

LECZENIE JARZYNAMI I OWOCAMI

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 1/9

http://www.youtube.com/watch?v=jLN0JI_9jXk

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 2/9

<http://www.youtube.com/watch?v=DVTC8yKr-4c&feature=related>

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 3/9

<http://www.youtube.com/watch?v=lhII9pWYItE&feature=related>

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 4/9

<http://www.youtube.com/watch?v=tjUPvh4eDI8&feature=related>

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 5/9

<http://www.youtube.com/watch?v=849dIPfFt3k&feature=related>

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 6/9

<http://www.youtube.com/watch?v=RbIpAgfLFk4&feature=related>

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 7/9

<http://www.youtube.com/watch?v=cQF1fOa0ZJw&feature=related>

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 8/9

<http://www.youtube.com/watch?v=6rzD5r2f3wU&feature=related>

Surowa dieta Paula Nisona przepis na zdrowie 9/9

<http://www.youtube.com/watch?v=n5VVJoNHG64&feature=related>

Źródło chorób

Przy wszystkich bez wyjątku chorobach musimy przede wszystkim oczyścić organizm z nadmiaru śluzu, jaki się w nim od lat nagromadził, ogromnie go absorbując. Zdrowy organizm także posiada nieco śluzu, ale tylko w ilości niezbędnej. Obfity śluz występuje przy wszystkich stanach chorobowych, od niewinnego kataru, poprzez zapalenie płuc, aż do gruźlicy. I chociaż śluzu - głównego sprawcy wszelkich zaburzeń zdrowotnych - nie zauważamy wyraźnie przy chorobach uszu, oczu, migdałów, serca, gośćcu, itd., to jednak występuje on w ilościach szkodliwych. Gdy organy wydalnicze nie są w stanie usunąć z organizmu śluzu drogami naturalnymi, śluz przedostaje się do krwi i w miejscach mniej odpornych wywołuje stany zapalne, powoduje bóle, prowadzi do niedowładów i zwyrodnień. Klej (pochodzenia roślinnego) i śluz (pochodzenia zwierzęcego), nieusunięte w porę z organizmu, rozkładają się, gniją, zatykają naczynia włosowate, rozkładają krew. Choroba to proces rozkładu i gnicia substancji organicznych, rezultat zanieczyszczenia przewodu pokarmowego nadmiarem pokarmów śluzotwórczych, proces chemicznego rozkładu białka, któremu często towarzyszy nieprzyjemny zapach.

Skuteczne sposoby powrotu do zdrowia

Jeżeli chory zacznie stosować pożywienie bezśluzowe: owoce, warzywa, nasiona, soki, wodę, to odciążony organizm zacznie pozbywać się nadmiaru śluzu nagromadzonego od dzieciństwa - głównie w przewodzie pokarmowym - często już stwardniałego; wówczas uwolniona energia trawienna zostanie skierowana na patologiczne ogniska zapalne.

W czasie samooczyszczania organizmu śluz ukaże się w moczu i kale. Właśnie złogi śluzu i flegmy są główną i powszechną przyczyną ulegania przez zanieczyszczony organizm wszelkim chorobom. Złogi śluzu i flegmy - będące dla organizmu ciałem obcym - powinny być całkowicie usunięte.

Wraz z ustaniem dopływu śluzu - będącego ubocznym produktem przemiany materii przy trawieniu śluzotwórczego pożywienia, jakim jest mięso (nie tylko tłuste), chleb, ziemniaki, potrawy mączne, biały ryż, mleko i jego przetwory, itp. - organizm natychmiast zaczyna wydalać zalegające go zwały śluzu przez mocz, kał, a w cięższych przypadkach także przez wszystkie otwory i błony śluzowe. Podobnie język człowieka, który rozpoczął głodówkę lub ograniczył ilość spożywanych pokarmów zaczyna wydelać znaczne ilości śluzu - nierzadko cuchnącego. To samo dzieje się także z błoną śluzową żołądka, którego język jest wiernym odzwierciedleniem.

Złogi flegmy i śluzu nie są jedyną i wyłączną przyczyną chorób; są jednak głównym czynnikiem utrudniającym, a często uniemożliwiającym obronę każdemu, zniewolonemu chorobą organizmowi. Zrozumienie tego faktu pozwoliło uzdrowić wielu ludzi.

Dobitnym potwierdzeniem powyższego jest przypadek Arnolda Ehreta: ciężkie, chroniczne zapalenie nerek, przez ogół lekarzy uznane za chorobę nieuleczalną. Tymczasem po dwuletniej ścisłej diecie owocowej z częstymi głodówkami osiągnął on tak wyśmienity stan zdrowia, o jakim wielu uważających się za zdrowych nawet nie marzy. Pozwoliło mu to na eksperyment 49-dniowej głodówki (bez ograniczania wody), co odbyło się pod ścisłą kontrolą władz państwowych (1909-10).

Zdrowie, siła, uroda - wystarczy tylko chcieć

Fizjologiczna maszyna, jaką jest człowiek, oczyszcza się sama, uwalniając się od wszelkich złogów natychmiast, gdy ustanie podaż potraw śluzotwórczych. Atakujące organizm bakterie, właśnie w śluzie i flegmie znajdują doskonałą pożywkę. Nie należy więc dopuścić, by ją w organizmie znajdowały.

Mając organizm całkowicie oczyszczony, Arnold Ehret przeprowadzał nawet takie eksperymenty: na przedramieniu nacinał ciało ostrym nożem. Krew nie płynęła, natychmiast gęstniała, rana zwierala się, nie było stanu zapalnego, żadnego bólu, śluzu czy ropy. W ciągu trzech dni wygojenie było zupełne i nie pozostawał nawet najmniejszy ślad. Gdy to samo robił przy diecie wegetariańskiej, a więc bez mięsa, mleka i jaj, jedząc natomiast potrawy mączne, rana nieco krwawiła, lekko ropiała, trochę bolała, tworzył się niewielki stan zapalny. Całkowite zagojenie następowało dopiero po dłuższym czasie. Gdy eksperyment ten przeprowadzał przy diecie mięsnej z niewielką ilością alkoholu krew była jasna, rozrzedzona, występowały dłuższe krwawienia, wielodniowe ropienie, tworzył się bolesny stan zapalny, zagojenie następowało dopiero po dwudniowej ścisłej głodówce.

Nie znając wyżej opisanych eksperymentów Arnolda Ehreta, przez wiele lat obserwowałem zachowanie w różnych okolicznościach organizmów, swojego i bliskich, znajomych i niezajomych. Moje doświadczenia potwierdzają spostrzeżenia odważnego badacza tej pradawnej wiedzy. Te i wiele innych eksperymentów dowodzi, że droga do całkowitego zdrowia prowadzi przez oczyszczenie organizmu.

Opierając się na tej prawdzie, Arnold Ehret wyleczył się z beznadziejnej choroby nerek, a ponadto, doprowadził stan swego zdrowia do takiej formy, o jakiej nie miał pojęcia nawet w okresie kwitnącej młodości. Spróbujmy znaleźć Europejczyka, który w wieku 31 lat, przez ogół lekarzy uznany za nieuleczalnie chorego, 8 lat później biega ponad dwie godziny dziennie, albo uprawia dwu i pół dobywo intensywny marsz.

Wegetarianie, do których przez kilka lat (w swoim czasie, należał), wprowadzić wykluczyli ze swego jadłospisu mięso, lecz nie usunęli chleba, mleka, serów, pokarmów mącznych, a to właśnie one są źródłem śluzu. Oto przyczyna, z powodu której wielu, mimo wegetariańskiej diety, nie czuje się zupełnie dobrze. Dopiero, gdy sięgną po jedynie naturalny pokarm, jakim są owoce, warzywa i nasiona, lub

przynajmniej ograniczą ilość zjadanych pokarmów, wówczas odczują pełnię zdrowia i dobrego samopoczucia.

Tylko owoce, warzywa i nasiona są pokarmem naprawdę bezszluzowym i doskonałym pożywieniem dla człowieka. Nie odrzucajmy prawdy głoszonej przez samą naturę, tylko dlatego, że ze względów kulturalno-obyczajowych nie chcemy jej doświadczać

Przebudzenie

Sam Arnold Ehret w ciągu 14 miesięcy nie jadł przez 126 dni, w tym 49 bez przerwy, miał więc w tym względzie bogate doświadczenia.

Ta, wyjątkowo skuteczna metoda przywracania zdrowia nie przekreśla zasług służby zdrowia. Przeciwnie, lecznicze kuracje głodówkowe i owocowe wymagają fachowej opieki - prowadzenia przez doświadczonych fastoterapeutów, a więc: więcej lekarzy, a mniej chorych. Przyjemniej byłoby płacić za utrzymywanie przy zdrowiu, niż za "leczenie", w obecnej formie.

Lecniczej kuracji nie należy utożsamiać z głodowaniem, niedożywieniem, biedą. Błędem jest kojarzenie uzdrawiającego zabiegu z wyniszczeniem w obozach koncentracyjnych. Niestety takie skojarzenia funkcjonują w społeczeństwach, które przeżyły koszmar wojny i odstrasza od zbawczych zabiegów przywracającej zdrowie kuracji. W okresie kuracji organizm w pełni zaspokaja swoje potrzeby poprzez odżywianie wewnętrzne, spalając zgromadzone nadmiary.

Piętą Achillesową głodówek i ścisłych diet mogą być (u niektórych) pierwsze dwa dni, kiedy człowiek może czuć się nieszczęśliwy, rozdrażniony. Niektórzy, nie wytrzymują tego okresu i wracają do dawnej diety i złych nawyków, a szkoda, bowiem lecznicza głodówka jest jedyną drogą do całkowitego zdrowia. Jest to próg, którego wielu boi się przekroczyć, jednak ci, którzy przemogą uczucie słabości i rozdrażnienia w kilka dni odczują, że zmierzają ku zdrowiu, odzyskując siłę i urodę.

Wielu twierdzi, że tysiące ludzi dożyło późnego wieku, chociaż palili, pili, nie stronili od mięsa, herbaty i kawy. Zauważmy jednak, że wszyscy oni jedli niewiele. Nawet wymienione sprzeniewierzenia i używki są mniej winne niż obfitość spożywanego codziennie pokarmu. Pijak może dożyć sędziwego wieku, obżartuch - nigdy! Zasadniczym złem w naszym odżywianiu jest nadmiar spożywanych pokarmów, w tym oczywiście mięsa. Stąd już biorą początek wszystkie inne sprzeniewierzenia wobec własnego organizmu, m.in. alkoholizm.

Zwodnicza odtrutka

Alkohol jest w pewnym stopniu odtrutką dla mięsa i dlatego miłośnicy mięsnych potraw chętnie sięgają po wódkę, wino, piwo. Według medycyny Orientu, alkoholizm nie jest chorobą, lecz chorobliwym uzależnieniem od soli i białka zwierzęcego, które wymuszają picie alkoholu. Sól ma naturę zimną; nadmiar soli w diecie wysusza ciało i wywołuje skupiający, dośrodkowy ruch energii - przykurcze. Mięso wywołuje zastój energii życiowej "qi" - niestrawność i prowadzi do rozgrzewania pęcherzyka żółciowego wywołując agresję, stąd postawy agresywne.

Nadmiar soli i mięsa w diecie powoduje silne napięcia, zarówno w ciele, jak i emocjonalne, pojawia się więc potrzeba rozładowania tych napięć, a sprzyja jej wybuchowo działający alkohol. Poprzez swą gorącą naturę alkohol ma właściwości rozprzestrzeniania, przełamuje więc zastoje, relaksuje i odsuwa problemy na tak długo, dopóki się go pije. Nawilża też wysuszony przez sól organizm, ale ta wewnętrzna wilgoć to wznoszący się ku górze śluz - stąd uczucie pęknięcia głowy.

Choć alkohol równoważy zimną naturę soli i ułatwia trawienie, to podkreślić należy, że potrzeba picia jest skutkiem niewłaściwej diety. Gdy jada się wyłącznie owoce i warzywa, pociąg do alkoholu zanika automatycznie. Alkoholicy, to ludzie jadający dużo mięsa - szczególnie kiełbas - i soli. Im więcej ich jedzą, tym bardziej ich organizm domaga się alkoholu, gdyż ich pokarmy są zupełnie niezrównoważone. Nie ma

alkoholików wśród wegetarian, odżywiających się głównie owocami i surówkami. Dlatego tym, którzy chcą zerwać z nałogiem alkoholizmu zalecić należy dietę wegetariańską bez soli. Jest to niezwykle skuteczna terapia, gdyż usuwa przyczyny. Zauważmy, że nawet zwolennicy używek i potraw mięsnych, jeżeli tylko jedzą i piją w ilościach umiarkowanych, czują się znacznie lepiej niż ci abstynenci, którzy zapychają się nadmiarem pożywienia. Spożywanie małych ilości mięsa nie jest tak niebezpieczne, jak objadanie się pokarmami wybitnie śluzotwórczymi, choćby przy tym dużo chodzić, biegać i uprawiać sport. Mści się więc przede wszystkim obżarstwo.

Droga do szczęścia

Jeszcze raz podkreślam, że nie mniej ważna niż jakość - mimo wszystko - jest ilość spożywanych pokarmów. Przy prowadzeniu życia towarzyskiego sztuka utrzymywania zdrowia polega nie tyle na problemie co jeść, lecz ile się je i pije.

Ja sam nie przestrzegam ustalonych por posiłków, jem gdy odczuwam głód i tak niewiele, że nie ma to szkodliwego wpływu na organizm, nawet jeśli wypadnie czasem zjeść nieodpowiednią potrawę. Postępując podobnie możemy nie tylko uwolnić się od dręczących nas dolegliwości, gdy wszystko już zawiodło i medycyna akademicka nie potrafi pomóc, lecz ponadto uzyskamy odporność na każdą, nawet zakaźną i najbardziej niebezpieczną chorobę.

Zamiast spokojnie słuchać niepoważnych wywodów obżartuchów, twierdzących, że sama natura zmusza nas do zjadania dużych ilości pożywienia, zwłaszcza gdy pracujemy fizycznie, przekonajmy się jak lekko jest pracować lub maszerować bez zmęczenia, mając organizm oczyszczony przez głodówkę lub dietę owocową. Oto kilka praktycznych (sprawdzonych przeze mnie) rad Arnolda Ehreta dla tych, którzy pragną osiągnąć zdrowie i dobre samopoczucie:

Najkrótszą i najpewniejszą drogą powrotu do zdrowia jest "lecnicza kuracja głodówkowa". Oczywiście trzeba podejść do niej indywidualnie i z rozsądkiem. Szczególnie ludzie słabego zdrowia (starsi, schorowani), powinni bardziej uważać i kuracje głodówkowe, bądź diety owocowe, podejmować pod kontrolą lekarza-fastoterapeuty.

Korzystne są nawet zupełnie krótkie, np. 36 godzinne okresy powstrzymania się od jedzenia w każdym tygodniu (najlepiej w przeddzień głodówki zrezygnować z kolacji). Mogą to być głodówki lub tylko diety owocowe.

Na początku kuracji należy opróżnić jelita przez wlew - dawniej lewatywę, dziś hydrokolonoterapię. Po głodówce trzeba jeść dużo owoców, które przyczyniają się do usuwania z przewodu pokarmowego zlogów śluzu i kleju. Najlepiej bezpośrednio po kuracji głodówkowej przejść na dietę owocową. Niech nikogo nie zraża "chorobliwy" wygląd i ubytek wagi w czasie kuracji - mimo tego wyglądu organizm zmierza ku zdrowiu. Wkrótce policzki zakwitną zdrowym rumieńcem i waga ciała wyrówna się do prawidłowej.

W czasie głodówki dbajmy o pozytywne nastawienie. Właśnie od nastawienia psychicznego w dużym stopniu zależy powodzenie całego przedsięwzięcia.

Jeśli np. z powodu choroby serca czy płuc nie możemy pozwolić sobie na lecniczą kurację głodówkową, przynajmniej powstrzymujmy się od śluzotwórczych potraw, jakimi są potrawy mączne, białe pieczywo, ciasto, biały ryż, ziemniaki, mleko, sery, mięso (twarożek, kwaśne mleko, jogurt mniej zanieczyszczają organizm, gdyż działają jednocześnie przeczyszczająco).

Nie mogąc ograniczyć ilości spożywanego białego pieczywa spożywajmy je w postaci tostów, a jeśli trudno zdobyć się na obiad bez ziemniaków - pieczmy je.

Owoce, warzywa i nasiona są doskonałym źródłem sił fizycznych i psychicznych. Wskazane są sałatki z jagód, (skropione oliwą i sokiem z rokitnika, cytryny itp.) i drobno pokrojone warzywa (także przyrządzone w postaci sałatek).

Białko zwierzęce można zastąpić owocami bogatymi w glukozę. Jeśli potrzebujemy jeść mięso, niech to będzie dziczyzna, ale gryźmy je długo i dokładnie.

Prawdziwa rozkosz jedzenia

Jeszcze raz przypominam, że przy wszelkich kuracjach, zwłaszcza dłuższych, powinna być zapewniona opieka lekarska. O przejściu z diety dotychczasowej na ubogą w pokarmy śluzotwórcze, bądź głodówkę powinien zdecydować doświadczony, obeznany z tematem fastoterapeuta.

Gdy organizm został już należycie oczyszczony, nie ma potrzeby przedłużać głodówki czy ścisłej diety. Wtedy dopiero jedzenie staje się prawdziwą rozkoszą, o czym przekonać się może każdy sam. Oto droga do szczęścia, harmonii, a nawet do rozwiązania trudnych problemów społecznych. Żyjemy nie z tego, co zjemy, lecz z tego, co przetrawimy i przyswoimy (zasymilujemy) - w myśl zasad Hipokratesa, Avicenny, Paracelsusa: "Aby pokarm był lekiem".

Wyleczy anemię i artretyzm

Młode pokrzywy można dodawać do zup, sałatek jarzynowych i wszelkich potraw, przez co ich wartość odżywcza znacznie wzrośnie. Najlepiej przyrządzić je podobnie jak szpinak. Wiele ciężkich chorób, m.in. artretyzm, anemię, wyleczymy codziennie zjadając, przez miesiąc, taką jarzynę: młodą pokrzywę, liście rzodkiewek i szczypior z cebuli w równych częściach przyrządzamy jak szpinak - w małej ilości wody, którą odparowujemy - nie odlewamy! Można przyprawić do smaku jajkiem, kminkiem, pieprzem, majerankiem...

Wizytówka Twego zdrowia

O stanie naszego zdrowia świadczą nasze włosy! Przykrymi symptomami starzenia się jest siwienie i wypadanie włosów. Zjawisko to znacznie opóźnimy, a nawet zupełnie powstrzymamy dbając o zdrowy, czysty organizm. Całkowicie zdrowy człowiek wydaje przyjemny zapach; ładnie pachną zwłaszcza jego włosy.

autor: Mr.Gino Rossi

PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY WŁĄCZYĆ DO ZDROWEJ DIETY

JOGURT

Jogurt naturalny (bez cukru) zawiera pożyteczną florę bakteryjną.

KASZE

Mają właściwości ściągające (gryczana, jagłana) - korzystne dla ścianek jelita grubego po ich oczyszczeniu ze złogów. Są źródłem włókna pokarmowego.

MAKARONY

Makaron razowy (z ciemnej mąki) - jedyny dopuszczalny dla zdrowia jelit rodzaj makaronu.

MUESLI PSZENNE

Błonnik pszenny - nierozpuszczalny w wodzie - pełni rolę oczyszczającą przewód pokarmowy.

ORZECHY

Bogate źródło białka i tłuszczu roślinnego. Doskonale zastępujące w diecie mięso.

OWOCE

Są bogatym źródłem błonnika i witamin. Poza niektórymi wyjątkami są zasadotwórcze, polecane dla zachowania równowagi kwasowo - zasadowej. U osób jedzących mięso wspomagają wydalanie kwasu moczowego. Owoce są pomocne przy zaparciach.

Jedzone na czczo pobudzają dolny odcinek jelita grubego. Wybrane mają działanie przeczyszczające.

PIECZYWO

Szczególnie ciemny, pełnoziarnisty chleb, wypiekany na zakwasie i bez polepszaczy, pełni rolę oczyszczającą przewód pokarmowy.

PRZYPRAWY

Wzmagają trawienie. Niektóre, w świeżej postaci, oczyszczają krew. Bywają źródłem białka i żelaza. Są też moczopędne - uważać. Jest wiele zasadotwórczych, usuwają śluz. Mają działanie antynowotworowe.

RYŻ

Szczególnie nie łuskany ryż pełni rolę oczyszczającą przewód pokarmowy.

SOKI ZE ŚWIEŻYCH WARZYW I OWOCÓW

Świeżo wyciskane, z enzymami trawiennymi, podawane wieczorem lub na czczo rano, przygotowują jelito grube do porannego wypróżnienia. Enzymy trawienne zawarte w świeżym soku wspomagają proces trawienia. Wybrane soki warzywne działają:

- przeciw wzdęciom, gazom, kolkom, ostrym skurczom jelit
- wzmacniają paznokcie i włosy
- obniżają ciśnienie
- sok ze świeżych (nie gotowanych!) wybranych gatunków warzyw hamuje w jelitach procesy gnilne i fermentacyjne
- aktywizuje przemianę materii
- zwiększa zasadowość w organizmie
- oczyszczają organizm
- wspomagają leczenie nieżytów przewodu pokarmowego
- wspomagają odchudzanie
- są silnie oczyszczające dla nerek i pęcherza
- regularne picie soku z niektórych warzyw poprawia wzrok

SOJA

Bogate źródło białka. Silne działanie antynowotworowe.

TOFU

Budulec. Działanie antynowotworowe.

TWARÓG

W naturalnej, niesłodzonej postaci. Jest białkiem, pełni rolę budulca.

WARZYWA

Błonnik zawarty w warzywach (szczególnie surowych) pełni rolę oczyszczającą przewód pokarmowy. Bogate źródło błonnika. Niektóre warzywa, ze względu na swój skład, mają działanie antynowotworowe. Inne rozpuszczają śluz (przy przeziębieniach), zmniejszają ryzyko tworzenia się złożeń ze zjadanej skoncentrowanej skrobi (np. ziemniaki, kłuski, pieczywo). Są źródłem białka roślinnego. W stanie surowym, są źródłem żelaza, wzmagają perystaltykę jelit.

WODA

1-2 szkl. wody z miodem i cytryną o temp. pokojowej, przygotowane wieczorem dnia poprzedniego wzmagają skurcze jelita grubego biorące udział w procesie wypróżnienia

Źródło: <http://www.wolfpunk.most.org.pl/ljowoc.htm>

Buraki czerwone

Są pożywne, posilne, odświeżające, a jednak lekkostrawne. Zawierają potrzebny człowiekowi minerał - kobalt. Buraki są wskazane przy nerwicach, anemii i odwapnieniu organizmu. Ułatwiają wychodzenie z grypy i przeziębień. Powinny być używane (surowe i gotowane) wraz z innymi jarzynami w surówkach i sałatkach. Buraki nie są wskazane przy cukrzycy.

Cebula

Sprzyja utrzymaniu zdrowia i długowieczności. Działa przeciwnie, wzmacniająco i moczopędnie. Pomaga w stanie osłabienia, zmęczenia fizycznego i umysłowego, zwłaszcza organizmom młodym. Ponadto starszym łagodzi arteriosklerozę, otyłość. Wszystkim pomaga w zaburzeniach trawienia i schorzeniach dróg oddechowych.

Często używana zapobiega przedwczesnemu starzeniu się, pasożytom (robakom) jelitowym, schorzeniom prostaty (gruczołu krokowego u mężczyzn) oraz niemocy płciowej.

Spożywać cebulę można:

- surową, krajaną lub tartą, trzymaną kilka godzin w oliwie: - w sałatkach, surówkach, przekąskach i wszystkich zupach;
- na kanapkach z masłem, skropionych oliwą;
- pokrajaną, moczoną kilka godzin w ciepłej wodzie, do zjedzenia na czczo, po skropieniu sokiem cytrynowym.

Lecznictwo do wewnątrz

Przeciw grypie - zapobiegawczo - rozmoczone 2 cebule w 0,5 l wody, pić po szklance w dzień między posiłkami i przed snem. Czas kuracji 15 dni.

Przeciw biegunce - pełną garść łupin cebuli gotować 10 minut w 1 litrze wody. Pić stopniowo 0,5l dziennie aż do ustąpienia dolegliwości. Dla niemowląt przy biegunce gotować 3 cebule w 1l wody przez 2 godziny. Po przestygnięciu przecedzić i osłodzić (miodem) do picia.

Przeciw reumatyzmowi - Odwar z 3 pokrajanych cebul, gotowanych 15 minut w 1l wody, pić 2x dziennie rano i wieczorem.

Przeciw katarowi - pokrajana i ocukrzona cebula po 24 godz. wytwarza syrop, do stosowania codziennie po 2-5 łyżek.

Lecznictwo na zewnątrz

Bóle reumatyczne - łągodzą okłady surowej utartej cebuli

Migrena - kompresy z surowej utartej cebuli, na czoło.

Ukąszenia owadów - nacierać skórę kawałkiem cebuli przez 1-2 minuty (ewent. usunąć żądło).

Hemoroidy - gotowaną, zmiażdżoną cebulę przykładać (na noc) na podpasce higienicznej.

Trudno gojące się rany - upieczoną, zmacerowaną cebulę przykładać na opatrunku. Stosować podobnie, lecz na surowo, cienką błonkę dzielącą łuski cebuli.

Odmrożenia - Przykładać kompresy z soku wyciśniętego z utartej cebuli.

Odstraszanie komarów - pokrajaną cebulę położyć obok pościania itp.

Zapach cebuli usuwają: spożycie kilku natek pietruszki, kopru lub jabłka,

Czosnek

Podobnie jak cebula działa przeciwinfekcyjnie i pomaga w utrzymaniu dobrego zdrowia. Pożytecznym jest, spożywać codziennie przed śniadaniem kanapkę z 2 ząbków utartego czosnku, kilku listków pietruszki i kilku kropli oliwy.

Wewnętrznie

Przeciw chronicznemu bronchitowi, kokluszowi, rozedmie płuc, nadciśnieniu - Łupinę i skórkę z główki czosnku w roztworze wodnym 1:50.

Używać 20 kropli 2x dziennie. Co kilka dni przerywać.

- Wyciąg alkoholowy ze świeżej główki czosnku stosować 2x dziennie 20-30 kropli.

Przeciw pasożytom jelitowym (robakom) - 3 główki czosnku zalać 1 szklanką wrzątku i pod przykryciem pozostawić na noc. Pić na czczo codziennie przez 3 tygodnie.

- Syrop z 0,5 kg główek czosnku gotowanych w 1 litrze wody z dodatkiem 1 kg cukru. stosować na czczo 2-3 łyżki. Dla neutralizacji zapachu można dodać jabłko lub nasiona kopru i natkę pietruszki.

Zewnętrznie

Słuczenia, obrzęki - stosować mieszaninę utartego czosnku z oliwą i tłuszczem niesolonym.

Owrzodzenia skóry - można stosować do przemywania lub kompresów 2% roztwór alkoholowy soku wyciśniętego z utartego czosnku.

Świerzb i parchy - przemywać mieszaniną 6 utartych główek czosnku na 1l wody, albo wcierać mieszaninę czosnku i olejku kamforowego w pro-porcji 1:2.

Bóle reumatyczne - stosować wcieranie mieszaniny czosnku i olejku kamforowego w proporcji 2:1.

Na wzmocnienie ogólne - Smarowanie wzdłuż całego kręgosłupa mieszaniną utartego czosnku i olejku kamforowego w proporcji 2:1.

Brodawki, kurczajki - przykładac na noc utarty czosnek dokładnie tylko na miejsca pokryte brodawkami. Usunięcia brodawek można oczekiwać dopiero po 15 dniach.

Cykoria

Używa się liści i korzeni. Działa żółciopędnie, moczopędnie, lekko rozwalniająco, mineralizująco i ogólnie wzmacniająco i regulująco. Pobudza apetyt.

Poprawa przemiany materii - Napar z liści świeżych (30g na 1l wody) pić po 1 szklance przed jedzeniem.

- Odwar z korzeni (15-30 g na 1l wody) gotować 10 minut. Pić 1 szklankę przed jedzeniem 3x dziennie.

- Sok ze świeżych liści cykorii 250 g.

Niedomagania wątroby - Napar z korzenia (50g na 1l wody). Pić po 1 szklance 2x dziennie.

Suszony roztarty korzeń używany jako kawa zbożowa wzmacnia sprawność żołądka i jelit, lekko przeczyszcza i pobudza apetyt.

Czereśnie:

Świeże owoce mają działanie regulujące, mineralizujące, regenerujące, energetyczne dla całego organizmu. Przyczyniają się do zwiększenia odporności na infekcje. Są też przeciwreumatyczne i przeciwsklerotyczne.

Wewnętrznie

Można w sezonie przeprowadzić kurację regenerującą odżywiając się przez 1-2 dni wyłącznie czereśniami. Nastąpi proces oczyszczenia organizmu z toksyn i nie wydalonych złogów trawienia. Przy uwrażliwionym przewodzie pokarmowym można stosować łatwiej przyswajalny świeży sok wyciśnięty z surowych czereśni.

Zewnętrznie

Stosuje się okłady ze zmiądzzonych owoców na czoło przy migrenach oraz w celach pielęgnacyjnych na skórę twarzy i szyi.

Mają zastosowanie przy licznych niedomaganiach.

Cytryny:**Wewnętrznie**

Przy gorączkach, wymiotach - Sok z 1 cytryny wlany do połowy szklanki osłodzonej wody. Jest to najlepszy napój dla chorych.

Infekcje epidemiczne, bóle reumatyczne - Świeży sok z cytryn pić przez 5 tygodni, zaczynając od połowy cytryny i stopniowo zwiększając dawkę (nawet do 10 cytryn dziennie), po czym przejść na spożycie soku 1-2 cytryn dziennie.

Pasożyty jelitowe - Utrzeć w całości 1 cytrynę (skórkę, miąższ i pestki) bardzo dokładnie z miodem. Pić na noc.

Oczyszczanie wątroby - Napar (całonocny) z 3 cytryn zalanych wrzątkiem. Wypić na czczo.

Przeciw otyłości - Napar (całonocny) z 1 łyżki rumianku zalać 1 szklanką wrzątku i dodać pokrajaną 1 cytrynę. Rano precedzić i pić na czczo.

Zewnętrznie

Katar, zatoki szczękowe - Kilka razy dziennie wpuścić do nosa po kilka kropel świeżego soku cytryny.

Krwawienie z nosa - Włożyć do nosa tampon nasączony sokiem z cytryny.

Afty w jamie ustnej - Stosować przy płukaniu przetrzymywanie w jamie ustnej soku z cytryny z dodatkiem wody i miodu.

Angina - Płukanie sokiem z 1 cytryny z dodatkiem 1 szklanki wody.

Migrena - Kompresy z soku cytryny, albo przykładanie świeżych plasterków cytryny na skronie.

Odmrożenia - Wcierać świeży sok z cytryny.

Łamliwość paznokci - Zwilżać paznokcie sokiem z cytryny rano i wieczorem.

Sucha skóra twarzy - pielęgnacja - Rano i wieczorem zmywać tamponem twarz sokiem z cytryny. Po zabiegu zmywać twarz dopiero po 20 minutach. Następuje przy tym wybielenie cery.

Pielęgnacja rąk - Stosować nacieranie roztworem soku cytryny, gliceryny i wody kolońskiej w równych częściach

Fasolka zielona

Działa regulująco i przeciwtoksycznie. Bywa pomocna przy:

Przemęczeniu fizycznym, reumatyzmie, podagrze, kamicy nerkowej, cukrzycy, rozwoju młodych organizmów, dla rekonwalescentów - Pić sok wyciśnięty ze świeżych zielonych strączków, 1-2 szklanki dziennie

Fasola ziarna

Ma własności odżywcze - energetyczne, wzmacnia system nerwowy. Spożywa się świeżą lub suszoną razem z łuską. Jest łatwiej strawna po dodaniu fasolki zielonej lub pietruszki, szczypiorku, czosnku, tymianku, liści bobkowych.

Niedomagania wątroby, cukrzyca - Świeże lub suche strąki fasoli dojrzałej (lecz bez ziaren), 1 garść zalać wrzątkiem 1l i gotować 2 minuty, pozostawić na noc. Pić napar 2x dziennie przed jedzeniem.

Oparzenia, różyczka - Roztarte gotowane ziarna fasoli przykładac w formie kompresów. Woda po gotowaniu ziaren fasoli, użyta do prania tkanin wełnianych, nie powoduje utraty ich koloru

Gruszki

Spożywanie wskazane przy otyłości, reumatyzmie, osłabieniu. Dozwolone przy cukrzycy. Można używać 1 kg dziennie przed posiłkami albo świeży sok 2-3 szklanki przed jedzeniem. Odświeżający, przeczyszczający napój można uzyskać z 0,5 kg suszonych gruszek gotowanych przez 1 godzinę w 1 litrze wody

Jeżyny

Można stosować na surowo, lub odwar, galaretki, konfitury i syropy (4 łyżki dziennie).

Są pożyteczne przy biegunkach, schorzeniach dróg oddechowych, anginie. stosuje się także płukanie jamy ustnej i gardła naparem z liści jeżyn.

Jabłka

Są nie tylko pożywieniem, ale i lekiem. Działają dodatnio na system nerwowy i wzmacniająco ogólnie, poprzez mineralizację i witaminizację organizmu. Dozwolone dla chorych na cukrzyce.

Jabłka zawierają ok. 83 % wody, a w pozostałej części niewielkie ilości białka, kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, chinowy, bursztynowy i inne), cukry, w tym cukry proste: glukozę i fruktozę, błonnik, substancje pektynowe, witaminy i składniki mineralne, głównie potas, fosfor, wapń, sód, magnez i żelazo.

Zawartość składników zależy od odmiany, dojrzałości jabłka, wielkości, a także podkładki, nawożenia, gleby, wieku drzewa i obfitości owocowania, cięcia i przebiegu pogody w danym roku. Na ogół odmiany wczesne zawierają mniej cukrów niż odmiany później dojrzewające. O smaku jabłek decyduje nie tylko zawartość cukrów i olejków eterycznych, ale też stosunek ilości cukrów do kwasów organicznych. Zawartość kwasu jabłkowego waha się w granicach 0,3 – 0,7 %, zawartość kwasu cytrynowego 0,1%, w mniejszych ilościach występują kwasy chinowy, izocytrynowy, bursztynowy, glikolowy. Kwasom organicznym przypisuje się duże znaczenie dietetyczne, ponieważ działają na organizm alkalizująco. Składniki popiołowe stanowią 0,22 – 0,6%, najwięcej wśród nich jest potasu, fosforu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza. Występują w połączeniach organiczno – mineralnych i są przez to łatwo przyswajalne przez organizm.

Jabłka zawierają witaminy: C, A, B1, B2, PP i B3. Jeśli chodzi o zawartość witaminy C owoce ziarnkowe zawierają jej znacznie mniej niż jagodowe. Najwięcej zawierają odmiany: Kronselska (26,6 mg w 100g mięszu), Królowa Renet (13,4 – 23,7), Piękna z Boskoop (14,7 – 19,4), Oliwka Żółta (10,6 – 15,3), Cesarz Wilhelm (14,9 – 16,4)

Jabłka odgrywają dietetyczną rolę w żywieniu. **Witaminy** chronią przed zbyt wczesnym starzeniem się, regulują wszystkie procesy życiowe, pomagają w walce z infekcjami. Należy pamiętać, że organizm ludzki nie potrafi gromadzić większych ilości witamin i dlatego zaleca się systematyczne ich przyjmowanie.

Kwasy organiczne działają odkwaszająco na organizm, co jest szczególnie ważne, gdy spożywa się dużo mięsa, tłuszczu, jaj i chleb przygotowywany na zakwasie.

Błonnik wpływa korzystnie na perystaltykę jelit i obniża poziom cholesterolu we krwi, podobne działanie mają **pektyny**, które wiążą w układzie pokarmowym szkodliwe związki. Większość odmian jabłek zawiera 0,9% pektyn w suchej masie.

Cukry i składniki mineralne występują w formach łatwo przyswajalnych przez organizm. **Potas** zwiększa napięcie mięśni, w tym mięśnia sercowego; **wapń** jest niezbędny do budowy kości i zębów; **magnez** ma działanie anty zawałowe; **krzem** jest niezbędny dla prawidłowego wyglądu włosów i paznokci; **żelazo**, jako składnik hemoglobiny wpływa na dotlenienie organizmu; inne składniki, jak siarka, miedź, cynk, nawet w śladowych ilościach są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Jabłka spożywa się przede wszystkim na surowo i to przez cały rok. Wykorzystuje się też do przyrządzenia rozmaitych potraw: zup, potraw mącznych, wypieków, deserów. Jabłka można przerobić na przeciery, dżemy, kompoty, susze, wina, galaretki, soki pitne, ocet.

Wewnętrznie

Regenerująco, regulująco - Jedno jabłko codziennie rano i wieczorem (jeśli chemicznie nie opryskiwane, trzeba po dokładnym umyciu spożywać jabłko ze skórka).

Biegunki - Uarte owoce stosować przez 2 dni, spożywając ilości dostosowane do wieku.

Grypa, przeziębienia - Przechodzi szybciej, gdy spożywa się ok. 1 kg utartych surowych jabłek, jako jedyny pokarm przez 2-3 dni.

Bronchit, reumatyzm - Pić codziennie dowolne ilości odwaru z 2-3 jabłek (ze skórka) w 1l wody. Gotować 15 minut.

Zaburzenia żołądkowe - Napar ze zmiażdżonych skórek jabłek w proporcji 1 łyżka na 1 szkl. wrzątku przez pół godziny. Pić 4-6 szklanek dziennie.

Pielęgnacja zębów - Jabłko spożyte po kolacji wstępnie oczyszcza i wybiela uzębienie, przed użyciem szczotki.

Kaszel - Napar z kwiatów jabłoni (30 g na 1l wody) łagodzi i uspokaja napady kaszlu.

Zewnętrznie

Pielęgnacja skóry - Świeży sok jabłkowy stosowany do zwilżania wzmacnia i regeneruje skórę twarzy, szyi i piersi

Kapusta

Od około 4 tys. lat znana jest ze swoich właściwości leczniczych. Specjalnie przydatne są liście mające różnorodne zastosowanie. Surowa kapusta może być w leczeniu tym, czym jest chleb w żywieniu codziennym.

Wewnętrznie

Spożywanie surowej kapusty, bogatej w sole mineralne i witaminy zapewnia

wzmocnienie i regulację organizmu, a także daje odporność na działanie bakterii chorobotwórczych. Często spożywane surówki i świeży sok z liści działa podobnie do antybiotyków.

Zapobiegawczo - Najlepiej często podawać przed jedzeniem jako przystawkę kapustę pokrajaną drobno, zaprawioną oliwą, sokiem cytrynowym, pietruszką i czosnkiem.

Odżywczo - Pić 1 szklankę soku ze świeżej kapusty, z dodatkiem soku z marchwi i soku cytrynowego.

Owrodzenia przewodu pokarmowego - 2-3 szklanki soku ze świeżej kapusty codziennie między posiłkami, można dodać sok z jabłka.

Zewnętrznie:

Używa się wymyte liście kapusty z wyciętymi unerwieniami, lekko zgniecione aż do wystąpienia soku.

Owrodzenia, czyraki - Kompres z trzech warstw liści na 2-4 godziny lub na noc.

Trądzik, wypryski skórne - Obmywać sokiem ze świeżej kapusty.

Ból gardła przy przeziębieniu - Płukać świeżym sokiem kapusty.

Zapalenie stawów - Okłady z 3-4 warstw liści łagodzą bóle stawowe.

Oparzenia - Kompresy ze zmiażdżonych liści kapusty, tartej marchwi. Także świeżej skrobi ziemniaczanej.

Kolka nerkowa - Kompres z 3-4 warstw liści przykrytych płótnem.

Porażenie słoneczne - Założenie kasku z 3-4 warstw liści kapusty na głowę na kilka godzin łagodzi skutki porażenia.

Stłuczenia i uszkodzenia skóry - Kompresy z liści nasączonych oliwą.

Zachrypnięcia, utrata głosu - sok ze świeżej kapusty z miodem i żółtkiem. Pić 2-3 szklanki wywaru.

Zaparcia - obstrukcja - Pić 2-3 szklanki wywaru z kapusty świeżej.

Bóle żołądka, jelit, biegunki - Spożywać świeżą kapustę długo gotowaną, pić także wodę po ugotowaniu.

Zapalenie oskrzeli i opłucnej - Pomocniczo pić 1-2 szklanki soku ze świeżej kapusty oraz kompresy z liści.

Bóle nerwalgiczne - Okłady z liści minimum 4 godz. albo na noc.

Choroby skóry, liszaje - Łagodzi obmywanie sokiem ze świeżej kapusty i przykładanie liści w kompresach.

Ukąszenia owadów - Masować skórę liściem kapusty i zastosować go w formie opatrunku.

Zranienia, przecięcia skóry - Można doraźnie zabezpieczyć opatrunkiem z dobrze wymytego liścia kapusty.

Prostata - Okłady z liści co drugi wieczór na przemian - na dół brzucha oraz na krocze.

Wybroczyny podskórne, wysięki po stłuczeniach - Kompresy z 3 warstw liści zapobiegają wysiękom i łagodzą bóle.

Niedomagania wątroby i woreczka żółciowego - Łagodzą kompresy z liści 3-4 warstwy zmieniane co 4 godziny.

Hemoroidy - Łagodzą okłady z liści.

Bezsenność - 3 warstwy liści umieszczone na karku i na stopach ułatwiają zapadnięcie w sen.

Żyłaki (bolesne) - Okłady z 2-3 warstw liści na szerokiej przestrzeni lekko obandażowane.

Lumbago - Łagodzą całonocne kompresy z 2-3 warstw liści.\

Skóra twarzy w zakresie pielęgnacji - Okłady (nawet na 0,5 godz.) regenerują skórę twarzy. Najlepsze na całą noc.

Migrena - Liście zastosowane na okłady w miejscach bolesnych głowy, na wątrobę i dół brzucha.

Nadciśnienie tętnicze - Pomocniczo łagodzi przykładanie liści na okolice lędźwiowe, kark, łydki przez 2- 3 godziny.

Owrzodzenia kończyn - Stosowanie przez dłuższy czas okładu opatrunków z liści przyspieszają likwidację owrzodzeń i zabliznianie. W dzień zmieniać opatrunki co 3-4 godz. a na noc tylko przy silnych bólach.

Maliny

Używa się owoce i liście. Maja działanie różnorodne. Owoce są łatwo strawne i mogą być spożywane przy reumatyzmie, cukrzycy i zaburzeniach przewodu pokarmowego. Sok ze świeżych malin z dodatkiem soku z czerwonych porzeczek i wody, tworzy odświeżający napój dla chorych nawet przy wysokich gorączkach. Napar z liści malin ma własności lekko przeczyszczające.

Morele

Świeże dobrze dojrzałe owoce są lekko strawne a jednocześnie bardzo pożywne. Przede wszystkim działają regulująco na przewód pokarmowy, zarówno przy biegunkach i zaparciach. Wpływają na poprawę apetytu. Mogą być pomocne przy nerwicach, bezsenności, anemii i okresie rekonwalescencji.

Zewnętrznie

Stosuje się świeży sok z surowych moreli do pielęgnacji skóry twarzy.

Morwy

Świeże bardzo dojrzałe owoce i świeży sok można spożywać przy zaparciach, schorzeniach dróg oddechowych i skłonności do krwotoków. Sok stosuje się także do płukania jamy ustnej i gardła przy stanach zapalnych, aftach i anginie.

Orzechy włoskie.

Są wysoce kaloryczne i bogate w sole mineralne oraz witaminy. Działają regulująco, lekko przeczyszczająco, skutecznie przy biegunkach i robaczycy jelitowej. Orzechy włoskie dozwolone są przy cukrzycy. Bywają pomocne przy kamicy żółciowej. Są skuteczne przeciw tasiemcowi w formie sałatki z ziemniakami spożywanej przez 3 dni. Wskazane jest częste dodawanie do pokarmów świeżej oliwy z orzechów włoskich. Doraźnie dla szybkiego wzmocnienia organizmu można stosować 1 szklanekę zmiażdżonych orzechów z dodatkiem 1 łyżeczki miodu.

Porzeczki czarne.

Używa się surowych owoców i liści. Owoce stosuje się przy reumatyzmie, gośccu, biegunkach, zaburzeniach wątroby, wyczerpaniu fizycznym i nerwowym. Można także stosować napar ze świeżych owoców (5 dag na 1l wody) do płukania przy stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. Przy reumatyzmie pożyteczne działanie daje napar z

liści czarnej porzeczki, liści jesionu i kwiatu rumianku (1 łyżka na 1 szklanę). Pić 3-4 szklanki dziennie.

Ukąszeniom owadów zapobiega nacieranie miejsc narażonych na ukąszenia zmiażdżonymi liśćmi czarnej porzeczki.

Marchew

Ma działanie regulujące, mineralizujące, wzmacniające, oczyszczające, regenerujące. Może być stosowana w formie pulpy, soku, suszu i nasion.

Wewnętrznie

Na wzmocnienie - Sok z marchwi nawet do 0,5l dziennie pić 1 szklanę na czczo i wieczorem. Dla niemowląt należy podawać sok zmieszany w połowie z wodą.

Astma, bronchit, zachrypnięcie - Czysty sok z marchwi jest dobrym środkiem wykrztuśnym.

Biegunki dziecięce - Dietetyczna zupa: 1 kg marchwi gotować przez 2 godziny, przetrzeć lub 0,5kg pokrajanej w kawałki gotować w 1l wody aż do rozmiękczenia, po przetarciu dodać wody do 1l i pół łyżeczki soli. Można przechowując w chłodzie podawać przez 2-3 dni łyżeczką lub smoczkiem. Kurację można prowadzić przez 5-6 dni, stopniowo zmniejszając ilość marchwi aż do 100 g na 1l wody. Oseskom można wlewać zupkę z marchwi do mleka w proporcji 1:1 i dalej 1:2 części mleka. Zamiast zupkę można w okresie biegunki podawać czysty sok z surowej marchwi zmieszanej z wodą, a mleko dopiero po zakończeniu biegunki.

Wzdęcia, gazy - stosuje się napar z nasion marchwi 1 łyżeczkę na szklanę wrzątku.

Zewnętrznie

Stosuje się odwar z marchwi na kompresy lub świeże liście (nać) zmiażdżone lub odwar z liści w następujących przypadkach: owrzodzenia, oparzenia, czyraki, liszaje, odmrożenia, afty (zakaźna choroba jamy ustnej), pęknięcie skóry. Sok z marchwi służy też do pielęgnacji cery (twarzy, szyi), czyni ją delikatną i świeżą, zapobiega zmarszczkom

Koper, anyżek

Używać można zielone gałązki, nasiona oraz korzenie. Spożywany dość powszechnie w potrawach na surowo lub gotowany, szczególnie przydatny do potraw cięższej strawnych. Lecznictwo stosuje się przy bólach reumatycznych, migrenach, nerwicach, bólach typu gastrycznego, wzdęciach.

- Napar z gałązek 3 dag, na 1l wody wrzącej.

- Napar z nasion, 1 łyżeczka na 1 szklanę wrzątku.

- Odwar z korzeni 3 dag na 1l wody, gotować 10 minut. Pić 1 szklanę po jedzeniu.

Melon

Działa odświeżająco, lekko przeczyszczająco, moczopędnie, regenerująco. Należy spożywać go na surowo na początku posiłku z dodatkiem soli i pieprzu ziołowego. Jest wtedy łatwiej strawny i mniej przeczyszczający.

Zewnętrznie

Pulpe z melona można stosować na lekkie oparzenia i stany zapalne skóry. Przy suchej cerze sok z melona może dobrze służyć do zwilżania skóry twarzy i szyi.

Ogórek

Leczniczo można spożywać gotowany, przy schorzeniach przewodu pokarmowego. Spożywany najczęściej w stanie surowym, działa odświeżająco, lekko przeczyszczająco, moczopędnie. Dla ułatwienia trawienia należy go wcześniej posolić i wydzielanego cennego soku nie usuwać.

Zewnętrznie

Stosuje się ogórek następująco:

- na cerę tłustą - zmywanie twarzy nie soloną wodą po ugotowaniu ogórka,
- maseczka kosmetyczna - (przy rozszerzonych porach skóry). Mieszani-na zmielonych drobno pestek ogórka, melona i dyni dodana do mleka lub śmietanki (na 30 minut), zmywanie ciepłą wodą.

Pietruszka

Leczniczo można spożywać gotowany, przy schorzeniach przewodu pokarmowego. Spożywany najczęściej w stanie surowym, działa odświeżająco, lekko przeczyszczająco, moczopędnie. Dla ułatwienia trawienia należy go wcześniej posolić i wydzielanego cennego soku nie usuwać.

Zewnętrznie

Stosuje się ogórek następująco:

- na cerę tłustą - zmywanie twarzy nie soloną wodą po ugotowaniu ogórka,
- maseczka kosmetyczna - (przy rozszerzonych porach skóry). Mieszani-na zmielonych drobno pestek ogórka, melona i dyni dodana do mleka lub śmietanki (na 30 minut), zmywanie ciepłą wodą.

Pomidor

Wewnętrznie

- Spożywany na surowo działa dodatnio na organizm, witaminizująco i mineralizująco i ułatwia trawienie. Można stosować kuracyjnie świeży sok pomidorowy zmieszany w równych częściach z sokiem z selera. Pić po 1 szkl. 3x dziennie przez 3-4 tygodnie.

Zewnętrznie

Trądzik skóry - Smarować miejsca porażone kawałkiem przekrojonego pomidora, a następnego dnia zmiażdżonymi liśćmi szczawiu.

Ukąszenia owadów - Opatrywać zmiażdżonym liściem pomidora.

Rzeżucha

Nazywana "zdrowiem ciała", lecz należy ją stosować ostrożnie przy schorzeniach dróg moczowych (może wywołać stan zapalny pęcherza moczowego).

Wewnętrznie

Regenerująco i przeciw pasożytom jelit - 15 dag soku z rzeżuchy rozcieńczonego wodą pić na czczo (1 szklanke).

Zewnętrznie

Wypadanie włosów - nacieranie skóry głowy sokiem z rzeżuchy regeneruje i wzmacnia, powstrzymuje wypadanie włosów.

Owrzodzenia skóry - Okłady z roztartych świeżych liści rzeżuchy.

Piegi - Zmywanie skóry mieszaniną 3 części soku rzeżuchy i 1 części miodu, po czym po wyschnięciu zmywanie wodą,

Rzepa

Można używać korzenie i liście zasobne w witaminy i sole mineralne.

Wewnętrznie

Oskrzela, katary angina - Odwar w wodzie lub mleku 10 dag na 1 litr. - Syrop z wydrążonej surowej rzepy napełnionej cukrem (po 1 łyżeczce).

Egzemy, trądziki - Codziennie spożywać małe ilości surowej rzepy utartej w surówkach.

Piasek moczowy, przeziębienia - Zmielone nasiona rzepy (10g) dodać do naparu z kwiatu lipowego.

Zewnętrznie

Angina - Płukanie gardła wodą po ugotowanej rzepie. Odmrożenia, czyraki - Upieczoną, przekrajaną rzepę wycisnąć lekko i sokiem nawilżać chore miejsce.

Rzodkiewka

Spożywać na surowo łącznie korzeń i łodygę z liśćmi. Ułatwia to trawienie korzenia i zapewnia dopływ wielu pożytecznych witamin i soli mineralnych. Rzodkiewka może być pomocna przy zaburzeniach przewodu pokarmowego, kamicy nerkowej, reumatyzmie, bronchicie.

Rabarbar

Ma własności pobudzające apetyt, lekko przeczyszczające, regenerujące. Może być stosowany przy anemii, schorzeniach przewodu pokarmowego, biegunkach i **Pasożytach jelitowych**

Sposoby użycia:

- Napar z pokrajanych łodyg 2 dag na 1l wody. Pić po 1 szkl. 2x dziennie przed posiłkami.

- **Surowy - utarty z miodem 2,5 dag przed jedzeniem 2x dziennie przez 15 dni (przy anemii i przeciw pasożytom jelit).**

- Syrop z surowego rabarbaru (5 dag) z miodem i dodatkiem cykorii (przy zaparciach).

Rzodkiew czarna

Pożyteczna przy kamicy nerkowej i moczowej, zaburzeniach w trawieniu, schorzeniach wątroby, bronchicie, astmie, koklusz, reumatyzmie i niektórych alergiach. Można podawać przed jedzeniem świeżą rzodkiew (w sałatce) albo sok świeży w ilości do 5 dag dziennie. Syrop z pokrajanej surowej rzodkwi czarnej zasypanej (na noc) cukrem można stosować przy kaszlu i dla dzieci jako środek wzmacniający (4-6 łyżek dziennie). Jest tak-że pożyteczny dla dorosłych szczególnie w stanach osłabienia i przemęczenia.

Szpinak

Stosuje się liście i nasiona. Można spożywać surowy (w sałatkach) lub gotowany. Działa remineralizująco.

Rekonwalescencja - Pić wino gronowe czerwone wytrawne, zmieszane z 1/5 części soku ze szpinaku.

Zaparcia - Stosuje się napar z nasion 10 g na 1 szklanę

Zewnętrznie

Stosuje się przy stanach bolesnych zapalnych przewodu pokarmowego (żołądek, jelita), okłady z gotowanych liści nasyconych oliwą z oliwek.

Słonecznik

Święta roślina". Lecznicy jest olej z ziaren tłoczony na zimno. Tylko pierwsza frakcja nadaje się do spożycia. Ziarno zawiera ok. 20 % tłuszczu bogatego w witaminy i sole mineralne. Zalecany przy nadmiarze cholesterolu w organizmie. Pić po 1 łyżce 2x dziennie, na czczo i przed kolacją.

Seler

Używa się bulwy i liści. zaostrza apetyt, wzmacnia funkcję żołądka, działa regenerująco na skład krwi, przeciwgorączkowo, moczopędnie, przeczyszczająco, odchudzająco. Spożywany może być na surowo (w sałatkach), gotowany, w zupach lub pieczony.

Reumatyzm - Sok z liści selera pić pół szklanki codziennie przez 15-20 dni.

Odmrożenia - Kąpiele nóg (1 godzina) w odwarze z łądyg bulw lub obierzyn (25 dag na 1 l wody).

Seler nie jest wskazany przy cukrzycy.

Szczaw

Używa się liści i korzeni. Nie jest wskazany przy schorzeniach żołądka, astmie, reumatyzmie.

Wewnętrznie

Odwar ze szczawiu 25 g na 1l wody działa na organizm oczyszczająco. Napar z korzeni 25 g na 1l wody działa moczopędnie i przeczyszczająco.

Zewnętrznie

Odwar (z 1 garści liści na 1 l wody) stosuje się do kompresów na trudno gojące się rany.

Trawienie ułatwia szczaw dodawany do sałatek (surowy) i zup (ugotowany). Można go też gotować na jarzynę i spożywać z masłem.

Salata

Trawa mądrych, ziele filozofów". Używa się łądyg, liści i nasion. Bogata w witaminy i sole mineralne. Korzystnie działa w przypadkach nerwic, nadmiernej pobudliwości seksualnej, bronchitów, cukrzycy, bolesnym miesiączkowaniu, zaparciach.

- Można spożywać na surowo odwar z liści: 7,5 dag na 1l wody gotować 30 min. Pić po 1 szklanka 3x dziennie.

- Napar z nasion: 1 łyżeczka na 1 szklanę wody. Pić 2-3 szklanki dziennie,

Truskawki

Stosuje się owoce, liście i korzenie. Surowe mają własności odżywcze, regeneracyjne, mineralizujące i witaminizujące, przeciwinfekcyjne i pobudzające działanie gruczołów wydzielania wewnętrznego. Nie są wskazane jedynie przy alergicznych schorzeniach skórnych. Najlepiej spożywać w sezonie, owoce surowe na czczo 250 g codziennie. Do pielęgnacji skóry twarzy należy używać zmiążdżone owoce do kompresów na noc

Winogrona

Używa się surowe owoce świeże i suszone, gałązki i ziarenka. Zasobne są w mikroelementy i witaminy, są łatwo strawne, regenerujące, wysoko kaloryczne, energetyczne, pobudzają działalność wątroby, są moczopędne. Najkorzystniej spożywać w całości bardzo dokładnie umyte w bieżącej wodzie, surowe owoce w całości (ze skórką, z pestkami).

Przy niestrawności, obstrukcjach, kamicy żółciowej, schorzeniach skóry - spożywać w sezonie 1-2 kg owoców codziennie lub 1-1,5l świeżego moszczu.

Otyłości przeciwdziała spożywanie codziennie przynajmniej 1 kg wino-gron.

Przy zatruciach pokarmowych i stanach gorączkowych stosuje się pół szklanki soku ze świeżych owoców, między posiłkami.

Ziemniaki

Ma duże własności odżywcze, jest lekko strawny i energetyczny. Dozwolony dla chorych na cukrzycę. Spożywanie ziemniaków sprzyja zdrowiu ogólnemu. Sok z ziemniaków surowych stosuje się owrzodzeniach przewodu pokarmowego, kamieniach moczowych, zaparciach, hemoroidach, cukrzycy, szkorbutcie.

Mączka ziemniaczana ma zastosowanie przy oparzeniach, owrzodzeniach skóry, wypryskach i róży. Zasadniczo jako lek stosuje się 20 kropli z małą ilością wody 3x dziennie podczas posiłku.

Wewnętrznie

Wrzody żołądka, cukrzyca - Świeży sok z surowych ziemniaków. Pić 4x dziennie po pół szklanki (z dodatkiem miodu, soku z marchwi lub cytryny). Czas kuracji 4 tygodnie.

Pasożyty jelitowe - Sałatka z surowych ziemniaków z dodatkiem orzechów. Spożywać 3 dni (wieczorem).

Zewnętrznie

Odmrożenia, oparzenia, owrzodzenia - Surowe utarte ziemniaki stosuje się wraz z oliwą z oliwek, w formie okładów.

Gotowanych ziemniaków nie można przechowywać dłużej niż 24 godziny. Najłatwiej strawne są ziemniaki pieczone. Najtrudniej - frytki.

Siemię lniane

Siemię lniane jest bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6, aminokwasy egzogenne, błonnik, lignany, substancje mineralne i inne składniki bioaktywne.

Błonnik

Okolo 50% błonnika lnu to łatwo pęczniejący błonnik rozpuszczalny. Unikalne śluzowate substancje lnu z uwagi na ich wyjątkową spoistość i lepkość mają skuteczne właściwości osłaniające i ochronne. Osłaniając ściany przewodu pokarmowego działają łagodząco, regulując trawienie i ułatwiając poślizg treści pokarmowej. Błonnik to także naturalna bariera, która ogranicza wchłanianie substancji szkodliwych i oczyszcza organizm z metali ciężkich i toksyn.

Białko

Białko lnu należy do jednych z najlepiej strawnych i wartościowych białek roślinnych. Wskaźniki strawności białka lnu pod działaniem enzymów trawiennych należą do jednych z najważniejszych i co zadziwiające są wyższe nawet od strawności białka mleka. Białko lnu jest także wyjątkowo bogate w aminokwasy egzogenne, niezbędne do prawidłowego działania organizmu. W białku lnu występuje wysoka zawartość tryptofanu, który korzystnie wpływa na wzrok i kondycję skóry. Powszechnie znany jest w zielarstwie korzystny wpływ siemienia lnu na porost i połysk włosów.

Nienasycone kwasy tłuszczowe

olej zawarty w siemieniu lnianym jest wyjątkowo bogaty w bioaktywne, wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Zawiera ponad 50% kwasu alfa-linolenowego z rodziny omega 3 i około 20% kwasu linolowego z rodziny omega 6. Składniki te są niezbędne dla prawidłowej przemiany lipidów krwi, a liczne badania kliniczne potwierdzają istotne obniżenie poziomu cholesterolu w wyniku terapii nasionami lnu. Niedobór kwasów omega 3 w diecie może przyczyniać się do chorób sercowo-naczyniowych, miażdżycy, nadciśnienia i zawałów serca. Kwas alfa-linolenowy ma także korzystny wpływ na układ nerwowy i ogólną kondycję organizmu.

Lignany

Siemię lniane zawiera przeciętnie kilkaset razy więcej lignanów niż inne produkty roślinne. Lignany zwane także fitohormonami, mogą być przetwarzane w hormony płciowe typu estrogeny na skutek działania bakterii jelitowych. Liczne badania kliniczne przypisują lignanom wspomagający efekt w obniżeniu poziomu glukozy we krwi, leczeniu menopauzy, a nawet niektórych typów i stadiów nowotworów, np. rak sutków, macicy, prostaty. Ta właściwość może być wykorzystywana do zmniejszenia niektórych skutków ubocznych występujących podczas leczenia sterydami.

Witaminy i związki mineralne

Nasiona lnu zawierają:

- 6,7% witamin i minerałów
- 0,5mg/g witaminy E w postaci gamma-tokoferolu
- kwas foliowy
- kwas nikotynowy
- biotyne
- witaminy B1, B2 i B6
- magnez (34g w jednej łyżeczce)
- potas (66mg równowartość jednego jajka)
- 0,3% fitohormonów
- 43% oleju lnianego
- 20% błonnika
- 23% białka
- 7% łagodzące śluzy

W 100g siemienia lnianego zawarte jest:

- 42g tłuszczu w tym
- 29g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych
- 7,5g jednonienasyconych
- 27g błonnika
- 18g białek o bardzo korzystnym zestawie aminokwasów
- 1,6g witaminy B1
- 0,473mg witaminy B6
- 392mg magnezu
- 5,73mg żelaza
- 4,34mg cynku

Witamina E, jak wiadomo jest przeciwutleniaczem, a więc chroni komórki organizmu przed niekorzystnym wpływem wolnych rodników. Dodatkowo występując razem z kwasem tłuszczowym omega-3, oraz flawonoidami, wywiera ochronny wpływ na serce, przeciwdziała zaćmie, miażdżycy, udarowi mózgu, pomaga też obniżyć wysokie ciśnienie krwi.

Stosowanie wewnętrzne

Siemię lniane jest spożywane najczęściej po namoczeniu całych lub rozgniecionych ziaren. Może mieć również postać wywaru lub zmieloną jako dodatek do gerbera, lub posypywania surowego mięsa. W układzie pokarmowym działa łagodząco przy bardzo wielu objawach, czasami nawet przeciwstawnych. Stosowane jest:

- jako dodatek żywieniowy bogaty w witaminę E
- przy biegunkach lub zaparciach
- zapobiegawczo dla zapewnienia prawidłowej perystaltyki jelit
- przy wszelkich niezżytach żołądka, jelit i dwunastnicy
- nadkwasotach
- a nawet wrzodach
- przy stanach zapalnych układu moczowego
- w celu dostarczania organizmowi wielu cennych substancji takich jak mikroelementy oraz cholina znajdująca się w lecytynie
- dla obniżenia poziomu tzw. złego cholesterolu (LDL)
- na spadek tempa podziałów komórek nowotworowych raka prostaty
- w celu zwiększenia wilgotności śluzówki, stosowane przy suchym kaszlu

Stosowanie zewnętrzne

Siemię lniane może być używane także jako odżywka do futra ponieważ wydzielany przez nasiona śluz skutecznie nawilża suche i zniszczone włosy. Stosujemy śluz oddzielony od wcześniej namoczonych nasion, nanosząc go na futro po uprzednim jego umyciu, następnie spłukujemy.

Siemię lniane można wykorzystać także do robienia ciepłych okładów - kataplazmów zmiękczających skórę. Można nimi leczyć oparzenia, odmrożenia, trudno gojące się rany. Lniane kataplazmy stosuje się również przy suchej skórze ze skłonnością do łuszczenia i pęknięcia naskórka, a także przy wysypkach alergicznych, swędzeniu skóry i odleżynach.

Mielone siemię lniane

Zawiera prawie dwukrotnie więcej śluzów (które łagodzą wpływ czynników drażniących błony śluzowe przewodu pokarmowego i oddechowego), białka, błonnika w porównaniu z tradycyjnym siemieniem lnu. Substancje śluzowe mają przy tym znacznie wyższe

wskazniki pęcznienie i lepkości. Zmielona postać nasion wpływa na lepszą ekstrakcję substancji odżywczych i znacznie upraszcza przygotowanie kleiku lnianego.

Sposób przygotowania

1 łyżeczkę lnu mielonego (około 4g) zalać minimum 0,5 szklanki gorącej wody. odstawić na kilka minut, często mieszając do uzyskania śluzowatej konsystencji.

Związki cyjanowe

Podobnie jak wiele innych produktów naturalnych, siemię lniane stanowi źródło niewielkich dawek związków cyjanowych, szczególnie jeśli spożywa się je na surowo. Jednak każdy organizm posiada zdolność neutralizacji pewnych dawek związków cyjanowych - 3 łyżeczki mielonego siemienia lnianego dziennie (dla człowieka) są zupełnie bezpieczne a równocześnie stanowią dawkę efektywną, jeśli chodzi o korzystne działanie na zdrowie - związki cyjanku są potrzebne i zabezpieczają przed rakiem.