, kaynakları öncelikle et, yumurta, balık ve süt olan sindirilmemiş proteinler olduğu unutulmamalıdır . Bitkisel gıdaların ağırlıklı olarak alındığı ayrı bir diyetle gazlar rahatsız edici problemler yaratmaz.

Uzun yaşamak istiyorsanız şunu unutmayın: “Yiyecek, vücudu, bileşiminden çok nasıl yediğimize bağlı olarak etkiler” (G. Fletcher).

Vaktiniz yoksa (ki bu vücut için çok kötüdür) ayrı öğünler kullanın; Yemeğinizi iyi çiğnerseniz, o zaman sakınların uzun süredir gösterdiği karışık yiyeceklerden büyük bir zarar gelmez.

8. Kızgınlıkla yemek yapmayın veya masaya oturmayın , egoda yenen yemeklerin pek bir faydası olmaz. Her zaman iyi bir mizaç ve ruh içinde olun.

9. Sindirim süreci oldukça fazla çaba gerektiren bir iştir, bu nedenle özellikle sonrasında

115 doyurucu öğün tercihen 20-30 dakika dinlendirin, ancak uyumayın.

10. Günde en az 3-4 kez yemek alın . Dinlenmesi gereken mideyi doldurmaktansa öğün atlamak daha iyidir. Akşam yemeği - yerel saatle en geç 20:00. Geceleri meyve suyu, fermente süt ürünleri (kefir, yoğurt) içebilir, meyve yiyebilirsiniz.

ben . Haftada bir kez, boşaltma (meyve , meyve suyu) günleri 24 ila 36 saat arasında yapın veya erimiş su, idrar alarak aç bırakın.

12. Hastalık sırasında, sıcaklık normale dönene kadar su ve meyve sularından başka bir şey yoktur.

13. Yenilen yiyecekler hareketlerle telafi edilmelidir.

14. yiyeceklerin tamamının yendiğinden emin olmaya çalışın . Birkaç saat sonra tekrar ısıtmak veya kullanmak onu "ölü " yapar. Yiyecekleri, sıvıları sıcak biçimde almak istenmez: sıcaklıkları 22-38 ° C aralığında olmalıdır.

sağlık kazanmaya başlayacaksınız .

15. Yiyeceklerin sindirimi, işlenmesi, emilmesi, atık ürünlerin atılması için emek yoğun bir enerji süreci olduğundan, optimal diyet şudur: daha az yiyin, yiyecekler tek tip olmalıdır , taze, çok miktarda bitkisel gıda ile, tatlıları sınırlamak, füme etler; masanın ne olduğunu, yani sandalyenin, gelirin (yiyecek hacminin) daha az ve tüketimin (hareketlerin) daha fazla olması gerektiğini unutmayın.

Böyle bir beslenme sistemi bir hafta veya bir ay değil, ömür boyu takip edilmelidir. Aynı zamanda doğru beslenme, yaşa ve sağlık durumuna uygun fiziksel aktivite ile birleştirilmelidir. Bağırsakları, karaciğeri, böbrekleri ve periyodik olarak temizlemek gerekir .

116 oruç günlerini gözlemleyin. Ancak bu şekilde vücuttaki metabolizma yavaş yavaş normale dönecektir. Özellikle monoton bir ürün seçimi ile kısa süreli diyetler vücut üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.

Kombu çayına gelince, açıklanan tüm önlemlerin arka planına karşı, yemeklerle birlikte günde 3-4 kez 1 bardak 6-8 günlük infüzyon alınması tavsiye edilebilir. Kurs 3-4 ila 6-8 veya daha fazla haftadır.

dokuz günlük kombucha infüzyonu ile karıştırarak bazı bitkisel müstahzarlar da içebilirsiniz .

### ***Koleksiyon numarası 1***

*5 parça kırılğan topalak kabuğu, 2 parça officinalis karahindiba kökü, 2 parça tırmık kökü alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. bu koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 30 dakika kaynatın, 20 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda demleyin. Günde 2-3 kez bir bardak almak için hazır infüzyon.

### ***Koleksiyon numarası 2***

*3 kısım gevrek cehri kabuğu, 1 kısım civanperçemi otu, 1 kısım üç renkli menekşe otu, 1 kısım ortak kimyon meyvesi, 1 kısım ortak mısır stigmalarını alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. bu koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 15 dakika kaynatın, 10-15 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda demleyin. Hazır infüzyon günde 2 kez 2 bardak alır.

### ***KoleksiyonMH***

*6 parça gevrek cehri kabuğu, 2 parça ortak rezene meyvesi, 2 parça karahindiba kökü alın*

*117 officinalis, 2 ölçü maydanoz meyvesi, 2 ölçü nane yaprağı.*

Her şeyi karıştırın, 6 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar topuğu dökün, 30 dakika kaynatın ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Sabahları yemeklerden önce 0,5 litre almaya hazır infüzyon.

## **TEMEL BESLENME KURALLARI**

Halk şifacılığındaki deneyimimiz , vücudun, her şeyin birbirine bağlı ve birbirine bağımlı olduğu ve güvenlik payının her zaman herhangi bir zarar verici faktörden daha büyük olduğu mükemmel bir kendi kendini düzenleyen enerji-bilgi sistemi olduğu sonucuna varmamızı sağlar . Geleneksel halk tıbbında çok sayıda talimat olmasına rağmen, hemen hemen tüm hastalıkların altında yatan neden gastrointestinal sistemdeki (GIT) bozukluklardır. Gastrointestinal sistem, vücut için gerekli

maddelerin parçalanması, işlenmesi, sentezi, emilmesi ve metabolik ürünlerin uzaklaştırılması için karmaşık bir "üretimdir". Bölümlerinin her birinde, bir atölyede olduğu gibi (ağız, mide vb.), gıda işleme süreci sonuna kadar getirilmelidir. Örneğin, ağız boşluğunda, yiyecek bolusu spesifik tadı kaybolana kadar ezilmelidir, bu da yüzeyini artırarak gelecekte sindirim suları tarafından işlenmesini kolaylaştırır.

#### *GI yolu:*

- Vücutta "işleri düzene sokmak"tan sorumlu olan bağışıklık sisteminin tüm unsurlarının 3/4'ü ;
- tüm hormonal sistemin çalışmasının bağlı olduğu 20'den fazla kendi hormonu;
- mide-bağırsak sisteminin tüm karmaşık çalışmasını ve beyinle olan ilişkisini düzenleyen karın beyni;

118

- biyolojik olarak aktif maddeleri işleyen ve sentezleyen ve zararlı olanları yok eden 500'den fazla mikrop türü ;
- vücutta meydana gelen herhangi bir sürecin işlevsel durumuna bağlı olan bir tür kök sistemi .

#### *Vücudun cürufanması:*

- konserve, rafine, kızarmış yiyecekler, füme etler, tatlılar, işlenmesi için çok fazla oksijenin gerekli olduğu, çünkü vücudun sürekli oksijen açlığı yaşadığı. Örneğin kanserli tümörler sadece oksijensiz bir ortamda gelişir;
- kötü çiğnenmiş yiyecekler, yemek sırasında veya sonrasında herhangi bir sıvı ile seyreltilmiş (1. yemek - yemek). Mide, karaciğer, pankreasın sindirim sularının konsantrasyonundaki azalma, yiyecekleri sonuna kadar sindirmelerine izin vermez, bunun sonucunda çürür, asitleşir, bu da hastalıkların nedenidir.

#### *'Sindirim sisteminin ihlali:*

- bağışıklık, hormonal, enzimatik sistemlerin zayıflaması;
- normal mikrofloranın patolojik olanla değiştirilmesi (disbakteriyoz, kolit, kabızlık);
- metabolik süreçlerin (artrit, osteokondroz), kan dolaşımının (ateroskleroz, kalp krizi, felç) bozulmasına yol açan elektrolit dengesindeki değişiklikler (vitaminler, mikro ve makro elementler );
- işlevlerinin bozulmasına yol açar ;
- herhangi bir bölümde, özellikle kalın bağırsakta tıkanıklık, üzerine yansıtılan organda patolojik süreçlere yol açar.

Diyeti normalleştirmeden, vücudu toksinlerden, özellikle kalın bağırsak ve karaciğerden temizlemeden, herhangi bir hastalığı tedavi etmek imkansızdır.

119

Vücudun toksinlerden arındırılması ve ardından sağlığınıza yönelik makul tutum sayesinde, tüm organları doğanın doğal frekansı ile rezonansa sokuyoruz, böylece endoekolojik durumu veya başka bir deyişle enerji-bilgi bağlantılarındaki bozulan dengeyi geri getiriyoruz. hem vücut içinde hem de dış çevre ile. Başka yolu yok.

Ayrı güç kaynağı şemasını öğrenin.

### Ayrı güç kaynağı şeması

#### Protein

#### Sebze Karbonhidratlar

#### Gıda

|                                                                                                             |                |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Et, balık, yumurta (yumuşak kaynatılmış), et suları (meyvenin ilk suyu, drenaj), baklagiller, meyve suları, | Овощи, фрукты, | Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

mantarlar, fındıklar, yağlar,

reçel tohumları

Можно

Можно

Yasaktır

Diyagramdan da görüleceği üzere 1. grup besinler 2. grup besinlerle birlikte yenebilir; 3. - 2.'den; ancak 1. grup 3. ile karıştırılmamalıdır. Proteinli besinler aldıktan sonra 4-5 saat sonra karbonhidratlı besinler, karbonhidratlı besinlerden sonra 3-4 saat sonra proteinli besinler yenebilir. Bitkisel besinler protein veya karbonhidrat almadan 10-15 dakika önce yenmelidir.

Ürünlerin oranı aşağıdaki gibi olmalıdır: proteinler, esas olarak sebze, %15-20, bitkisel yiyecekler %50-60 ve karbonhidrat - %30-35, 1:5:3. hava ile

120 büyüme hayvansal protein tüketimini sınırlamak gerekir : et, balık 2-3 kata kadar ve yumurta haftada 10 parçaya kadar (tercihen 3-5 parça bildircin). Yiyeceklerden kızarmış, füme etleri hariç tutmak, çok tuzlu. Yüksek öğütme unu (beyaz çeşitler), rafine ürünler: şeker, şekerlemeler, gazlı içecekler (Coca-Cola, vb.) şekerleme ve unlu mamülleri sınırlayın veya tamamen hariç tutun . Yağlara gelince, ghee, tereyağı ve domuz yağı tercih etmek gerekir. Bitkisel yağ sadece taze alınmalıdır, ısıtma sırasında içinde yararlı olan her şeyi kaybeder.

ABC'si" (1915) adlı eserinde yazan ünlü naturopath G. Fletcher'ın unutulmuş ifadesini bir kez daha tekrarlayalım : "Gıda, vücudu nasıl yediğimiz, hangi bileşiğe bağlı olarak çok daha fazla etkiler". Asıl mesele aynı zamanda iyi çiğneme ile yiyeceklerde ılımlılığı gözlemlemektir. Bunun kanıtı, asırlıkların kural olarak ayrı bir diyetle bağlı kalmamaları, ancak çiğneme eylemine derin saygı duymalarıdır . , daha sonra diğer şeylerin yanı sıra ayrı öğünlere geçin. Süt için ilgili bölüme bakın.

Şemada su yoktur ve bu, yaşamın temelini oluşturan ana gıda ürünlerinden biridir. Yemek pişirmek için su şebekesinden su kullanabiliyorsanız, o zaman içmek için (kişi başına günde 1-1,5 litre oranında), herhangi bir kaynak kaynağı bulun. Bu özellikle, subjektif olarak su ihtiyacı olan yaşlı insanlar için geçerlidir, ancak vücut "kurur " ve istesenez de istemesenez de vücutta bulunan suyu yenilemeniz ve yenilemeniz gerekir ve bu 2/ 3 vücut ağırlığı. *Ve vücudun iç endoekolojik ortamı ne kadar temizse , sağlık durumu o kadar iyi, sağlık sorunları o kadar az olur.* İlkbahara yürüyüş harekettir, iletişimidir

121 *doğayla* , çeşitli hastalıkların doğal ilaçlar yardımıyla tedavi yöntemleri hakkında bilgi paylaşabileceğiniz kişiler . Evde su arıtma cihazı yoksa bu tarifleri not alın.

- 1) 1 litre su için - 1-2 çay kaşığı elma sirkesi ve bal, 3-5 damla %5 iyot (böyle bir ortamda mikroplar birkaç dakika içinde ölür).
- 2) 1-3 litre suya 10-15 üvez yaprağı 2 saat sonra temiz hale getirir (bataklık bile avcılar bilir bunu ). Yapraklar yeniden kullanılabilir, sadece temiz suyla dikkatlice durulayın ve ardından en az 3 saat ısrar edin. Yapraklar gölgede kurutulur ve tahta bir kutu veya karton kutuda saklanır.
- 3) Çakmaktaşı suyu hazırlayın: 3-5 litre veya daha fazla suya 15-25 g çakmaktaşı. 5-7 günde su canlanır, temizlenir ve günde 1-1,5 litreye kadar yemeklerden önce 1 bardak içilir. Zamanla, taşın yüzeyinde beyaz bir film oluşur - taşın çalışmayı bıraktığının kanıtı. Film bir diş fırçası ve tuzlu su ile temizleyin veya taşı daha küçük parçalara ayırın. Çakmak taşlarını istediğiniz kadar kullanabilirsiniz.
- 4) 3 litrelik bir ham su kavanozunda, 2-3 tavuk veya 8-10 bildircin yumurtasından ezilmiş kabukları (iç film olmadan) almanız , 1 li mona suyu veya kızılçık, yaban mersini veya 1- 2 yemek kaşığı. kaşık elma sirkesi ve kullanın. Aynı zamanda, kabuğun bu kısmının temizleme özellikleri 4-5 gün boyunca geçerlidir: her seferinde belirtilen bileşenler eklenerek gerektiği kadar su dökülebilir. Aynı zamanda, su sadece saflaştırılmakla kalmaz, aynı zamanda kalsiyum emilimine katkıda

bulunan alkalize edilir. 4-5 gün sonra kabuğun yeni bir kısmını hazırlıyoruz.

1951'de Profesör LB Berlin , arasındaki ilişkiyi gösteren "Kronik Kolit" kitabını yayınladı.

hemen hemen tüm hastalıkların bağıışıklık sisteminin baskılandığı kolit ile bağlantısı ve dolayısıyla tedavi edilemeyen çeşitli hastalıklar. Herhangi bir hastalık metabolik süreçlerin ihlalidir ve bu da sindirim sisteminin bir bozukluğudur. Bu nedenle, herhangi bir hastalığı tedavi etmeden önce, bağırsakların, karaciğerin, böbreklerin, lenflerin işleyişini iyileştirmek ve ancak bundan sonra hastalığın tedavisine geçmek gerekir.

Yukarıdakilerden anlaşılacağı gibi, bağırsağın herhangi bir yerindeki fonksiyonel yetmezlik, tüm çeşitliliğinde metabolik süreçlerin ihlali ve "çöp kovanın" toksinlerle kademeli olarak doldurulması, vücudu hastalıklara yol açan, doğası gereği yok eder. önemli değil.

Bildiğiniz gibi, hücreler ve cilt her 5-6 ayda bir, saç - her 3 yılda bir değiştirilir. Bağırsak hücreleri tam kapasite çalışan bir yapı olarak dakikada 1 milyon oranında yenilenmektedir. Sadece bir yaşam yılında, bağırsakları 30 defadan fazla yıpratıyoruz veya başka türlü: ortalama olarak her 8-10 günde bir değişiyor. Bu nedenle işleri düzene koymak, bağırsakları temizlemek ve iyi çalışır durumda tutmak vücut için çok önemlidir, bu da çeşitli hastalıkların ana nedenlerinden biri olan vücudun cüruf olmasını önler.

## **GÖRME VE İŞİTME ORGANLARI**

### **KATARAKT**

Bu hastalık esas olarak cüruf oluşumu ve ardından gözdeki bozulmuş kan dolaşımı ve sıvı değişimi ile ilişkilidir. Tabii ki, zaten bir kaza olduğunda aynı gözler için endişelenmeye başlıyoruz, ancak bunun önlenmesini hiç düşünmüyoruz. Örneğin, günlük kontrast göz masajı gibi basit bir yöntemin değeri nedir: yaklaşık beş dakika boyunca 10-15 saniye boyunca sıcak ve soğuk suyla bir havlu uygulayın? Gölün su yüzeyine, akvaryuma hatta su dolu tepsiye bakarak gözlerimizi dinlendirelim. Farklı yönlerde göz hareketleriyle hafif bir masaj yapın.

Başınıza zaten bir sorun geldiyse, önce *bağırsakları, karaciğeri temizleyin* ve ardından aşağıdaki tarifleri kullanın:

- 1) 1:1,1:2,1:3 oranında bal ve kaynamış su iyice karıştırılarak 3 ay gözlere damlatılır.

2) 0,5 l votka başına 50 gr kuru ot bitkisi (kuş otu), 1 hafta bekletin, süzün, sıkın. İlk önce, 1-2 damla, kaynamış su ile 1: 1 seyrelterek ve ardından seyreltilmeden günde 2 kez aşılayın. Bu arada, bu karışım tiroid hastalıklarına iyi gelir: Günde 2-3 kez 1 çay kaşığı alın.

3) Taze köy yumurtasını alın, sert kaynatın, 1 saat daha kısık ateşte pişirin, soğutun, kabuğunu çıkarın, uzunlamasına kesin, üzerine taze çiçek balı dökün ve bir gün oda sıcaklığında bırakın. Bir gün sonra berrak bir sıvı oluşur ve 124

protein sertleşecektir. Sıvıyı bir şişeye boşaltın ve günde 2 defa 1 damla damlatın.

4) Toplam sürenin 15-20 dakikası boyunca, gözler kapalıyken 1 dakika soğuk su (buzlu) ve sıcak (mümkün olduğunca yüksek sıcaklık) ile dönüşümlü olarak gözleri kontrastla ıslatarak iyi bir etki sağlanır . Bu prosedür, özellikle profilaktik olarak ve hastalığın ilk formunda iyi bir etkiye sahiptir . Ek olarak, elbette, gözler için jimnastik kullanılır: mesafeye bakın, yakına bakın , gözleri döndürün, onlara masaj yapın.

5) En az 3 yaşında 2-3 yaprak aloe alın , kağıda sarın ve 10 gün buzdolabına koyun. Daha sonra suyu sıkın, 3 kat gazlı bezden süzün, bir şişeye dökün, kibrit başından mumıyo ekleyin, karıştırın ve günde bir kez göze 1 damla damlatın ve 2. aydan itibaren saf aloe suyu kullanabilirsiniz.

## **OTİT**

Otitis ile, 10-12 günlük bir kombucha infüzyonu ile sıkıştırır: gazlı bezi nemlendirin, parotis bölgesine koyun, polietilen, pamuk yünü ile örtün, yün bir fular veya fular ile sarın. Böyle bir sıkıştırmayı 8-9 saat tutmak gerekir.

Çay sirkesi (30 günlük kombucha infüzyonu) ile bir kompres uygulayabilirsiniz, öncekiyle aynı şekilde yapılır ve bütün gece tutabilirsiniz.

Daha şiddetli otitis media tedavisinin seyri buhar banyolarından oluşur: herhangi bir maruz kalma süresine sahip 1 litre kombucha infüzyonunu bir emaye kapta kaynatın, ocaktan alın, kabın üzerinde durun ve kendinizi bir havluyla örtün, ısıtın ağırlı kulak 10-15 dakika; ve ısınmadan sonra uygulanan kompresler.

Kurs, günde bir tane olmak üzere 6-8 prosedürdür.

125

## **KONJUNKTİT, ARPA**

Bunlar oldukça yaygın hastalıklardır, işte tedavileri için bazı tarifler:

- 1) Günde 2-3 kez 10-15 dakika gözlere salatalık, elma yulaf ezmesi uygulayın.
- 2) 1 inci. bir bardak kaynar suda bir kaşık dereotu, 15-20 dakika bekletin. Losyonlar yapın.
- 3) 1 inci. bir bardak kaynar suda bir kaşık nergis 10-15 dakika bekletin, losyon yapın.
- 4) Muz, 1 yemek kaşığı. bir bardak kaynar su üzerine kaşık koyun, 20-30 dakika bekletin, süzün ve gözleri yıkayın.
- 5) *Arpa*, henüz olgunlaşmaya başladıysa, sivri bir sarımsak ucuyla ovalamanız gerekir, elbette biraz sabırlı olmanız gerekir, ancak arpa olmayacaktır.
- 6) 1940'ların sonlarında, bir Moskova kliniğindeki doktorlar, pnömokok konjonktivitini, gelişmiş pürülan keratit formlarını ve benzer hastalıkları tedavi etmek için bir kombucha infüzyonu kullandılar: 1:20 oranında suyla seyreltilmiş bir mantar infüzyonu damlatıldı. göze günde 2-3 kez 2-3 damla.

Sonuç olarak, iltihaplı ödem hızla ortadan kalktı ve diğer tedavi yöntemlerine kıyasla kür süresi 3-4 gün azaldı.

## **GÖZ YORGUNLUK**

- 1) Görmeyi güçlendirmek için sabahları aç karnına 1 bardak karışım: 2 çay kaşığı bal ve 1 bardak çay sirkesi alın. Aynı zamanda gözlere losyon uygulanmalıdır: 1/2 bardak ılık kaynamış suya 1 çay kaşığı bal. Bunu 20-30 dakika boyunca günde 3-4 kez yapmak daha iyidir. Kurs 8-10 gün devam eder.
- 2) İşiniz okuma, yazma veya bilgisayarla ilgiliyse, yorgun gözlerinizi gece 1:20 oranında soğuk kaynamış suda seyreltilmiş zayıf bir kombucha infüzyonu ile yıkayabilirsiniz.

126

## **HASTALIKLAR**

### **SOLUNUM SİSTEMİ**

Akciğer hastalıkları (bronşit, bronşiyal astım vb.) ile hastalar nasıl düzgün nefes alacaklarını bilmiyorlar. Bu tür hastalarda, sık öksürük nedeniyle, alveoller şişer ve birleşir, bu nedenle göğüs hacmi artar, çünkü içinde çok fazla artık hava vardır. Bu gibi durumlarda, aşağıdaki alıştırımları yapın.

1. Derin bir nefes alın, mideyi şişirin, yani ağzınız burnunuzdan kapalıyken diyafram nefesini açarsınız.
2. Karın kaslarını sıkın, içe doğru çekin, büzülmüş dudaklardan nefes verin. Ekshalasyon, inhalasyondan 2 kat daha uzun olmamalıdır. Bunu yaparken ısıklık çalabilirsiniz.

Akciğer hastalarında, diyafram kural olarak düzleşir ve omuz kuşağının göğüs kasları ve kasları işini üstlenir ve göğüs bir namlu gibi olur. Alt kaburgalarınızla da nefes almayı öğrenirseniz diyafram nefesi iyileşir. Ellerinizi göğsün yanlarındaki kaburgaların üzerine koyun. Burundan yavaş bir nefes alın, göğsünüzü sıkın, ardından büzülmüş dudaklardan - nefes verin, mideyi çekin ve göğsü sıkın. Diyafram nefesi ve kaburgaların nefes alma eylemine dahil edilmesi, balgam akıntısını iyileştirir, kalan havanın çıkarılmasını, karın, sırt, göğsün kas çerçevesini güçlendirir, bu da hastaların refahını önemli ölçüde artırır . Unutulmamalıdır ki akciğer hastalıkları, özellikle göz kapağı hastalığı - bronşiyal astım

127 yetersiz beslenme (kızarmış, yağlı, şekerleme , unlu yemekler), bağırsakların kötü çalışması, karaciğer, vücudun cürufanması, kabızlık (önce ayarlanması gerekir).

## **BURUN BOŞLUĞU HASTALIKLARI**

Burun tıkanıklığı, özellikle kronik, sinüslerin, kulakların, akciğerlerin, gözlerin, baş ağrıların, zayıf hafızanın, uyku halinin, metabolik bozuklukların vb. iltihabıdır. Bu ve diğer rahatsızlıklardan kurtulmak için aşağıdaki çareyi uygulayabilirsiniz.

- 1 Sanat. bir kaşık bal ve 1 yemek kaşığı. bir kaşık çay sirkesini yarım soğan suyuyla karıştırın. Küçük bir parça gazlı bezi bir silindire yuvarlayın, bu karışımda nemlendirin ve ağırlı bir burun deliğine koyun.

Ağrıyan yeri mavi bir lambayla (20-25 dakika) ısıtmak da yararlıdır, böyle bir lambanız yoksa, ısıtılmış sofra tuzu veya haşlanmış tavuk yumurtası ile dolu bir torba kullanabilirsiniz. Bu tür bir ısınma günde yaklaşık 6 kez yapılmalıdır.

Tedavi süresi 6-8 gündür.

## **Rinit, sinüzit**

Dokuz günlük kombucha infüzyonu, 36-37 ° C sıcaklığa (emaye bir kaptan) ısıtılır. Gazlı bezi sarın , infüzyonla nemlendirin ve burun deliklerine koyun. Gazlı bezi her yarım saatte bir değiştirmeniz gerekir ve işleme 6 saate kadar devam edilebilir. Hastalığın akut formunda tedaviye 2-3 gün devam edin, kronik - 6-8 (3-4 günlük tedaviden sonra 1 gün ara vermeniz gerekir).

### **SİNÜZİT, FRONTİT**

Bu hastalıklarda, kombucha standında burnun “durulanması” yardımcı olur, infüzyon önceki tarifte olduğu gibi hazırlanır.

Parmağınızla bir burun deliğine basmanız, burnunuzu infüzyona sokmanız ve serbest burun deliğinizle sıvıyı çekmeniz, hemen geri bırakmanız, ancak burnunuzu sümkürmeyin; sonra burun deliklerini değiştir. Her burun deliği için 10-14 kez yapın.

Bu prosedürü günde 1 kez, 6-8 gün yapmanız gerekir.

Basit bir burun akıntısından, burnu zayıf bir kombucha infüzyonu (1:10) ile yıkamak yardımcı olacaktır.

### **ANGINA, TONSİLİT, FARİNJİT, LARENGİT, GRİP**

- 1) Başışıklığı artırmak için günde 6-8 bardak 5-6 günlük kombucha infüzyonu kullanın. Kurs 3-5 gündür.
- 2) 8-10 günlük kombucha infüzyonu ile gargara yapın. İşlem günde 4-6 kez yapılır, kurs 3-5 gündür.
- 3) 1/2 su bardağı kombucha çayı, 2 çay kaşığı bal ve 1/2 çay kaşığı acı biberi karıştırın. Karışımdan her saat 1 çay kaşığı alın .
- 4) 1/2 fincan kombucha infüzyonu ve 1 tatlı kaşığı balı karıştırın. Karışımdan günde 8-10 kez 1/2 bardak alın.

Düzenli olarak kombu çayı içiyorsanız, grip veya soğuk mevsimi yaklaşırken günlük dozunuzu 2-4 fincan infüzyona yükseltin. Ancak yine de hastalanırsanız, kendinizi bir kombucha ile sınırlamayın, tüm tedavi kompleksini kullanın.

### **BRONŞİYAL ASTİM**

1 yemek kaşığı karıştırın. bir kaşık bal ve 1 bardak kombu çayı infüzyonu. Nefes almakta zorlandığında, günde 2-3 kez 1 bardak karışımdan çok küçük yudumlar için için.

### **KRONİK BRONŞİT**

Siyah turpları kaba bir rende üzerine rendeleyin. Sırtı ve göğsü bitkisel yağla hafifçe yağlayın. Turp, sırt büyüklüğünde selofan üzerine serilir . Üzerine yatın ve göğsünüze siyah bir turp koyun, başka bir selofanla örtün. Örtün ve 30 dakikaya kadar uzanın.

## **SİNİR SİSTEMİ HASTALIKLARI**

### **HAFIZA ZAYIFLAMASI**

2 yemek kaşığı karıştırın. bal kaşığı ve 1 bardak 8-10 günlük mantar infüzyonu. Uzun süre günde 3 kez bir bardak alın, günlük yiyecekler B<sub>12</sub> vitamini açısından zengin olmalıdır (balık, süt, lahana turşusu, peynir); PP vitamini ( yağlı et, fındık, çavdar unu unlu mamuller değil); B<sub>6</sub> vitamini (tahıllar, baklagiller). Ve elbette, sigarayı ve alkolü bırakmalısınız.

### **KRONİK YORGUNLUK (ASTENİK SENDROM)**

- 1) 150 gr bal ve 3-4 yemek kaşığı karıştırın. kaşık çay mantarı infüzyonu. 1 Aralık al. uzun süre yatmadan önce kaşık.
- 2) 1/2 bardak kombucha infüzyonu ve 1 çay kaşığı karıştırın. bir kaşık bal Yatmadan 1 saat önce alın. Eşlik eden uykusuzluk ile yardımcı olur .

### **BAŞ AĞRISI**

Günde 3-4 kez 6-8 günlük kombucha infüzyonu, 3-4 hafta veya daha uzun süre 1 bardak için.

Bu tarif özellikle damarsal baş ağrıları için etkilidir, aynı infüzyonla alın, şakaklar ve başın arkasını günde 3-4 kez silmek de iyidir.

131

### **KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR**

### **GEMİ TEMİZLEME**

- 1) Bir bütün limonu ve 1 baş sarımsağı rendeleyin , 1,5 litre soğutulmuş kaynamış su dökün. 4

gün oda sıcaklığında bekletin, süzün ve sonbahar, kış, ilkbahar aylarında aç karnına 50 ml için. Böyle bir infüzyonda, bir mikro element kompleksi olan tüm vitaminler (B, C). Bu, vücudun ihtiyaç duyduğu her şeyi içeren evrensel bir çözümdür.

2) 300 gr soyulmuş ceviz, kuru kayısı ve kuru üzüm, 2 limon kabuğu rendesi alın, kıyma makinesini çevirin ve 300 gr bal ile karıştırın. Günde 1-2 çay kaşığı var. Buzdolabında saklayın.

3) Lenfatik damarları temizlemenin iyi bir etkisi böyle bir tarif verir.

3 kg yeşil elma alın (Antonovka, Semerenko). Durulayın ve bir bütün olarak bir tencereye koyun, elmaların üstüne kaynar su dökün. dur 1-

2 saat, elmalar, ıslatılmış su ile birlikte bir kıyma makinesinden geçer. Bu bulamaç seni ele geçirecek

3 birincisi, ikincisi ve üçüncüsü için günler. Elma suyu, biraz bal ve yiyecek başka bir şey ekleyebilirsiniz.

4) Güçlü bir antiseptik, detoksifiye edici ve antispazmodik etkiye *sahip maydanozlu* damarları temizlemek için iyi bir tarif . Maydanoz , en az 30-40 g olması gereken salatalarla birlikte yenir ve meyve suları ile değil, bitki ve meyvelerle birlikte tüketilmeli, bütün olarak tüketilmelidir: elma, çilek, bekaşi üzümü, kuş üzümü, kereviz , sarımsak, 132

yaban mersini, İsveçli. Resepsiyonunu havuç, pancar, şalgam, turp, rutabaga ile birleştirmek istenmez.

5) Lenfatik damarların temizlenmesi, kabuğu ile birlikte bir kıyma makinesinden geçen, 0,5 litre votka başına 150-200 g alan, 2 gün bekletilen ve 1 yemek kaşığı alan kabak çekirdeği yardımıyla mümkündür. yemeklerden 30 dakika önce günde 3 kez 50 ml su için kaşık. Bir ay içinde kursu tekrarlayın.

6) 1 bardak dereotu, 2 yemek kaşığı alın. kaşık kediotu kökü , 2 su bardağı bal, 2 litre kaynar su dökün ve 24 saat bir termos içinde bırakın. 1 yemek kaşığı alın. yemeklerden 30 dakika önce günde 3 kez kaşık.

## HİPERTANSİYON

Bu hastalık için iyi bir profilaktik, 8-10 günlük bir kombucha infüzyonudur . Günde 3 kez bir bardakta içmeniz gerekir. Bu tür bir önlemenin uzun süre yapılması gerekir.

Kardiyovasküler hastalıklar için kombucha ile birlikte, bal ile tatlandırılmış 9 günlük kombucha infüzyonu ile karıştırılmış bitki çayları almak iyidir . Kombucha yeşil çayda ısrar etmek daha iyidir. Bal, uzun zamandır koroner kalp hastalığı, ilk aşamada hipertansiyon, miyokardit, koroner

ateroskleroz, miyokardiyal kontraktilitenin zayıflaması, kardiyak aritmi, enfarktüs öncesi durum, miyokard enfarktüsü için mükemmel bir ilaç olarak kabul edilmiştir, çünkü baldan gelen glikoz ve fruktoz hızla geçer. kan ve kalp kası ve diğer dokular için enerji malzemesi olarak hizmet eder. Bal ayrıca karaciğerin, kardiyovasküler hastalık hastalarında önemli bir rol oynayan toksinleri detoksifiye etme yeteneğini de büyük ölçüde geliştirir. Bal idrara çıkmayı iyileştirir.

133

### **Koleksiyon numarası 1**

*2 parça kan kırmızısı alıç çiçeği , 2 parça yünlü çiçekli astragalus otu, 2 parça siyah chokeberry meyvesi, 1 parça mavi siyanoz rizomlarını alın.*

Her şeyi karıştırın, 5 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 2 saat bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 3 defa 1/3 bardak alın.

### **Koleksiyon numarası 2**

*2 kısım kediotu officinalis rizomları, 2 kısım patrinia rizomları, 1 kısım atkuyruğu otu, 1 kısım kan kırmızısı alıç meyvesi alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 10 dakika kaynatın, soğutun ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 3 defa 1/3 bardak alın.

### **3 numaralı buluşma**

*1 ölçü beyaz ökse otu, 1 ölçü şifalı göz otu, 1 ölçü yaban çileği yaprağı, 1 ölçü şifalı tatlı yonca otu alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 1 saat bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 3-4 kez 1/4 bardak alın.

## **HİPOTANSİYON**

### **Koleksiyon numarası 1**

*2 parça Mançurya aralia kökü , 2 parça Çin limon otu meyvesi, 2 parça meyve alın* 134

*kuşburnu, 1 kısım Hint kamışı bataklığının rizomları .*

Her şeyi karıştırın, 5 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar topuğu dökün, 10 dakika kaynatın, soğutun ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 2-3 kez 1/3 bardak alın.

### **Koleksiyon numarası 2**

*Eleutherococcus senticosus'un 2 parça kökünü, 2 parça Eleutherococcus senticosus rizomlarını, 2 parça aspir leuzea'yı, 1 parça St.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynamış topuk dökün, kaynar su banyosunda 15 dakika ısıtın, 30 dakika soğutun, süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha infüzyonu ile karıştırın (hipotansiyon durumunda mantar siyah çay ile demlenmelidir) ve 3 gün boyunca bir kavanozda demlendirin. Hazır infüzyon günde 3 kez 1/4 bardak alın.

*Doğal kavrulmuş öğütülmüş kahve çekirdekleri "Arabica" - 50 gr, bal - 0,5 kg ve 1 limon suyu (rende ile mümkün, bir kıyma makinesinden geçirilmiş, çekirdeksiz).*

Her şeyi karıştırın ve yemekten 2 saat sonra 1 çay kaşığı alın.

### **ateroskleroz**

1) 1 su bardağı dereotu tohumunu ezin, 1 yemek kaşığı ekleyin. bir kaşık kediotu kökü (öğütülmüş), 2 su bardağı bal ve biraz su. Karıştırın, bir gün ısrar edin, buzdolabında saklayın. 1 yemek kaşığı alın. yemeklerden 30 dakika önce günde 3 kez kaşık.

2) Kırmızı üvez kabuğu kaynatma hazırlayın. 200 gr kırmızı üvez kabuğunu 0,5 l su ile kaynatın

135 kısık ateşte 1 saat bekletin, süzün, buzdolabında saklayın. 1 Aralık al. kaşık (2 çay kaşığı ) yemeklerden 30 dakika önce günde 3 defa.

3) 1 kg chokeberry meyvesini 1 kg şeker veya 0,5 kg bal ile karıştırın ve günde 3 defa 1 çay kaşığı alın.

4) 5 günlük koruyucu kurs olarak günde 6 bardak olmak üzere 5-6 gün kombucha ezmesi alabilirsiniz. Bitkisel preparatlar şu şekilde önerilebilir :

### **Koleksiyon numarası 1**

*3 kısım gri böğürtlen yaprağı, 2 kısım beş parmaklı ana otu, 1 kısım beyaz ökseotu otu, 2 kısım bataklık gudweed otu alın.*

Her şeyi karıştırın, 3 yemek kaşığı. kaşık toplama 500 ml kaynamış su dökün , 30 dakika bekletin ve süzün. İnfüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 3 defa 1/3 bardak alın.

### ***Koleksiyon numarası 2***

*2 ölçü kırmızı yonca çiçeği, 2 ölçü nane yaprağı, 1 ölçü şifalı karahindiba kökü, 1 ölçü uzun yapraklı speedwell otu, 1 ölçü kekik otu alın.*

Her şeyi karıştırın, 4 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar topuğu dökün, bir saat bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 3-4 kez 1/3 bardak alın.

### ***Koleksiyon numarası 3***

*2 ölçü kan kırmızısı alıç meyvesi , 1,5 ölçü siyah chokeberry meyvesi, 2 ölçü yaban çileği meyvesi alın.*

Her şeyi karıştırın, 3 yemek kaşığı. koleksiyonun kaşıkları 500 ml su dökün, kaynar su banyosunda 30 dakika ısıtın, soğutun

136

15 dakika, süzün. İnfüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Ayakta kalmaya hazır, günde 3-4 kez 1/2 bardak alın.

### ***Koleksiyon numarası 4***

*1 ölçü kan kırmızısı alıç çiçeği , 1 ölçü ısırgan otu yaprağı, 1 ölçü küçük deniz salyangozu bitkisi, 1 ölçü mayıs kuşburnu alın,*

1 ahududu meyvesinin 1 kısmı .

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 2 saat bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda demleyin. Hazır infüzyon günde 3 kez 1/4 bardak alın.

### ***Koleksiyon numarası 5***

*St. John's wort bitkisinden 3 parça alın,*

2 bir kısım siğil ağacı yaprağı, 2 kısım kan kırmızısı alıç meyvesi, 2 kısım böbrek çay otu, 2 kısım ilk şifalı bitki otu, 1 kısım ölümsüz kum çiçeği, 1 kısım ortak kekik otu, 1 kısım ısırgan otu yaprakları, 1 ölçü kaz sinquefoil otu, 1 ölçü kuşburnu, 1 ölçü ortak keten tohumu, 1 ölçü nane yaprağı.

Her şeyi karıştırın, 5 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar su dökün, bir termosta 8 saat ısrar edin ve süzün, oda sıcaklığına soğutun. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 4 kez 1/2 bardak alın.

### **Koleksiyon numarası 6**

3 parça adi mısır stigmalarını , 2 ölçü melisa otu, 2 ölçü civanperçemi otu, 1 ölçü sarkan huş ağacı yaprağı, 1 ölçü vadi zambak çiçeği, 1 ölçü şifalı karahindiba kökü alın.

137

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre haşlanmış topuğu dökün, 1-2 dakika kaynatın, 30 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 3-4 kez 1/5 bardak alın.

### **Koleksiyon numarası 7**

Ölümsüz, huş tomurcukları, St. John's wort, papatya çiçekleri - her biri 100 gr.

Her şeyi karıştırın, öğütün, bir cam kavanoza dökün. Akşamları 1 yemek kaşığı alın. bir kaşık karışım, 0,5 litre kaynar su dökün, 20 dakika bekletin, 2-3 kat gazlı bezden süzün. Geceleri, 1 çay kaşığı bal ekleyerek 1 bardak ılık infüzyon için. Bundan sonra yemek yemeyin veya içmeyin. Sabah, kalanını ısıtın ve aç karnına balla için . 0,5-1 saat içinde kahvaltı yapın. Tedavi süreci, hazırlanan bitki karışımı bitene kadardır. 5 yıl sonra tekrarlayın.

### **Kokusuz sarımsak antisklerotik infüzyon**

6 büyük diş sarımsak ve yarım soyulmamış limonu ezin ve 0,5 litre kaynamış soğuk su dökün; Karanlık bir yerde ısrar etmek için 4 gün sıkın. İnfüzyonu buzdolabında saklayın ve 1 yemek kaşığı alın. yemeklerden 20 dakika önce günde 1 kez kaşık.

### **KRONİK KALP**

### **YETMEZLİĞİ**

### ***Koleksiyon numarası 2***

*3 kısım kan kırmızısı alıç çiçeği , 2 kısım bahar adonis otu, 1 kısım atkuyruğu otu alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre haşlanmış topuk dökün, 30 dakika bekletin ve süzün. infüzyon litre

138 litre kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda demleyin. 1/4 bardak almak için hazır infüzyon

günde 4 kez.

### ***Koleksiyon numarası 1***

*2 kısım kediotu officinalis rizomları, 2 kısım nane yaprağı, 1 kısım adi rezene meyveleri , 1 kısım mayıs zambak çiçeği alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre haşlanmış topuğu dökün, 30 dakika bekletin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre Kombucha infüzyonu ile karıştırın ve 3 gün boyunca bir kavanozda ısrar edin. Hazır infüzyon günde 4 kez 1/4 bardak alın.

## **EKLEM HASTALIKLARI**

### **GUT**

### ***Koleksiyon numarası 1***

*1 kısım yaban mersini yaprağı, 1 kısım sarkık huş ağacı yaprağı, 1 kısım ısırgan otu yaprağı , 1 kısım üç renkli menekşe otu, 1 kısım büyük dulavratotu kökü alın.*

### ***C6op № 2***

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 2 saat bekletin ve

süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha ile karıştırın, 3 gün bekletin. Günde 2-3 kez bir bardak almak için hazır infüzyon.

*1 kısım atkuyruğu otu, 1 kısım ortak ardıç meyvesi, 1 kısım bahçe maydanoz meyvesi, 1 kısım kırılğan cehri kabuğu alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 10-15 dakika kaynatın ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha ile karıştırın, 3 gün bekletin. Günde 2 kez bir bardak almak için hazır infüzyon.

*2 parça yabanmersini yaprağı, 2 parça huş tomurcuğu, 2 parça mavi peygamber çiçeği çiçeği, 1 parça yayla otu, 1 parça atkuyruğu otu, 1 parça ortak fasulye kabuğu alın.*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. toplama kaşıkları bir litre kaynar su dökün, 10-12 saat ılık bir yerde ısrar edin ve süzün . Bir litre infüzyonu bir litre kombucha ile karıştırın, 3 gün bekletin. Hazır infüzyon günde 7 kez 1/2 bardak alın.

## **CİLT HASTALIKLARI**

onları iyileştirmenin imkansız olduğu düzeni geri yüklemekten cüruf <sup>TM</sup> gastrointestinal sistemin sonucudur . Aynı zamanda, çeşitli cilt hastalıkları için bir dizi reçete sunuyoruz.

### **HERHANGİ BİR CİLT BELİRTİLERİ İÇİN**

- 1) Elecampane kökünü kazın, durulayın, doğrayın, su dökün, 10-12 saat terleyin ve bu infüzyonla etkilenen bölgeyi yıkayın. 3 gün sonra tekrarlayın.
- 2) 0,5 kg elecampane kökünü öğütün, 4-5 litre su dökün, kaynatın ve 10-12 saat fırına koyun. Sıkmak. 0,5-1 kg deniz tuzu ekleyebileceğiniz bir banyo için baz olarak kullanın (sofra tuzu olabilir). 30 dakika suda bekletin, ardından 1 saat boyunca kendinizi yıkamayın veya kurutmayın . Daha sonra sabunsuz ılık suyla yıkayın ve uyuyun. Bu tür işlemler 3 gün sonra yapılır.

## **HIV'LER**

### **Koleksiyon numarası 1**

*3 parça küçük yapraklı ıhlamur çiçeği, 2 parça kokulu odun otu, 1 parça ceviz yaprağı alın.*

Her şeyi karıştırın, 6 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar su dökün, tamamen

soğuyana kadar ısrar edin ve süzün.

**141**

Bir litre infüzyonu bir litre kombucha ile karıştırın, 3 gün bekletin. Günde 1-2 kez bir bardak almak için hazır infüzyon.

### ***Koleksiyon numarası 2***

*1 kısım şerbetçiotu fidanı, 1 kısım melisa yaprağı, 1 kısım kediotu officinalis rizomlarını alın .*

Her şeyi karıştırın, 7 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar su dökün, tamamen soğuyana kadar ısrar edin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha ile karıştırın, 3 gün bekletin. Hazır infüzyon günde 3-4 kez 1/3 bardak alın.

### ***3 numaralı buluşma***

*1 kısım üç renkli menekşe otu, 1 kısım ceviz yaprağı, 1 kısım büyük dulavratotu kökü alın.*

Her şeyi karıştırın, 10 yemek kaşığı. Koleksiyonun kaşıkları bir litre kaynar su dökün, tamamen soğuyana kadar ısrar edin ve süzün. Bir litre infüzyonu bir litre kombucha ile karıştırın, 3 gün bekletin. Günde 3-4 kez bir bardak almak için hazır infüzyon.

### **egzama**

1) Kuzukulağı - tüm bitkiyi köküyle alın, suyla durulayın, doğrayın, bir tencereye koyun ve 1 litre suda bulutlu olana kadar 15-20 dakika kaynatın. Sıvının 2/3'ünü bir leğene dökün, biraz soğutun ve bir elinizi oraya koyun, not edin, göğüste egzama varsa, gazlı bezi nemlendirin ve etkilenen bölgeye uygulayın. Düşük ısıda ısıtılan kalan sıvı soğudukça, bir öncekiyle karıştırın veya gövdeyi nemlendirin. Bu prosedürü gece yapmak daha iyidir, daha sonra silmeden ağırlı yeri yumuşak bir bezle örtün, üstüne polietilen, kendinizi bir şalla sarın.

**142**

2) Mavi vitriol'ü (mavi) ezin, 3 kat gazlı bezi eleyin ve saf petrol jölesi ile karıştırın. 1.5-2 ay boyunca cilde sürün , 3-5 dakika çimdikler.

3) Lezyonun hacmine bağlı olarak, 50 ml veya daha fazla ayçiçek yağı alın, kaynatın, üzerine ince doğranmış soğan (veya 2) koyun ve beyaz bir yulaf ezmesi olana kadar pişirin. Daha sonra bu karışımı etkilenen bölgelere koyun, polietilen ile örtün ve bandajlayın. İyileşme tamamlanıncaya kadar yapılacak işlemler. Pansumanlar her 10-12 saatte bir değiştirilmelidir.

4) Merhem: çam iğnelerini 0,5 kavanoza öğütün, bitkisel yağ dökün ve 7-10 gün bekletin, sıkın, etkilenen bölgeleri yağlayın.

## **TROFİK ÜLSERLER, YAVAŞ İYİLEŞEN**

### **YARALAR**

- 1) 4-5 orta boy soğanı, her biri 50 gr tereyağı, bal ve aloe, 1 kilise mumu ve Noel ağacının biraz kükürtünü (gövdede) ince doğrayın. Her şeyi karıştırın, kaynatın, 10 dakika bekleyin, ardından tülbentten 2 kez süzün. İyileşene kadar ince bir bandaj tabakası uygulayın.
- 2) Muz yaprağını durulayın, ütülenmiş pamuklu bir bezin üzerine koyun ve içindeki yaprağı ezin. Yaranın üzerine muz suyu ile steril bir bandaj ve doku koyun. Bir bandaj uygulamadan önce yarayı potasyum permanganat ile yıkayın.
- 3) İyileşmeyen uzun yaralar için ince bir parça tuzsuz veya hafif tuzlu domuz yağı uygulayın.
- 4) Yara yüzeyini %3 hidrojen peroksit solüsyonuyla tedavi ettikten sonra, 40-60 dakika boyunca 10-12 günlük çay mantarı infüzyonuna batırılmış bir gazlı bez peçete uygulayın.

143

15 dakikalık aralarla 4-6 kez tekrarlayın. Kurs 6-8 haftaya kadardır. Aynı zamanda, kombucha infüzyonu ağızdan alınmalıdır.

5) Aşağıdaki şemaya göre hazırlanmış kompresleri kullanabilirsiniz: 1 çay kaşığı bal ve 1 bardak 14-20 günlük çay sirkesini karıştırın, 37-38 ° C sıcaklığa kadar ısıtın.

) yüzeyinin %3 hidrojen peroksit solüsyonu ile ön tedavisinden sonra kompres uygulayın, günde 4-6 kez değiştirin.

Tedavi süresi 2-4 haftadır.

## **GÜNEŞ YANIK,**

### **TERMAL YANIK I DERECE**

Sıvı kurudukça etkilenen bölgeleri 8-10 günlük bir kombucha çözeltisiyle yağlayın .

## **Furunculosis,**

### **Püstüler Deri Lezyonları**

Gazlı bez peçeteleri 10-12 günlük kombucha infüzyonu ile ıslatın ve cildin etkilenen bölgelerine uygulayın. Bandaj her 20-30 dakikada bir değiştirilmelidir. Tüm prosedür 3-4 saat sürer. Aynı

zamanda, 6-8 günlük bir kombucha infüzyonu dahili olarak alınmalıdır - günde 3-4 kez yemeklerden önce veya yemek sırasında. Tedavi süreci uzundur.

## **ENFEKTE YARALAR**

, oda koşullarında saklama sırasında kaybolmayan geniş bir etki spektrumuna sahip olması nedeniyle bir dizi antibiyotikten farklıdır .

nuh sıcaklığı ve kaynama noktasında. Ayrıca retimi basittir ve büyük harcamalar gerektirmez.

Kombucha infüzyonu geniş bir antibakteriyel etki spektrumuna sahiptir, mikroorganizmalar Kombucha infüzyonuna zorlukla adapte olur.

Kombucha'nın infüzyonundan, kaynamış su ile seyreltilmiş kompresler kullanılır - 1: 1 oranında ve daha sonra durum düzeldikçe 1: 2, 1: 4 oranında.

## **KOZMETOLOJİDE MANTAR**

Kombucha infüzyonu neredeyse evrenseldir - banyoya eklenen yüz, el, ayak derisinin bakımı için kullanılabilir, hem terapötik hem de kozmetik bir etkiye sahiptir ve her cilt tipi için yararlıdır. Infüzyon cildin boşaltım fonksiyonlarını uyarır, kan dolaşımını iyileştirir, cildi doğal asidik ortamını değiştirmeden tazeler, pürüzsüzleştirir ve tonlandırır (oğu sabunun aksine).

## **YÜZ BAKIMI**

### **Temizlik**

Her cilt tipine uygulanabilen bu tedavi, l hücrelerin üst tabakasını kaldırarak cildi tazeler ve gençleştirir.

Cildi kozmetik sütle temizleyin. Bir bez veya el bezini ılık suda ıslatın, hafifçe sıkın ve 1-2 dakika yüzünüze uygulayın.

Keten bir bezi aylık kombucha ayına batırın, hafifçe sıkın, yüzünüze uygulayın ve nemli, sıcak bir havluyla rtn.

5 dakika sonra peçeteyi ve havluyu çıkarın, yüzünüzü ılık suyla yıkayın ve nemli bir havluyla

kuvvetlice ovalayın. İşlemden sonra yüzün derisi pembe ve taze olacaktır. Haftada bir akşam yapılması tavsiye edilir.

146

## **YIKAMA**

Sabah yıkandıktan sonra yüz derisini bir buz küpü ile silmenin iyi olduğu bilinmektedir. Ancak buz, dondurulmuş aylık kombucha infüzyonundan hazırlanırsa, bu prosedürün etkisi artacaktır . Daha sonra yüz derisine besleyici bir krem uygulayabilirsiniz.

## **losyonlar**

Yağlı cildin sabah ve akşam temizliği için eşit miktarda maden suyu ve aylık kombucha infüzyonu karışımı hazırlayın.

Yağlı, sağlıklı ciltler için gül yaprakları eklenmiş bir losyon kullanmak iyidir. Ayrıca banyoya eklenebilir. Şu şekilde hazırlanır: 1/2 bardak aylık kombucha infüzyonu ve 5 yemek kaşığı karıştırın. kaşık maden suyu. Bu karışıma bir avuç kuru gül yaprağı dökün ve 2-3 hafta karanlık ve serin bir yerde kapalı bir kaptaki bırakın. Ardından sıvıyı boşaltın ve losyonunuz kullanıma hazır . Yıkadıktan sonra yüzünüzü yağlayın.

## **Yağlı ciltler için maske**

1/2 bardak büyük çileği çatalla ezin ve üzerlerine 1/2 bardak aylık kombucha infüzyonunu ekleyin, malzemeleri iyice karıştırın. 2-3 saat bekletin, bir süzgeç veya gazlı bezden süzün\*, sıvıyı boşaltın. Berry kütlelerini yüzün önceden yıkanmış cildine 20-25 dakika uygulayın, kalan sıvı ile durulayın. Ertesi gün yüzünüzü sabunsuz ılık suyla yıkayabilir ve ardından hafif bir yüz masajı yapabilirsiniz.

147

## **SAÇ VE SAÇ BAKIMI**

### **Kellik önleme**

Saç seyreilmesi ve kellik ile, aylık kombucha infüzyonu ile başınıza masaj yapabilirsiniz. Bunu saçınızı yıkamadan 1.5-2 saat önce yapın; Yıkama için sadece bebek şampuanı kullanın. Aynı zamanda, her öğünde 1 bardak - ağızdan bir kombucha infüzyonu alınmalıdır. 6-8 haftalık prosedürler ve dahili infüzyon alımından sonra, 2-3 haftalık bir ara verilmeli ve ardından profilaktik kurs tekrarlanmalıdır.

metabolik bir bozukluğun bir sonucu olarak ortaya çıkar . Bu durumda 6-8 hafta boyunca her öğünde bir bardak kombucha infüzyonu içilmesi önerilir. Bu önlem metabolizmayı normalleştirir, mineral eksikliğini giderir, saçları güçlendirir ve büyümelerini destekler.

Saç derisine çay sirketi infüzyonu ile masaj yapabilirsiniz. Saç dökülmesi kalıtsal bir yatkınlık veya hastalıktan kaynaklanmıyorsa, saçlar kısa sürede yeniden büyümeli ve güçlü ve sağlıklı olmalıdır.

### **Saç güçlendirme**

Emaye bir kaptan 1 fincan kombucha infüzyonunu ısıtın, 1 yemek kaşığı ekleyin. bir kaşık bal, iyice karıştırın ve temiz, nemli saçta uygulayın. Bir saat sonra ılık suyla durulayın.

4 yemek kaşığı dökün. ısırgan kaşıkları 1 litre ısıtılmış (70-80 ° C'ye kadar) aylık kombucha infüzyonu, 3-3.5 saat ısrar, süzün. Sen-

Elde edilen infüzyonla yıkanmış saçları nemlendirin ve hafif bir masaj yapın. Saçınızı durulamanıza gerek yoktur.

*Renklendirme etkisi ile saçları güçlendirmek için.* Suya 1 çay kaşığı kına eklemeli, 10 dakika kısık ateşte kaynatmalı, bal ile kombucha infüzyonu eklemeli ve elde edilen karışımı ıslak saçta uygulamalısınız.

Saçınızı hafifçe hafifletmek istiyorsanız, aylık bir kombucha ve bal infüzyonu ekleyen bir papatya çiçeği kaynatma kullanın.

*Saçınıza doğal bir parlaklık kazandırmak için,* her yıkamadan sonra kombucha standında regl ile durulayın.

*Saç derisinin kaşınması ve kepek için,* her tedaviden sonra, saç derisine ayda bir kombucha infüzyonu sürün. Prosedürler uzun süre gerçekleştirilir .

*Yağlı saçlar için* 1 yemek kaşığı alın. bir kaşık adaçayı yaprağı, biberiye yaprağı, kekik otu ve atkuyruğu filizlerini, 1 bardak sıcak kombucha demliğini dökün , 2-2,5 saat bekletin, süzün. Her saç yıkamadan sonra uzun süre durulayın.

*Kuru saçlar için* 1 çay kaşığı ısırgan yaprağı , papatya çiçeği ve biberiye yaprağı alın. Ayrıca bir bardak sıcak kombucha infüzyonu dökün ve ısrar edin. Durulama yardımcısı olarak kullanın.

*Zayıf, kırılğan saçlar için* 2 yemek kaşığı alın. kaşık ezilmiş dulavratotu yaprağı, 1 bardak kaynar su dökün, bir su banyosuna koyun ve 15 dakika bekletin, sonra bir saat ısrar edin, süzün. Elde edilen

kaynatma, eşit miktarda aylık kombucha infüzyonu ile karıştırılır . Her yıkamadan sonra başınızı uzun süre durulayın.

149

### **Bitkisel saç durulamaları \_**

Karışım, saç tipinize bağlı olarak aşağıdaki oranlarda yapılır: 120 ml aylık kombucha infüzyonu başına birkaç çay kaşığı kuru çiçek veya bitki. Otlar şu şekilde alınabilir: yağlı saçlar için - 1 çay kaşığı adaçayı, biberiye, kekik ve atkuyruğu; zayıf kırılğan saçlar için - 1 çay kaşığı ısırgan yaprağı, biberiye ve papatya çiçeği; donuk saçlar için - 2 yemek kaşığı. kuru ince öğütülmüş dulavratotu yaprakları kaşığı.

Karışımın üzerine kaynar su dökün, 15 dakika ısrar edin, sonra süzün ve kombucha infüzyonu ile infüzyonla karıştırın. Saçınızı yıkadıktan sonra, elde edilen ürünle saçınızı durulayın ve havluyla kurulayın.

Tüm saç tipleri için, bitkisel durulamaya 1 çay kaşığı huş ağacı yaprağı ve lavanta çiçeği eklenebilir.

### **Kepek**

Aylık bir kombucha infüzyonu ile yoğun kepek oluşumu azaltılabilir .

Çok miktarda kepek varsa, her şampuanlamadan sonra bir ay boyunca bir kombucha standında kafa derisine sürün. Aynı prosedür kaşıntılı kafa derisi ile yardımcı olur. Küçük bir bez parçasını infüzyona batırın, saçınızı tutamlara ayırın ve kademeli olarak tüm saç derisini nemlendirin. Yarım saat sonra saçınızı her zamanki gibi yıkayın. Çok fazla kepek için, bu prosedürü her şampuandan önce yapın.

150

## **VÜCUT BAKIMI**

### **Cilt kaşıntısının giderilmesi**

Vücut, yüz veya kafa derisinde kaşıntı meydana gelirse, bu genellikle kullandığınız temizleyicinin çok güçlü olduğu anlamına gelir. İçeriğindeki alkali cildin doğal asit reaksiyonunu değiştirmiştir. Bu nedenle, cildin kuruması ve kaşınması durumunda, daha hafif deterjanlar (köpükler, jeller) kullanın ve yıkadıktan sonra cildi bir ay veya daha uzun süre kombucha infüzyonu ile durulayın.

## **Masaj**

1 litre suya 2-3 yemek kaşığı ekleyin. Ayda bir kaşığ kombucha ve sabunla yıkadıktan sonra tüm vücudu bu solüsyonla ovalayın. Bu işlemle tüm sabun kalıntılarını gidereceksiniz. Bir süre için, kombucha infüzyonu doğal bir deodorant görevi görür. Bu prosedürü her gün yapabilirsiniz.

## **Banyo Katkıları**

Banyo yaparken , suya 1 bardak aylık kombucha infüzyonu ekleyin; su ılık olmalı, ancak sıcak olmamalıdır. Asidin cilt üzerinde çalışmasına izin vermek için 30-35 dakika suda kalın . İnfüzyonlu banyolar, yorgun ve halsiz cilt üzerinde kalıcı bir yenileyici etkiye sahiptir.

Lavanta çiçeğı ile aylık kombucha infüzyonu karışımı ile sağlıksız akne eğilimli cildi yatıştırır ve temizler . Bir avuç kuru lavanta çiçeğini uygun bir kaba dökün ve doldurun.

151 250 ml kombucha infüzyonu, sıkıca kapatın ve 2-3 hafta buzdolabında saklayın. Daha sonra infüzyonu süzün ve banyo yaparken suya ekleyin .

Kozmetik banyolarının hazırlanması için çay sirkesinde lavanta çiçeğı infüzyonu da kullanabilirsiniz: 4-5 yemek kaşığı. yemek kaşığı lavanta çiçeğı, 1 litre aylık kombucha infüzyonu dökün ve buzdolabında sıkıca kapatılmış bir kavanozda 3-4 hafta boyunca yaklaşık + 2 ° C sıcaklıkta ısrar edin.

## **Deodorant**

Bu çare son derece etkilidir. İnfüzyon, hoş olmayan kokulara neden olan bakterileri yok eder, cildi tazeler ve tonlandırır.

Koltuk altlarınızı sabunla yıkayın ve ardından aylık kombucha infüzyonu ile silin.

## **AYAK BAKIMI**

*nasırlardan ve "mısırlardan",* ayaklardaki keratinize yerlerden: yatmadan önce sabunla ılık bir ayak banyosu yapın (10 dakika), bir parça bezi nemlendirin veya 2 aylık bir çay mantarı infüzyonunda bandajlayın ve koyun keratinize bir alan veya nasır üzerinde , bir bandajla sabitleyin ve pamuklu çoraplar giyin. Sıkıştırmayı sabaha kadar bırakın. Nasır veya kornifiye alan kaybolana kadar prosedürü tekrarlayın.

*Ayakların hoş olmayan kokusundan kurtulmak* için aylık kombucha infüzyonundan banyo yapın .

## EL BAKIMI

*Pürüzsüz ve esnek bir cilt için eşit miktarda zeytinyağı ve kombucha infüzyonunu (20-22 gün) karıştırın. Ellerinizi yıkadıktan sonra kullanın. Yatakları lekelememek için ince pamuklu eldivenler giyerek geceleri elleri bulaştırmak özellikle etkilidir.*

*Ellerin derisindeki yaşlılık lekeleri, aylık kombucha ve soğan suyu infüzyonu karışımı ile hafifletilebilir. 1 çay kaşığı soğan suyu ve 2 çay kaşığı kombucha infüzyonunu karıştırın ve bu karışımı gece ellerinize uygulayın. Uzun süreli ve düzenli kullanım sonucunda ellerdeki kahverengi lekeler hafifler.*

*Tırnakların kırılganlığı ve üzerlerindeki beyaz lekelerin görünümü , vücuttaki kalsiyum eksikliğini telafi edecek olan kombucha infüzyonunun düzenli ve uzun süreli (en az 6 hafta) kullanımı ile ortadan kaldırılabilir. İnfüzyon ayrıca tırnakları yağdan iyi temizler, bu nedenle verniği uygulamadan önce tırnakları mantar infüzyonuna batırılmış bir bezle silin. Oje daha uzun süre dayanır.*

## AĞIZ BAKIMI

*kokusu için, aylık kombucha infüzyonu ile ağızınızı çalkalayın .*

*Dişlerinizi beyaz tutmak için, dişlerinizi fırçaladıktan sonra iki dakika boyunca ayda bir kombucha infüzyonu ile ağızınızı çalkalamakta fayda var.*

## MUTFAKTA MANTAR

### KONSANTRE ÇAY SİRKE

İki aylık kombucha infüzyonunu tülbentten (4 kat) süzün, emaye bir kaba dökün ve yaklaşık 1 saat pişirin.

Birkaç kat gazlı bezden süzün ve soğutun, birkaç kristal sitrik asit ekleyebilirsiniz.

## MARİNATLAR

.1) *Antrikot için:* konsantre çay sirkesini bitkisel yağ ve doğranmış sarımsak ile karıştırın. Her parçayı birkaç kez çevirerek eti 2-2,5 saat marine edin .

2) *Kızarmış etler için:* Et suyu ve konsantre çay sirkesinden eşit miktarda alın, beş tane kaynatın ve soğutun. Bu turşusu aynı zamanda et pişirmek için de uygundur: marine edilmiş ve kızartılmış et parçaları, bir tencerede yumuşayana kadar haşlanmalı, kalan turşusu 2-3 yemek kaşığı eklenmelidir. yemek kaşığı bitkisel yağ ve 1 yemek kaşığı. bir kaşık konsantre çay sirkesi.

3) *Barbekü, balık veya tavuk turşusu:* 500 ml su ve 500 ml konsantre çay sirkesini karıştırın , 1-2 ince dilimlenmiş soğan, 1 limon kabuğu rendesi, 4-5 karabiber, 4-5 karanfil, 2-3 defne yaprağı ekleyin. , isme tebeşir - 154

otlar ve kökler, isteğe bağlı: kadife kamışı meyveleri , adaçayı yaprağı, kekik, biberiye. Marinayı tuzlamayın.

Et veya balığı hazırlanan marine sosuyla tamamen dökün , buzdolabında iki ila üç gün bekletin.

## **SOSULAR VE SOSLAR**

*Zeytinyağı - 2 yemek kaşığı. kaşık, konsantre çay sirkesi - 1 yemek kaşığı. kaşık, bal - 1/2 çay kaşığı, hardal - 1/2 çay kaşığı , ince doğranmış yeşillikler - 4-5 yemek kaşığı. kaşık, tuz ve öğütülmüş karabiber - her biri bir tutam.*

Her şeyi karıştırmak için. Bu sos, taze sebze salatası hazırlarken kullanılabilir .

*Sarımsak - 15-20 karanfil, maydanoz kökü, karabiber (bezelye) - 1 saat. kaşık, defne yaprağı - 3 adet, kekik yaprağı, fesleğen, kekik - her biri 1 çay kaşığı, konsantre çay sirkesi - 1l.*

Sirkeyi bir emaye tavaya dökün, ince kıyılmış maydanoz kökü ve aromatik otlar ekleyin. Kısık ateşte kaynatın ve 5-7 dakika pişirin. Süzün ve kapağı sıkıca kapatılmış bir kaba dökün, birkaç tane karabiber ve birkaç diş ezilmiş sarımsak ekleyin. Buzdolabında bir ay bekletin.

Taze sebzelerden salata hazırlarken sos kullanabilir, ekşi krema ile eşit miktarlarda karıştırabilir, tadına şeker ve tuz ilave edebilirsiniz.

*Tavuk yumurtası - 2 adet, Bitkisel yağ - 3 yemek kaşığı. l., konsantre çay sirkesi - 2 yemek kaşığı. kaşık, tuz ve öğütülmüş karabiber - her biri bir tutam, hardal - 1 saat. Bir kaşık.*

155

Yumurtaları katı haşlayın ve ezin. Bileşenleri homojen bir kütle elde edilene kadar bir kez atın ve öğütün, ince doğranmış soğanı ekleyin, sarımsak karanfilini, ince doğranmış yeşillikleri doğrayın. Bu pansuman salata sosu yapmak için kullanılabilir.

*Tavuk yumurtası - 2 adet, Bitkisel yağ - 3-4 yemek kaşığı. kaşık, konsantre çay sirkesi - 1 yemek kaşığı. kaşık, tuz ve karabiber - her biri bir tutam, salatalık turşusu - 1 adet, sarımsak -3-4 karanfil, taze otlar ve yeşil soğan.*

Yumurtaları katı kaynatın ve ezin, sarıları beyazlardan ayırın. Sarısı öğütün, onlara çay sirkesi, bitkisel yağ, tuz ve karabiber ekleyin. Salatalık ve yumurta aklarını ince doğrayın , elde edilen kütleyi püresi sarısı ile karıştırın, bir diş sarımsak, soğan ve otlar ekleyin. Bu sos, sebze yemeklerinin yanında soğuk et yemeklerinin yanında servis edilebilir.

## **LİMONATA**

infüzyonunun üzerine bir tutam kabartma tozu koyun .

## **MEYVE İLE İÇ**

Meyveleri durulayın (herhangi bir orman veya bahçe alabilir), bir cam kavanoza koyun, 12-14 günlük kombucha infüzyonunu dökün, kapağı sıkıca kapatın ve bir hafta buzdolabında bırakın. Daha sonra tülbentten süzün ve meyvelerin suyunu sıkın. Elde edilen konsantre maden suyuna farklı oranlarda şeker ve bal eklenebilir.

## **İÇERİK**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Beslenme Sağlığı İlişkisi                                      | 3  |
| Gastrointestinal sistemin çalışma mekanizması ve fizyolojisi   | 5  |
| Temel gıda maddelerinin gövdesi üzerindeki etkinin özellikleri | 25 |
| 71'in tarihi ve kökeni                                         |    |
| Kombucha infüzyonunun bileşimi ve tıbbi özellikleri            | 75 |
| İnfüzyonun hazırlanması ve kullanımı                           | 88 |
| Kombucha infüzyonunun hazırlanması                             | 89 |
| infüzyon kullanımı                                             | 91 |
| Bazı kontrendikasyonlar                                        | 92 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| "Çalışma kuralları" Kombucha                                | 93  |
| Gastrointestinal hastalıkların önlenmesi ve tedavisi        | 95  |
| Stomatit, diş eti iltihabı                                  | 95  |
| Periodontitis                                               | 96  |
| diş ağrısı                                                  | 97  |
| çürük                                                       | 97  |
| Bağırsak disbakteriyozu                                     | 98  |
| hazımsızlık                                                 | 103 |
| Mide suyunun yüksek asitli gastrit                          | 106 |
| Ülseratif kolit                                             | 107 |
| Karaciğer, safra yolları, bağırsakların kronik hastalıkları | 108 |
| Karaciğer sirozu                                            | 108 |
| Dışkı bozuklukları                                          | 109 |
| vücudu zehirlemek                                           | 111 |
| hemoroid                                                    | 111 |
| Dolgunluk                                                   | 112 |
| Temel beslenme kuralları                                    | 118 |
| Görme ve işitme organlarının hastalıkları                   | 124 |
| Katarakt                                                    | 124 |
| Otit                                                        | 125 |
| Konjonktivit, arpa                                          | 126 |

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| Göz yorgunluğu, gözyaşı                     | 126 158 |
| Solunum sistemi hastalıkları                | 127     |
| Burun boşluklarının hastalıkları            | 128     |
| Rinit, sinüzit                              | 128     |
| Sinüzit, frontal sinüzit                    | 129     |
| Angina, tonsillit, farenjit, larenjit, grip | 129     |
| Bronşiyal astım                             | 130     |
| Kronik bronşit                              | 130     |
| Sinir sistemi hastalıkları                  | 131     |
| Hafıza zayıflaması                          | 131     |
| Kronik yorgunluk (astenik sendrom)          | 131     |
| Baş ağrısı                                  | 131     |
| Kardiyovasküler hastalıklar                 | 132     |
| Gemi temizliği                              | 132     |
| Hipertansiyon                               | 133     |
| hipotansiyon                                | 134     |
| ateroskleroz                                | 135     |
| Kronik kalp yetmezliği                      | 138     |
| Eklem hastalıkları                          | 140     |
| gut                                         | 140     |
| Cilt hastalıkları                           | 141     |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Herhangi bir cilt belirtisi için           | 141 |
| Ürtiker                                    | 141 |
| Egzama                                     | 142 |
| Trofik ülserler, yavaş iyileşen yaralar    | 143 |
| Güneş yanıkları, 1. derece termal yanıklar | 144 |
| Furunculosis, püstüler cilt lezyonları     | 144 |
| Enfekte yaralar                            | 144 |
| Kozmetolojide Kombucha                     | 146 |
| Yüz bakımı                                 | 146 |
| yıkama                                     | 147 |
| Saç ve saç derisi bakımı                   | 148 |
| Vücut bakımı                               | 151 |
| Ayak bakımı                                | 152 |
| El bakımı                                  | 153 |
| Ağız bakımı                                | 153 |
| Pişırmade Kombucha                         | 154 |
| konsantre çay sirkesi                      | 154 |
| Turşu                                      | 154 |
| Soslar ve soslar                           | 155 |
| limonata                                   | 156 |
| Böğürtlenli içecek                         | 156 |

## DİLYA

firması , kitap satan kuruluşları, yazarları ve telif hakkı sahiplerini rekabetçi bir temelde işbirliğine davet eder.



*Neumyvakin Ivan Pavlovich* Tıp Bilimleri Doktoru, Profesör. Uluslararası Bilişim Akademisi, Uluslararası Enerji Bilişim Bilimleri Akademisi, Rusya Doğa Bilimleri Akademisi, Tıp ve Teknik Bilimler Akademisi'nin tam üyesi. Rusya'nın Onurlu Mucidi, Devlet Ödülü Sahibi, Rusya'nın önde gelen halk şifacısı olarak Tüm Rusya Geleneksel Halk Tıbbı Uzmanları ve Şifacılar Birliği Başkanlığı Üyesi, bu alanda en yüksek ödüle layık görüldü - kehribar " Ustanın Yıldızı".

1959'dan beri, 30 yıldır uzay tıbbı ile uğraşmaktadır: çeşitli sürelerdeki uçuşlar sırasında uzay adamlarına tıbbi bakım sağlama yöntemlerinin ve araçlarının geliştirilmesi.

Bu kitap inanılmaz bir canlı organizmaya adanmıştır - kombucha. Son zamanlarda haksız yere unutulmuş infüzyonu, birçok hastalığın önlenmesi için mükemmel bir araç olarak hizmet ediyor. Gastrointestinal sistemin işleyişini normalleştirir, hipertansiyona yardımcı olur, baş ağrılarını hafifletir, boğaz ağrılarını ve soğuk algınlığını iyileştirir ve ciddi bir hastalıktan sonra gücü geri kazandırır. Yazar, okuyuculara bu sağlıklı tıbbi içeceğin hazırlanma, saklama ve kullanım kurallarını tanıtıyor.