

Е. Короткова, Н. А. Троянская, М.
Болдинова

**Лечебные знаки
и заболевания
опорно-двигательного...**



**М. Болдинова
Е. Короткова
Н. А Троянская**

Лечебные злаки и заболевания опорно-двигательного аппарата

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181231

Лечебные злаки и заболевания опорно-двигательного аппарата:

Аннотация

Практически каждый человек слышал о лечебных свойствах злаковых культур, однако далеко не все догадываются, насколько они полезны, и что при определенном их использовании можно предотвратить и вылечить множество заболеваний. Например, такие распространенные, как заболевания опорно-двигательного аппарата. В данной книге есть подробное описание болезней, предлагаются различные способы и методы их лечения, рецепты блюд с добавлением злаков, лечебные ванны, отвары и настои на основе злаковых растений.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Целительные злаки – универсальные доктора	8
1.1. Описание злаков	8
1.2. Виды злаковых культур	13
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Троянская Н. А., Болдинова М., Короткова Ю. Е Лечебные злаки и заболевания опорно- двигательного аппарата

Введение

Зерна – это кладезь полезных веществ, сбалансированных самой природой. Более того, проращенные семена – это не только натуральная пища, но еще и живительный продукт, так как представляет собой не только самый молодой, но и самый бурный этап развития зерен. Благодаря этому в организм человека переносятся самые полезные вещества, о которых будет говориться ниже. Попав в пищеварительный тракт, они вызывают резонанс, передавая энергию молодости, развития. И, несмотря на то, что человек продолжает питаться неправильно, не ограничивая привычный набор продуктов (копченая колбаса, жирные сыры, деревенский творог) специальной диетой, не придает значения физическим упражнениям, ростки пшеницы все равно дают заметный

оздоровительный эффект, помогают сделать первый шаг на пути к здоровому образу жизни.

Все люди хотят быть красивыми, полными сил, чтобы до старости оставаться здоровыми и энергичными, умеющими радоваться жизни. Последние достижения косметологии и медицины стараются помочь в этом. Не зря такой огромной популярностью сегодня стали пользоваться оздоравливающие и омолаживающие процедуры, методики рационального питания, здоровый образ жизни. Понятно, что гораздо приятнее видеть даму в годах элегантной, энергично шагающей на модных каблуках, чем ссутулившейся, с округлившейся фигурой, потухшим взглядом и болезненным цветом лица, выходящей из дверей поликлиники с пачкой рецептов и печально размышляющей о бренности существования. Конечно, сохранить молодость и здоровье на долгие годы не очень легко, возраст неумолимо берет свое, но природа способна помочь в споре со временем. Лекарственные растения позволяют избавиться от многих болезней, ароматические масла благотворно влияют на самочувствие, а пророщенные зерна являются мощным стимулятором жизнедеятельности организма и полезнейшей пищей. Нельзя забывать, что растения являются основной составляющей правильного питания.

Современный человек – деловой, занятой трудоголик зачастую просто «сгорает на работе», так как у него нет времени, чтобы обращать внимание на симптомы болезни. Люди питаются неправильно, злоупотребляют алкоголем и ни-

котином, ведут малоподвижный образ жизни, равнодушно относятся к своему здоровью.

А не будет ли более модным и современным обратиться к самой природе, которая дает нам массу возможностей всегда оставаться работоспособными, а также обаятельными и привлекательными? Всего лишь соблюдение диеты, употребление пророщенных злаков способно обеспечить человека крепким здоровьем и высоким иммунитетом.

Заболевания опорно-двигательного аппарата эффективнее предупреждать. Но даже при их возникновении, например, при подагре диета является самой важной составляющей лечения. Без правильного питания все усилия, затраченные на лечение, сводятся к нулю.

Необходимо ограничить употребление **животного белка**: желательно принимать его в пищу не более 1 раза в неделю в количестве 1 г на 1 кг массы тела, а при тяжелых формах заболевания – не более 0,8 г.

Переполнение клеток печени продуктами распада белков приводит к накоплению в крови мочевой кислоты, которая затем в организме превращается в мочекислые соли, отложение этих солей и вызывает подагру.

При заболевании, к примеру, подагрическим артритом следует соблюдать ряд требований:

- 1) исключить из рациона жареное мясо, мясные бульоны и супы, внутренние органы животных, пшеницу (даже пророщенную);

2) ограничить употребление продуктов, содержащих большое количество пуринов: щавель, брюссельскую капусту, бобовые, какао, кофе, острые закуски, яйца, рыбу, молоко;

3) регулярно употреблять красную и черную смородину, бруснику, землянику, вишню, яблоки, а также настойку чеснока и настой травы спорыша;

4) при отсутствии противопоказаний выпивать до 3 л воды за сутки, это облегчит выведение значительного количества мочевой кислоты из организма.

Рекомендуется также 1–2 раза в неделю питаться только сырой растительной пищей (1,5 кг сырых овощей, фруктов, ягод, зелень распределить равномерно на 4–5 порций приема). Полезно проведение соковых, чайных дней и даже полное голодание (под присмотром лечащего врача).

Глава 1. Целительные злаки – универсальные доктора

1.1. Описание злаков

У разных народов во все времена, даже когда наука была не совсем развита, с первых лет жизни на земле ребенок ест зерна и крупы. Зерновые считаются идеальной едой для беременных женщин и детей с полутора – двух лет. Цельные злаки полезны благодаря богатому содержанию витаминов, микроэлементов, клетчатки, а при беременности все эти вещества необходимы как для мамы, так и для малыша.

Существует заблуждение, что употребление круп приведет к увеличению массы тела. Такой эффект могут дать только очищенные зерна, то есть те, в которых остался практически один крахмал. Цельные же зерна содержат в себе все необходимое, чтобы сделать нас красивыми и сильными.

Самая большая ценность злаков в том и состоит, что в них сохранена оболочка и зародыш.

Витамины группы В, РР, фолиевая кислота и микроэлементы, такие как кальций, калий, натрий, магний, медь, цинк, фосфор, содержащиеся в оболочке злаков улучшают перистальтику кишечника. Таким образом, при употреб-

лении в пищу цельных злаков и круп, работа кишечника улучшается, уменьшается опасность возникновения запоров, восстанавливается структура кожи, которая становится гладкой, шелковистой и мягкой.

Опытным путем выявлено, что благодаря химическому составу зародышей злаков, богатых усваиваемыми белками, углеводами, жирами и, самое главное, содержащими большое количество жирорастворимых витаминов, в том числе витаминов Е и А, употребление зерновых культур улучшает работу нервной и сердечно-сосудистой системы.

Окультуренные зерновые злаки обычно делят на две большие группы:

1) **хлебные злаки**, к которым относятся, в первую очередь, *пшеница, рожь, ячмень, овес*;

2) **просовидные злаки**, в число которых включают традиционно *рис, кукурузу, просо, сорго* и т. п.

Так как принято считать, что пшеница и ячмень содержат в своем составе более слабую энергетику по сравнению с другими злаками, то пшеницу специалисты-диетологи рекомендуют употреблять весной и осенью. Именно в эти периоды годового цикла человеческий организм не испытывает нужды в достаточно большом количестве внутреннего тепла. И, наоборот, в холодный зимний период необходимо выбирать более «теплые злаки», в числе которых можно назвать гречиху, овес и рожь. Однако, чтобы достигнуть желаемого идеального пищеварения, злаки лучше всего употреблять

цельными, так как благодаря разнообразным способам обработки цельного зерна снижается его первоначальная природная энергетика. Для большего эффекта блюда, приготовленные из цельных злаков, в обязательном порядке нужно включать в ежедневный рацион. Конечно, не надо забывать о выборе наиболее оптимального способа их приготовления, а также о сочетаемости продуктов со злаковыми, так как от этого напрямую зависит сохранение изначальной теплотворной способности зерна.

При проведении всевозможных тестов о влиянии проростков зерен на лечение тех или иных заболеваний и эффективность профилактических мер удалось выяснить, что спектр их действия широк. Так, например, проростки злаковых оказывают следующее воздействие:

- 1) способствуют продлению жизни;
- 2) уменьшают количество подкожных жировых отложений;
- 3) нормализуют микрофлору желудочно-кишечного тракта;
- 4) нормализуют координацию движений;
- 5) нормализуют обмен веществ;
- 6) способствуют заживлению ран, язв, уменьшают отеки;
- 7) укрепляют костную и зубную ткань, восстанавливают зубную эмаль;
- 8) укрепляют волосы, эффективны при лечении облысения;

- 9) обостряют обоняние, восстанавливают природные вкусовые ощущения;
- 10) увеличивают подвижность суставов, выносливость, физическую силу, быстроту реакции, эластичность связок и мышц;
- 11) устраняют последствия проникновения в организм техногенных ядов (химических ядов, ионов тяжелых металлов и др.) и биологических загрязнителей (возбудителей различных заболеваний);
- 12) омолаживают и стабилизируют работу всех систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, лимфатической, пищеварительной, выделительной, дыхательной, терморегулирующей, опорно-двигательной, репродуктивной) и ряда подсистем;
- 13) вырабатывают у человека практически полную невосприимчивость к простудным заболеваниям;
- 14) обогащают кровь кислородом, тем самым предотвращая кислородное голодание органов и тканей;
- 15) при приеме злаковых в объеме до 90 % пищевого рациона в сутки на протяжении длительного времени восстанавливают функцию деторождения;
- 16) очищают биополе человека;
- 17) способствуют исчезновению как доброкачественных, так и злокачественных новообразований (опухолей);

Не следует забывать о противопоказаниях, в первую очередь, тем пациентам, которые настолько проникаются ве-

рой в чудодейственность очередного модного лекарственно-го средства, что забывают об осторожности. Осложнения при использовании пророщенных семян злаков носят индивиду-альный характер и связаны с особенностями организма че-ловека. Эти противопоказания и осложнения выявлены в те-чение нескольких лет лабораторного наблюдения за воздей-ствием проростков пшеницы. Медики, как правило, приво-дят следующие случаи известных осложнений и рекоменда-ции по поводу избежания их:

1) употребление цельных проростков может вызывать боль у тех, кто страдает язвенной болезнью желудка и двена-дцатиперстной кишки, поэтому подобным пациентам необ-ходимо начинать с приема молочка из проростков, настоя или отвара перемолотых проростков;

2) у пациентов, подвергшихся радиотерапии в связи с опу-холевыми заболеваниями, возможно появление отеков, по-этому в такой ситуации им надлежит временно вообще пре-кратить прием проростков или хотя бы уменьшить их дозу;

3) в первые дни приема зерен могут отмечаться слабость, головокружение, жидкий стул; подобные осложнения, как правило, проходят самостоятельно;

4) возможно обострение хронических заболеваний.

Кроме того, в начале курса приема проростков пшеницы, особенно в первые 2–3 дня их употребления, рекомендо-вано принимать аскорбиновую кислоту, растворенную в теп-лой кипяченой воде – по 0,1 г 3 раза в день.

1.2. Виды злаковых культур

Гречиха

В цельных зернах гречневой крупы удалена только плодовая оболочка, иногда встречаются зерна с оболочкой – не обрубленные, перед варкой их следует удалить. Гречневую крупу применяют для приготовления каш, гречневых голубцов, муки, которую используют в приготовлении оладий, блинов.

Пшеница

Самым богатым источником активных веществ, особенно витаминов и микроэлементов, являются хлопья или зародыши пшеницы. При употреблении пророщенных пшеничных зерен нормализуется пищеварение и обменные процессы, выводятся шлаки из организма. Применение зародышей является хорошей профилактикой дисбактериоза и диатеза, способствует укреплению мышц. Полезно для профилактических целей принимать по 2–3 ч. л. в день. Проростки пшеницы можно добавлять в каши, в салаты, посыпать на бутерброды.

Однако такая пища **противопоказана** при остром холе-

цистите.

Зародыши пшеницы богаты жирорастворимым витамином Е. Пророщенная пшеница особенно полезна весной и осенью, ее можно 3–4 дня сохранять в холодильнике в размолотом виде (предварительно слегка подсушить и измельчить в кофемолке).

Овес

Крупное зерно овса посевного с грубой оболочкой в течение многих веков было основной пищей у народов Ирландии, Шотландии и на севере Англии. Еда этих людей не отличалась разнообразием, что заставило их научиться готовить из овса разнообразные и изящные блюда. Овес, в отличие от других злаков, самый богатый по содержанию легко усваиваемых белков и жиров. Он отличается оптимальным процентным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов комплекса В.

Из цельного неочищенного зерна (овса) можно приготовить напиток. Он используется для восстановления сил, как источник витаминов группы В, РР, микроэлементов (калия, кальция, фосфора), улучшает работу кожи (полезен при сухой коже, при диатезе), восстанавливает обменные процессы в организме и ритм сердечной деятельности, улучшает работу нервной системы, а также применяется при плохой работе печени и при аллергии.

Кроме напитка, из овса часто готовят овсяные кисели, считавшиеся ранее изысканным лакомством благодаря своему своеобразному, слегка кисловатому вкусу, а также из-за сытности. Современные медики доказали полезность их употребления при пониженной кислотности желудка, при запорах и вздутиях кишечника. Наши предки пили или скорее ели очень густые кисели. В остывшем виде они становились такими плотными, что их нередко приходилось разрезать ножом.

Овсяной квас – другой известный древнерусский напиток. Он не менее полезен для здоровья человека. Все напитки из овса принадлежат к группе продуктов одновременно кисломолочного и дрожжевого брожения, что делает их неповторимо уникальными и ценными по целебному воздействию на организм человека. Жаль, что современные хозяйки вслед за пищевой промышленностью перешли исключительно на фруктово-ягодные кисели. Содержащиеся в овсяных напитках дрожжи снабжают организм витаминами, ферментами и аминокислотами, а кисломолочные бактерии помогают регулировать состав микрофлоры кишечника: обогащают полезными кисломолочными бактериями и подавляют вредные, болезнетворные.

Из семян овса изготавливают овсянку (овсяную крупу), из которой варят овсяную кашу. В старину овсянку оставляли в печи на всю ночь, тем самым «томили» её. В современных условиях кашу оставляют в духовке на медленном огне, при

этом добавив побольше воды.

Для приготовления полезной каши из овсяных хлопьев (геркулеса) требуется меньше времени на варку. Рекомендуется также предварительное поджаривание на сухой сковороде или с добавлением масла овсяных хлопьев, это придаст каше более изысканный вкус.

Ко всему прочему, женщине после родов и людям, истощенным какой-нибудь тяжелой болезнью, а также хилым и немощным детям необычайно полезно употребление овсянки с ее отличной восстановительной силой.

Очень полезно блюдо под названием мюсли. Можно готовить домашние мюсли, добавляя к хлопьям сухофрукты, мед, сливки, свежие фрукты и др.

Мука и хлопья из овса являются отличным ингредиентом для приготовления хлебов, супов, оладий и бисквитов, который придает блюду отличный вкус и обогащает витаминами.

Кроме того, из овсяных хлопьев готовят овсяный кисель, их используют для косметических процедур, например, масок для лица. Смешивая овес, ячмень, пшеницу, рожь в равных количествах можно готовить злаковый напиток, употребление которого систематически обогащает организм витаминами, а также очищает от шлаков. Его можно пить с медом, лимоном, со сливками, молоком.

Специально приготовленный овсяной отвар приходит на помощь при различных аллергических заболеваниях, так как способствует ослаблению кожного зуда, а суп из овсяных

круп ко всему прочему способствует лечению золотухи у детей. К тому же блюда, приготовленные из овса, как правило, образуют слизистые отвары, обладающие таким обволакивающим действием, благодаря которому они не раздражают желудочную микрофлору, способствуют защите поверхности желудка от действия непереваренной пищи и к тому же обладают хорошей усваиваемостью.

Ячмень

В большей степени рекомендуются женщинам во время беременности, детям и пожилым людям каши и супы из ячменя, так как они вкусны, легко усваиваются. Из ячменя производят крупы: ячневую и перловую. Перед приготовлением крупу лучше обжарить, это придаст ей своеобразный вкус.

Рожь

Людам, которые ведут здоровый образ жизни и добавляют в свой ежедневный рацион пшеницу, не стоит пренебрегать и ее «родственницей» – рожью. Рожь имеет более грубую структуру, чем пшеница, однако содержит больше витаминов. Рожь можно использовать при приготовлении разных блюд, например, добавлять в каши. Из ржи также можно приготовить любое блюдо, которое готовят из пшеницы.

Рис

Для огромной части людей рис – основной пищевой продукт. Цельный (неочищенный) рис, коричневый или бурый, содержит все жиры, минеральные соли и витамины, необходимые для человека. Освобожденный только от внешней оболочки рис, в котором остается зародыш, является наиболее ценным питательным веществом. Такая культура особенно богата витаминами группы В и РР. По вкусовым качествам коричневый или бурый рис значительно отличается от белого. При очищении риса исчезает плодовая оболочка, возможно неполное удаление семенной оболочки, зародыш хоть и присутствует, но не полностью, он становится шероховатым на ощупь. В его составе уменьшается количество минеральных солей и витаминов. Хорошо подходит для приготовления первых блюд, каш, пловов. Рис прекрасно сочетается с соусами, тушеными овощами, сухофруктами, тертыми орехами.

Существует много рецептов приготовления вкусных и полезных блюд из риса, таких, например, как пловы овощные и мясные, разнообразные рисовые каши и супы.

Эта злаковая культура считается легкоусвояемой и хорошо перевариваемой. Также ей приписывают отличные диетические и целебные свойства, что дает возможность использовать рис для составления рациона диетического пи-

тания. Наиболее ценным считается стекловидное на изломе зерно, которое имеет свойство не разбухать и не слипаться в процессе варки. Кстати, при термической обработке из риса получается слизистый отвар, который является самостоятельным лечебным средством и нередко назначается врачами для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочевого пузыря, а также при расстройствах желудка, дизентерии и ряде простудных заболеваний.

Пшено (просо)

Эта зерновая культура является одной из главных в Африке и Азии. Для сохранения всех витаминов и микроэлементов используются цельные зерна, освобожденные от цветочных пленок, с оставленными семенными оболочками и зародышами. В пшене магния, каротина и витамина В даже больше, чем в гречке. Важно знать: срок хранения пшена достаточно мал из-за содержащегося в нем малоустойчивого при хранении жира. Под воздействием времени жир начинает распадаться, что придает пшену и блюдам из него горьковатый привкус. О порче крупы говорит потемнение белого пятнышка, которое хорошо видно на свежей крупе.

Из пшена можно приготовить очень вкусные каши с добавлением тыквы, картофеля и других овощей или фруктов.

Народные целители считают, что пшено приносит человеку силу, укрепляет мышцы, а также отлично помогает при

болезнях печени. Оно также содействует заживлению ран различной этимологии, ускоряет срастание костей при переломах и, ко всему прочему, улучшает общее состояние кожи. Не так давно было выяснено еще одно положительное влияние пшена на человеческий организм. Пшено помогает выводить из организма остаточные антибиотики и продукты их распада. С тех пор врачи нередко рекомендуют своим пациентам при проведении курса антибиотиков раз в день обязательно съедать пшённую кашу.

К недостаткам данного злакового продукта можно отнести медленное его переваривание организмом, в особенности больными с пониженной кислотностью желудка. Для снятия этого негативного эффекта в конце варки необходимо добавить в пшено сахар, а также масло или молоко. Рекомендуется включение в ежедневный рацион блюд из пшена при заболевании сахарным диабетом. А вот при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях, а также хронических запорах надо принимать в пищу рассыпчатые пшённые каши. Однако следует помнить, что, если пациент страдает каким-либо заболеванием желудочно-кишечного тракта, то пшено следует немедленно исключить из рациона. Для правильного использования лечебных и питательных свойств пшена следует употреблять его только при сроке хранения, составляющем не больше года. Для приготовления блюд крупы следует использовать свежую, потому что, как говорилось выше, жиры быстро окисляются, и при варке появля-

ется горьковатый привкус. Перед процессом варки пшено необходимо перебрать и вымыть несколько раз, причем последний раз лучше это сделать в горячей воде. Объясняется это тем, что пшено нередко бывает загрязнено, и, следовательно, промывать его необходимо до такой степени, пока вода не станет прозрачной. Не стоит беспокоиться по поводу сохранения полезных витаминов и микроэлементов при мытье пшена. У зернышек довольно крепкое покрытие, так что дополнительная промывка им ни капельки не повредит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.