

## ЛЕЧЕБНЫЕ ОВОЩИ И ПРИПРАВЫ

*„Человек есть то, что он ест“*

"В следующий раз когда сядете за тарелку овощей, примите во внимание их важные лечебные достоинства, поскольку это больше чем просто вкусная еда. Известно, что капуста имеет бесконечную ценность для беременных женщин и для пациентов с анемией, усталостью, инфекциями, кишечными паразитами камнями и артритом. Мы сейчас перечислим некоторые болезни, при которых капуста использовалась веками, чтобы принести облегчение:

**Угри:** Применяйтесь лосьон свежесжатого сока капусты, предшествуемый, при желании, применением листьев. Также полезно питание капустными листьями или соком.

**Хронический алкоголизм:** Ешьте капусту, тушеную или сырую, и пейте сок.

**Анемия:** Ежедневно пейте один или два стакана сока капусты.

**Ожоги:** Применяйте пюре из капустных листьев на область ожога, чтобы облегчить боль и ускорить заживление.

**Цирроз печени:** Пейте сок капусты и ешьте сырую или приготовленную на пару капусту.

**Колит:** Применяйте 3 или 4 слоя капустных листьев на брюшную полость каждый вечер, закрепите их на месте, чтобы они могли оставаться на области всю ночь. Также пейте капустный сок между приемами пищи.

**Запор:** Несколько стаканов капустного бульона в день.

**Диарея:** Применяйте капустные листья на брюшную область в течение дня, делайте новые применения на ночь, пейте капустный бульон.

**Головная боль:** Примените капустные листья ко лбу, затылку и шее, и оставляйте на ночь. Могут также быть необходимыми применения листьев на область печени.

**Укусы насекомого:** Втирайте давленный капустный лист в укус.

**Болезнь почек:** Примените капустные листья к области почек и оставляйте на ночь. Делайте такие же применения на несколько часов в течении дня.

**Менструация, болезненная:** Применяйте капустные листья на нижней части области брюшной полости в течении нескольких часов.

**Растяжения связок:** Закрепите 3-4 слоя капустных листьев вокруг области растяжения и оставьте на всю ночь.

Когда Вы в следующий раз увидите это неприязнительное растение капусты, подумайте над тем, что за века его использования много людей получили значительное облегчение от физических болезней.

### **Свекла обыкновенная**

Наша обыкновенная красная свекла - очень питательное растение. Корень - превосходный стимулятор аппетита и легко переваривается. Корень использовался, чтобы лечить запор, болезни печени, дизентерию, заболевания кожи, анемию, гипертонию, проблемы менструации ожирение и нервозность. Приблизительно 10 % корня свеклы состоят из сахара, который более легко обрабатывается телом, чем тростниковый сахар; и приблизительно 1/3 корня состоит из крахмала и смолы. Особая ценность корня - в его эффекте на печень и селезенку. Некоторые потребляют свеклу во время приступа гриппа.

**Свежий мангольд** предлагался в качестве помощи в случаях запора – чтобы стимулировать перистальтическое действие кишечника.

**Клубень топинамбура** используется в случаях газов, запора и раздражительности, и в качестве замены картофеля. Поскольку это считают некрахмалистым, топинамбур используется диабетиками, которые должны наблюдать за их потреблением крахмала.

**Пастернак** используется для удаления токсинов из почечного аппарата, а также почечные камни, Он полезен в случаях воспаления суставов, толстого кишечника и нервов.

**Зеленый колоколоподобный перец** особенно хорош при заболеваниях печени, ожирении, запоре, высоком кровяном давлении и ацидозе.

**Батат** является легко удобоваримым и хорошим при воспалении толстой кишки, или желудка, а также при геморрое. Полезно есть батат в случаях диареи, и при проблемах пониженного давления и плохого кровообращения.

**Тыква** -хорошая еда при воспалении кишечника, язв желудка и геморроев. Тыквенное семя очень рекомендуется при проблемах с простатой, ленточных и других червячных паразитах, и запоре.

**Редьки** стимулируют аппетит, хороши для волос и ногтей, зубов, десен и нервов. Они помогают ускорить выздоровление от нервного истощения. Многим случаям запора помогло потребление редьки. Заболевания легких, такие как коклюш, астма и бронхит, лечились редькой и ее листьями. Хронические болезни печени и желчного пузыря, включая отложения камней в желчном пузыре и почках, хорошо отвечали на питание целым растением. Редька хороша при авитаминозе витаминов С, D и Р.

**Летние тыквы(сквоши) и цукини** хорошо использовать там, где есть проблемы с мочевым пузырем и почками, высоким кровяным давлением, запором, ожирением. Зимняя тыква содержит больше питательных веществ, чем летняя тыква, и хороша для случаев колита, воспаления желудка или кишечника, геморроев и диареи. 100 граммов зимней тыквы содержат приблизительно 5 000 международных единиц витамина А. Высокое содержание витамина А делает зимнюю тыкву ценной едой в зимнее время. И тыква, и сквош могут быть применены как припарка от ожогов, воспалений кожи, и абсцессов. Семена сквоша также превосходны для борьбы с круглыми червями и соли терами. Один рецепт для изгнания червей - сделать пюре из приблизительно 30 г семян, и смешать его с медом. Примите в три подхода, с интервалом в полчаса, а через час после последнего приема примите травяное слабительное средство. Варка семян сквоша в течении получаса, и затем питье получившегося отвара имеет эффект успокаивания нервов, помогает в случаях бессонницы, а также хорошо для любого воспаления мочеполо вой системы.

**Корни и листья репы** рекомендуются в случаях болезни легких, ожирении, почечных камней и подагры, поскольку они способствуют устранению мочевой кислоты. Пейте отвар репы при насморках и инфекциях. Корни репы также использовались, чтобы облегчить нервозность и бессонницу. Зелень репы содержит приблизительно 9 500 международных единиц витаминов на 100 граммов. Ешьте зелень в случаях плохого аппетита, бронхита, астмы, проблем с печенью, заболеваний мочевого пузыря, подагры, высокого кровяного давления и туберкулеза.

#### **Заживляющие овощи**

Сейчас мы перечислим некоторые из наиболее общих болезней, и те овощи, которые, кажется, оказывают заживляющее действие в каждом случае:

*Абсцесс, зубной:* Капуста. *Угри:* Капуста, салат, репа. *Хронический алкоголизм:* Капуста. *Аллергии:* Черная редька. *Артрит:* Артишок, спаржа, капуста, пастернак, черная и розовая редька. *Астма:* Капуста, морковь, салат, черная и розовая редька, цветная капуста, сельдерей, все растение репы. *Раздражительность:* Цветная капуста, топинамбур, *Мочевой пузырь, болезни:* Капуста, цветная капуста, капуста кале, кольраби, зелень горчицы, шпинат, летний сквош, зелень репы. *Бронхит:* Спаржа, капуста, морковь, салат, черная и розовая редька, зелень свеклы, брокколи, бататы, шпинат, зелень репы. *Простуды:* Морковь, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, салатная капуста, капуста кале, шпинат, зелень репы. *Колит:* Капуста, морковь, пастернак, зимняя тыква. *Запор:* Спаржа, свекла, брокколи, брюссельская капуста, капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, мангольд, листовая капуста, топинамбур, капуста кале, салат, зелень горчицы, редька, шпинат, летний сквош, репа. *Конвульсии:* Капуста. *Депрессия:* Капуста. *Алкогольная интоксикация:* Капуста. *Дизентерия:* Зелень свеклы, корень свеклы.

*Диспепсия:* Топинамбур, капуста, сельдерей, картофель, редька, сквош. *Метеоризм:* Морковь, зелень свеклы, топинамбур. *Зоб, профилактика:* Капуста, морковь, сельдерей, салат. *Подагра:* Зелень свеклы, капуста, цветная капуста, капуста кале, салат, пастернак, зелень репы. *Геморрой:* Капуста, пастернак, бататы, тыква, зимний сквош(тыква), швейцарский мангольд. *Печеночная болезнь:* Артишок, спаржа, зеленые бобы, капуста, морковь, сельдерей, салат, картофель, черная редька. *Инфекции:* Брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, листовая капуста, капуста, шпинат, репа. *Бессонница:* Капуста, морковь, сельдерей, листовая капуста, капуста кале, салат, пастернак, картофель, шпинат, зелень репы, сквош. *Кишечные нарушения:* Артишок, капуста, морковь, сквош, репа. *Боль в суставах:* Брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, листовая капуста, капуста, шпинат, зелень репы. *Почки:* Спаржа, свекла, капуста, цветная капуста, сельдерей, кольраби, пастернак, редька, шпинат, летний сквош. *Менструация, нерегулярная:* Свекла, кукуруза, салат, горох. *Умственная депрессия:* Брокколи, капуста, листовая капуста, кукуруза, капуста кале, горох, картофель, зелень репы. *Нервозность:* Свекла, капуста, сельдерей, баклажан, салат. *Пневмония:* Бататы, шпинат. *Пиоррея (Выделение гноя):* Капуста. *Ревматизм:* Артишоки, спаржа, сельдерей, листовая капуста, капуста кале, салат, зелень горчицы. *Опоясывающий лишай:* Капуста. *Синусит:* Капуста. *Опухоли:* Капуста, морковь, сельдерей, швейцарский мангольд, репа. *Мочевой канал:* Капуста, лук-порей, салат, сквош.

В следующий раз, когда будете использовать петрушку в одном из Ваших овощных или мясных блюд, помните, что петрушка также обладает важными лекарственными действиями. Когда природа дала нам петрушку, она подарила удивительное и чрезвычайно универсальное растение, чтобы помочь телу в восстановлении его здоровья. Петрушка в основном используется для почечного застоя, воспаления почек и мочевого пузыря, песка, камней и задержания мочи. Корень и листья превосходны для печени и селезенки, когда присутствуют желтуха и венерические заболевания. Она также один из лучших помощников при отеке, помогая тогда, когда другие средства потерпели неудачу. Корень петрушки содержит компоненты, помогающие облегчить боли, чтобы расслабить жесткие суставы. Многие использовали отвар корня петрушки, чтобы заставить жесткие и неуправляемые пальцы снова работать. Корень содержит кальций, комплекс витаминов В, и железо - все эти вещества питают паращитовидные железы, которые вовлечены в регулирование кальция в теле.

Хотя петрушка - очень надежное и давно известное мочегонное лекарственное средство, сегодня ее очень игнорируют. Петрушка будет работать над желчным пузырем и удалит желчные конкременты, если используется должным образом - принимается по 0,5 л отвара ежедневно. Петрушка - специфическое средство для надпочечников, является сильно терапевтической для зрительных нервов, мозговых нервов и всей симпатической нервной системы. Сок петрушки - превосходное тонизирующее средство для кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Но помните, что сырой сок петрушки - самый мощный сок и никогда не должен приниматься один в количествах больше 30-60 мл за один раз (если он не смешан с достаточным количеством морковного или других соков). Петрушка замечательна за свои способности удалить водорастворимые яды, лишнюю слизистую массу, метеоризм, уменьшать воспаленные и увеличенные железы. Обычное лекарственное средство для почек, мочевого пузыря и отека - это сделать по крайней мере два литра сильного отвара петрушки и пить его обильно. Если выделение мочи подавлено, выпивайте каждый час 0,5-1 стакан отвара горячим.

## **Травы и специи**

Сегодня мы используем специи и травы, чтобы придать аромат нашим продуктам, не думая об их ценных лекарственных качествах. Мы перечислим обыкновенные специи и их эффекты на нашу систему. Вы отметите, что большинство специй имеет эффект на пищеварительную систему. Гвоздичный перец: перебивает лихорадку при простудах.

Анисовое семя: Диспепсия, детская колика. Базилик: Диспепсия, тошнота, газы. Лавровый лист: Расстройство желудка, газы. Тмин: Младенческая колика, диспепсия, проблемы с волосами и зрением. Кардамон: Диспепсия, колика, стимулятор. Кайенна: Стимулятор, помогает пищеварению, помогает секретизирующим органам. Семя сельдерея: Все типы расстройств желудка. Кервель: Припарка для ушибов. Корица: Воспаление кишечника, стимулятор. Гвоздика : Масло гвоздики от зубной боли, тошноты от газов, вялого несварения и диспепсии, сильный антимикробный препарат, сильный антисептик. Укроп Икоты, удаляет газ из желудка и кишечника. Чеснок: Высокое кровяное давление, отек, ревматизм. Имбирь: Отсроченная или подавленная менструация, судороги, диарея, простуды, диспепсия, газовые боли, головные боли, грипп, колика, ангина, тошнота во время беременности. Хрен: Стимулирует гайморовы пазухи, как припарка при ишиалгии, превосходный стимулятор для пищеварительных органов. Мускатный орех(Mace): Чистка и детоксификация. Майоран: Припарка от болезненного набухания и ревматизма, нервной головной боли, стимулятор, нерегулярные менструации. Мята: помогает перевариванию, колики. Горчица: Стимулятор для гайморовых пазух, припарки от ревматизма и горячие ножные ванны от головных болей, нарушения пищеварительных органов. Мускатный орех(Nutmeg): Помогает перевариванию и возбужденному желудку; половина мускатного ореха, замоченная в горячей воде, хороша при бессоннице (имеет наркотический эффект в больших дозах), смягчает тошноту и рвоту. Душица (орегано): Успокаивает желудок и помогает перевариванию. Паприка: Стимулирует аппетит. Шафран: Удаляет газ из желудка и кишечника. Полынь: Антисептик, очищающее кровь средство, проблемы с памятью. Сатурея: Лечение от колики и метеоризма. Эстрагон: Успокоительное при экземе и цинге. Тимьян: Антисептик при отравлении птомаином, помогает перевариванию, прекращает желудочное брожение, колику. Куркума: Удаляет газы из желудка и кишечника, помогает функции желчного пузыря. Пусть пища будет вашим лекарством.....

Виктор Б.