



**ОНЕ БУДЕТ
ВАМ В ПИЩУ...**



**«Я пришел для того, чтобы имели жизнь
и имели с избытком»**

*Слова Христа из Евангелия
от Иоанна 10:10*

Современный мир предлагает человеку массу способов, как улучшить свое здоровье, похудеть, волшебным образом исцелиться и так далее. Часто эти способы настолько противоречат друг другу, что мы устаем искать верный путь, запутываемся в полезных советах и опускаем руки. Увы, чаще всего надолго или навсегда. А почему? Неужели мы расхотели быть здоровыми и счастливыми? Неужели мы сумели смириться с тем, что ежедневно тысячи людей умирают от сердечно-сосудистых, онкологических и множества других заболеваний? Неужели Бог дал нам всего лишь несколько десятков лет переживаний, страха, болезней и в итоге смерть? Конечно же, нет! Наоборот, Он хочет, чтобы мы имели жизнь с избытком, то есть не просто существовали, угнетаемые нескончаемыми болезнями, но полноценно жили.

Наше здоровье обеспечивается многими факторами: солнечным светом, чистой водой, свежим воздухом, правильным питанием, физическими нагрузками, полноценным отдыхом, воздержанием от вредного и умеренностью в полезном и нашим доверием к Богу во всех жизненных ситуациях. Все это отражается на состоянии нашей иммунной системы.

В природе существуют продукты, которые не просто повышают иммунитет, но и обладают мощными целебными свойствами. И не удивляйтесь, что этими особенными продуктами являются так хорошо знакомые нам фрукты, овощи, злаки и орехи. Все эти продукты доступны каждому и просты в приготовлении. Однако именно в них Бог заложил мощную целительную силу.

В этой небольшой книге вы найдете информацию о 27 таких продуктах. Надеемся, они помогут вам найти свою дорогу к здоровью.

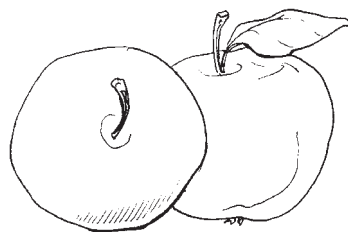


Свое путешествие в мир здоровой пищи мы начнем с самых сладких природных витаминов – фруктов и ягод.

«*Одно яблоко в день гонит врача за дверь*». Эта поговорка говорит о репутации, которую вполне заслуженно завоевало яблоко. Давайте посмотрим, за что именно.

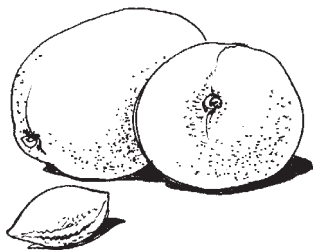
1. ЯБЛОКО

- является универсальным продуктом питания;
- обладает сильными противовирусными свойствами;
- отличается высоким содержанием витамина С, а это значит, что простуды и грипп будут вас посещать гораздо реже;
!!! Под кожурой витамина С в 5 раз больше, чем во всем остальном яблоке.
!!! В маленьких яблоках витамина С больше, чем в больших.
- содержит пектин, который способствует хорошей работе кишечника;
- в яблоках есть растворимая клетчатка, которая помогает снизить уровень холестерина в крови. Это особенно необходимо тем, кто страдает атеросклерозом;
- яблочный сок является прекрасным тонизирующим средством на каждый день.



Яблоки относятся к тем сотворенным Богом продуктам, которые могут долго храниться. И ваш организм долго сохранит здоровье и бодрость.

2. АБРИКОС



- часть абрикоса, обладающая особыми лечебными свойствами, – это косточка, которая является источником антиракового компонента литрила;
- сам плод также содержит много бета-каротина (провитамина А), который активно борется с раковыми клетками;
- абрикос является щелочным продуктом питания;
- содержит кобальт, который необходим для людей, страдающих малокровием;
- отличается высоким содержанием железа и богат минералами более, чем большинство фруктов;
- является превосходным очистителем организма.

3. БАНАН

- снижает уровень холестерина в крови;
- отличается высоким содержанием растворимой клетчатки;
- содержит в себе много калия¹;

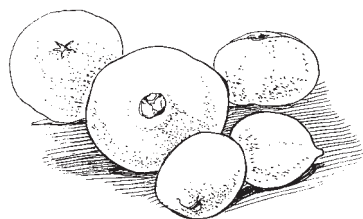


- !!! Калий играет важную роль в превращении сахара в гликоген, что способствует снижению кровяного давления.
- !!! Также банан богат витамином В₆, который помогает организму в процессах метаболизма белка и жира.
- !!! Банан, оказывается, полезен даже при наружном применении. Внутренняя поверхность кожуры банана, приложенная к ожогу или нарыву, способствует быстрому процессу исцеления.

¹ Продукты, содержащий калий, способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

4. ЦИТРУСОВЫЕ

ГРЕЙПФРУТ, ЛИМОН, АПЕЛЬСИН,
МАНДАРИН, ЦИТРОН, КУМКВАТ



- обладают противораковыми свойствами: витамин С противодействует канцерогенам под названием нитросамины;
- благодаря пектину понижают уровень холестерина в крови;
- нейтрализуют кислотные состояния крови при помощи щелочных минеральных элементов;
- применяются как природные антисептики при обработке наружных ран;
- необходимы людям, страдающим артритом, так как растворяют неорганический кальций в хрящах суставов, тем самым уменьшая боль;
- укрепляют иммунную систему, стимулируя обмен веществ.

5. КЛЮКВА

- хорошо помогает при воспалительных процессах мочевыводящих путей;
- увеличивает кислотность мочи посредством гиппуровой кислоты, которая убивает болезнетворные бактерии;
- эффективно растворяет почечные камни.



6. ВИШНЯ



- выводит из организма токсины;
- очищает печень, почки и желчный пузырь;
- отличается высоким содержанием железа, способствует увеличению количества красных кровяных телец;
- посредством уменьшения мочевой кислоты в крови помогает лечению подагры;
- оказывает благотворное действие на эндокринную систему.

* * *

Сейчас на прилавках магазинов появилось много фруктов, которые раньше считались «экзотикой». Так как они привезены издалека и не очень знакомы, их часто незаслуженно обходят стороной. А ведь в них не меньше целебной силы, чем в привычных для нас фруктах. Среди них особо выделить нужно финики и инжир.

7. ФИНИКИ



- являются концентрированным продуктом питания, то есть источником «быстрой энергии»;
- полезны при лечении язв, кашля, болей в горле, бронхите, анемии и колите;
- отличаются высоким содержанием меди, которая стимулирует метаболизм железа и функционирование ферментов, то есть помогает кишечнику правильно работать.

8. ИНЖИР

- отличается высоким содержанием кальция;
- эффективен как слабительное средство;
- является антираковым средством.

!!! Применяется при лечении воспалений суставов и опухолей.

!!! Прикладывается на нарывы, бородавки и гнойники.



* * *

Одним из главных компонентов в нашем рационе, бесспорно, являются овощи и бобовые; многие из них, в том числе и хорошо нам знакомые, обладают целебными свойствами.

9. КАПУСТА

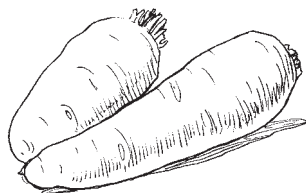


- очищает кровь;
- более интенсивная окраска капустных листьев говорит об особом обилии в них питательных веществ.

!!! Является овощем, содержащим особый антиязвенный комплекс – витамин U.

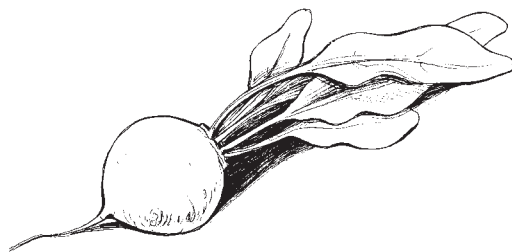
10. МОРКОВЬ

- отличается высоким содержанием бета-каротина² (провитамина А);
- !!! Диета, богатая бета-каротином, улучшает работу легких как у некурящих людей, так и у заядлых курильщиков.
- очень полезна для здоровья глаз;
- эффективна при борьбе с раком;
- полезна для костей и кожи, а также стимулирует рост;
- обладает антиоксидантными свойствами (препятствует образованию свободных радикалов, которые оказывают повреждающее действие на клетки).



11. СВЕКЛА

- содержит много калия;
 - листья богаты бета-каротином, кальцием и железом;
 - хороший источник фолата – витамина, необходимого для здоровья клеток, дефицит которого чреват анемией;
 - является антиканцерогеном.
- !!! Свекла – стимулятор иммунной системы, свежий сок свеклы является прекрасным тонизирующим средством после болезни. Только что сваренная свекла превосходит сырую по питательности.
- !!! Листья свеклы съедобны, их можно готовить так же, как шпинат.



2 **Бета-каротин** – действует как антиоксидант, стимулирует иммунную систему. Снижает риск развития атеросклероза, предупреждает или устраняет повышенную светочувствительность глаз, уменьшает степень интоксикации, вызываемой курением и вдыханием загрязненного воздуха.

12. ПОМИДОРЫ



- богаты витаминами А и С;
 - позволяют удалить из организма токсины, мочевую кислоту;
 - содержат хлор и серу, которые способствуют удалению токсических веществ из организма;
 - выполняют функцию очистителя крови;
 - в большом количестве содержат кальций, калий, магний, натрий.
- !!!** Содержат ликопен, который проявил себя как вещество, предотвращающее рак предстательной железы.

13. ЗЕЛЕНЬ

ПЕТРУШКА



- содержит важные для организма калий, кальций, фосфор, железо, магний, цинк;
- содержит много витаминов;
- сок петрушки помогает поддерживать нормальное функционирование надпочечников и щитовидной железы, укрепляет сосуды и капилляры, полезен при заболеваниях сердца;
- очищает почки, печень, желчевыводящие и мочевые пути, стимулирует выделение пищеварительных ферментов;
- повышает аппетит.

БАЗИЛИК

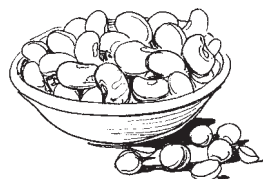
- природный транквилизатор, действует успокаивающе и тонизирует нервную систему;
 - чистит кишечник, устраняет дефицит пищеварительных ферментов, спазмы, колики, газообразование;
 - является мощным антиоксидантом и антисептиком;
 - обладает потогонным и жаропонижающим действием;
 - рекомендуется при задержке менструаций.
- !!!** Увеличивает лактацию у кормящих матерей.

УКРОП

- положительно влияет на работу органов пищеварения, улучшает аппетит и перистальтику кишечника;
- является хорошим успокоительным средством при бессоннице;
- рекомендуют употреблять при ожирении, диабете, отложении солей.

14. БОБОВЫЕ

- растительный белок бобовых состоит из очень важных для организма аминокислот: цистина, лизина, триптофана, метионина и других, необходимых для построения тканей организма;
 - обладают сильным мочегонным свойством и применяются при почечно-каменной болезни;
 - благодаря высокому содержанию растворимой клетчатки способствуют регулированию уровня сахара в крови;
 - при хорошей восприимчивости к ним организма дают печени сигнал о необходимости сокращения выработки холестерина LDL³.
- !!! Для рассасывания подкожных инфильтратов, нарывов, фурункулов применяются припарки из гороховой муки.



15. БРОККОЛИ



- входит в группу из 33 растительных продуктов, которые оказывают антираковое действие;
- отличается высоким содержанием кальция и белка.

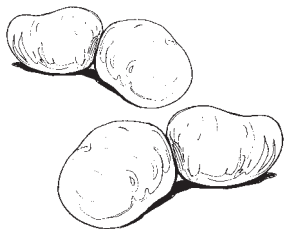
16. БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

- отличается высоким содержанием витамина С;
- является отличным детоксикатором.



3 Холестерин LDL – «плохой» холестерин, который повреждает кровеносные сосуды.

17. КАРТОФЕЛЬ



- очищает кровь, помогает при расстройствах желудка, способствует пищеварению;
- отличается высоким содержанием калия;
- кожура отличается высоким содержанием хлорогеновой кислоты, которая препятствует перерождению клеток в злокачественных опухолях.

18. ШПИНАТ

- богат витаминами К, А и С, а также железом и калием;
- содержит холин и инозит, которые помогают предотвратить атеросклероз;
- полезен при проблемах с почками, с лимфатической, мочевыводящей и пищеварительной системами;
- оказывает слабительное действие.



19. СЕЛЬДЕРЕЙ

- отличается высоким содержанием органического натрия;
- нейтрализует кислоты, тем самым противодействуя ацидозу⁴ и очищая кровь;
- улучшает пищеварение.



⁴ **Ацидоз** – патологическое состояние, обусловленное накоплением кислот в организме; характеризуется повышением концентрации водородных ионов в крови и тканях (понижением рН).

Еще один важнейший компонент нашего питания, предусмотренный Богом, – это злаки. Не случайно каши всегда были так популярны на Руси. Наиболее полезны крупы, приготовленные не на молоке, а на воде с добавлением растительного масла.

20. ПЕРЛОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ КРУПЫ

- способствуют уменьшению выработки холестерина LDL, отложение которого ведет к сужению кровеносных сосудов, повышению давления и инсультам;
- отличаются высоким содержанием клетчатки и белка;
- повышают уровень полезного холестерина HDL;
- благодаря присутствию горденина, облегчающего бронхиальные спазмы, полезны при бронхиальной астме.



21. ОБЕС

- содержит целлюлозу⁵, гемицеллюлозу и пектин, выполняющие функции пищевой клетчатки, которая, как губка, впитывает в себя холестерин;
- связывает и выводит из кишечника избыток желчи;
- действует как слабительное средство;
- стабилизирует уровень сахара в крови.

!!! Обладает противовоспалительным действием и локально применяется при лечении экземы.



5 **Целлюлоза** (клетчатка) – полисахарид; главная составная часть клеточных стенок растений. Является природным «веником» для нашего пищеварительного тракта, очищая его от шлаков и вредных веществ.

22. РИС

- этот злак, прежде всего, – источник углеводов;
- он отличается высоким содержанием крахмала;
- в небольшом количестве также содержит витамины группы В – тиамин и рибофлавин. Они участвуют в обменных процессах организма;
- содержит большое количество витамина РР. Этот витамин помогает в регуляции деятельности желудочно-кишечного тракта, центральной нервной системы, благоприятно влияет на состояние кожи;
- содержит фитиновую кислоту, которая препятствует избыточному всасыванию кальция;
- полезен при лечении язвы желудка;
- используется при поносах;
- не содержит клейковины и является пищей, не вызывающей аллергии;
- отличается высоким содержанием клетчатки и витаминов группы В.



23. ПШЕНИЧНАЯ КРУПА

- богата белками, которые повышают сопротивляемость организма к радиации;
- хороший источник железа;
- богата углеводами, витаминами (В₁, В₂, В₆, РР), минеральными веществами (калий, кальций, кобальт, марганец, цинк, фтор);
- пророщенная пшеница способствует работе мозга и сердца, облегчает последствия стрессов, улучшает состояние кожи и волос, замедляет процесс старения.

!!! Пророщенная пшеница особенно полезна детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда.

!!! Проростки полезны наличием ферментов, которые успешно применяются в антираковых диетах.

24. ГРЕЧА

- содержит высокое количество белка, богатого незаменимыми аминокислотами, большое количество углеводов, клетчатку, витамины, минеральные вещества: фосфат, калий, марганец, кальций, железо, магний;
- увеличивает количество гемоглобина в крови;
- обогащена клетчаткой, которая связывает канцерогенные вещества и выводит их из организма;
- способствует выведению из организма избыточного холестерина, ионов тяжелых металлов;
- снижает кислотность желудка.



!!! Гречневая крупа – прекрасный диетический продукт, она легко усваивается. Минеральных веществ и микроэлементов в ней в несколько раз больше, чем в других крупах.

* * *

Для того, чтобы наш рацион был полным, в нем обязательно должны присутствовать орехи и семечки разных видов, так как они относятся к важным источникам белков и жиров. Следите за умеренным употреблением орехов и семечек, не употребляйте их солеными.

25. ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

- являются источником белка;
- содержат большое количество ингибиторов протеаз, бензальдегид, амигдалин и полифенол, которые являются веществами, противодействующими образованию раковых клеток;
- стабилизируют уровень сахара в крови;
- являются прекрасным источником кальция (особенно миндаль);
- имеют высокое содержание ненасыщенных жиров;
- отличаются высоким содержанием магния – природного средства для снятия стресса.



* * *

Маслины и оливки и особенно масло из них, предпочтительно первого холодного отжима, также полезны в нашем рационе. Они выполняют функцию своеобразного биохимического регулятора.

26. МАСЛИНЫ И ОЛИВКИ

- играют роль мягкого слабительного;
- помогают при лечении раздраженных и воспаленных стенок желудка;
- способствуют растворению желчных камней и лечению язвы желудка;
- локально применяются при лечении солнечных ожогов;
- одно из сильнодействующих средств при борьбе с язвой желудка.



!!! Оливковое масло – единственное из масел, чья молекулярная структура не меняется при нагревании, благодаря чему при жарке не возникает канцерогенов.

* * *

Чеснок можно назвать универсальным средством поддержания иммунитета, красоты и молодости человеческого организма.

27. ЧЕСНОК

- является превосходным антибиотиком;
- лечит кишечные расстройства, метеоризм (скопление газов), астму и бронхит;
- убивает вредные микроорганизмы;
- эффективен в борьбе против гриппа («Русский пенициллин»)⁶;
- укрепляет иммунную систему;
- чесночное масло является универсальным лекарством от отравления, артрита, боли в ушах;
- является действенным средством при онкологических заболеваниях.



6 «Русский пенициллин» – эффективное средство для борьбы с гриппом и другими простудными заболеваниями.

Рецепт: 1 апельсин, 1 лимон, 1 очищенная головка лука, 4 зубка очищенного чеснока. Порезать все на части, измельчить в блендере, добавив требуемое для блендера количество воды (около 1/2 стакана). При симптомах простуды принимать по 1 столовой ложке 4-6 раз в день. При желании – каждые 2 часа.

От составителей.

Прилавки наших магазинов заполнены разнообразными продуктами. Их так много, что порой глаза просто разбегаются. Возникает вопрос: как не ошибиться в выборе? А ответ прост: самое лучшее для нас сотворил Господь. Он позаботился о простой пище, которая приносит нам пользу и здоровье. Здесь мы рассмотрели 27 целебных продуктов, которые помогут обогатить рацион так необходимыми нашему организму веществами. Мы должны помнить, что «все гениальное просто». Наиболее полезна простая, то есть естественная, просто приготовленная и аппетитная пища.

Самую большую пользу нам принесут продукты растительного происхождения, которые легко усваиваются. Изделия из круп, овощи и фрукты, бобовые и орехи должны изобиловать на нашем столе не только в летние месяцы, но и зимой, и осенью, а особенно весной, когда нашему организму особенно требуется ежедневная витаминная зарядка.

Возможно, эта маленькая брошюра станет вам большим помощником в пересмотре правил питания. Именно от пищи зависит, каково будет ваше самочувствие и настроение, состояние кожи и волос, и в целом, состояние вашего организма. Мудра пословица, говорящая: «Человек есть то, что он ест!»

**Дорогие друзья,
список полезных продуктов, созданных Богом
для нашего здоровья, можно продолжить.**

**Если у вас есть свои советы
о «лекарствах Божьей аптеки» – пишите!
Будем очень рады!**

**Адрес: 603028, г. Нижний Новгород, а/я 9,
телерадиопрограмма «Лицом к лицу».**

Вы можете также обращаться к нам по телефону: **(831) 279-92-22**

Адрес электронной почты: **mail@3angels.ru**

Адрес нашего сайта: **www.3angels.ru**

До свидания!





Божьих Вам благословений!

Будьте здоровы!