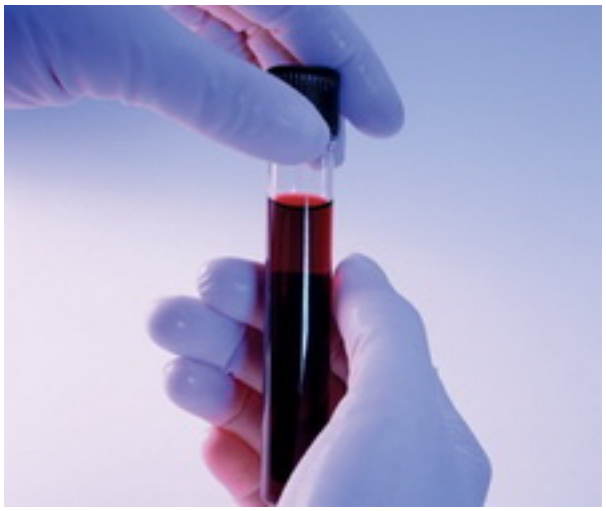
Чистая кровь даёт организму состояние радости. Что само по себе противостоит всем болезням.



Густая кровь опасна для жизни, к такому состоянию приводит излишнее употребление холестерина, беспорядочный режим приема пищи, особенно на ночь, излишнее употребление крахмалистой пищи, много хлеба. Вязкая кровь приводит к атеросклерозу, инфаркту, инсульту, постоянно кружится голова, давление, плохое самочувствие, сон. Ухудшаются работа печени, почек. Идет огромная нагрузка на сосуды, так как на стенках сосудов идет отложение содержимого крови, прежде всего, холестерина. Сосуды спазмируют, что само по себе опасно. Поэтому забота о состоянии крови, первейшая задача. Особенно, если вы больны гипертонией, ИБС, склероза сосудов, после инфаркта, инсульта.

Весь мир пьет для этой цели гинго билобо, но у нас в России есть более эффективное средство в несколько раз: таволга вязолистная. Береться 1 чайная ложка, заливается стаканом кипятка, настаивается в течении 5 минут и пить по половина стакана 3-4 раза в день до еды. Таволога помогает именно для улучшения мозгового кровообращения. Это рецепт Виктора Костерова. Он также предлагает для разжижения крови применять донник лекарственный (желтый). Берется 1 чайная ложка на 200 мл. кипятка , настаивать 10 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

Человек сам в домашних условиях может определить густая у него кровь или нет следующим приемом: надеть медицинские перчатки, протираем все спиртом, освобождаем 4-ый пальчик, обрабатываем так же спиртом, прокалываем одноразовой стерильной иголкой, такой, которой пользуются при заборе анализов крови. Берем 2-е капли крови на стекло. Размазываем тонким слоем на стекло. Кровь имеет обыкновение образовывать через некоторое время пленку. Смотрим кровь на стекле каждые 30 секунд. Если эта пленка образовалась после 5 минут, то в норме. Если до 5-ти минут, то свертываемость повышена.

• Самый быстрый способ очищения крови: сосите каждое утро во рту 1 столовую ложку

растительного масла до состояния белой прозрачной жидкости, затем выплюньте, ни в коем случае не проглатывайте. Выводятся все токсины, накапливаемые в организме за ночь. Даже раковые клетки. И так каждый день. Можно до полгода и дольше, а куда нам торопиться, каждая процедура идет на улучшение.

• Необходимо два раза в год, весной и осенью очищать кровь. Для этого берем 2 стакана меда, добавляем 1 стакан укропа, + 2 литра воды горячей, корни валерианы 1 столовую ложку, ставим в термос на сутки. Процеживаем. Ставим в холодильник, пьем по 1 столовой ложке три раза в день до окончания состава. Нужно помнить, что наша кровь то, что мы кушаем, если еда плохая, то кровь не годна.

• Есть более быстрый способ очистки крови: в течение суток пьется талая вода, а вечером надо выпить 1 литр сыворотки.

• Нужно поменять питание, подобрать такое питание, которое бы способствовало разжижению крови. Овощи, фрукты, растительные жиры, не жирные молочные продукты, минимум животных жирных белков, исключить жаренное, шашлыки, копчености, излишне-соленые продукты. Исключить всякие искусственные ингредиенты, которые влияют на замедление обмена веществ, исключить вредные привычки.

Продумать набор пищи, чтобы он обеспечивал ежедневную потребность витаминов всех групп, минеральных веществ. Для правильного и полного усвоения пищи принимайте сочетаемую пищу. В народе говорят: «хрен да редька, лук да капуста - лихого не допустят». И чем проще наша трапеза, тем лучше для организма.

Если хотите быть здоровыми, будьте аскетичными, в том числе в еде. Для нормализации состава крови нужно кушать кабачки, баклажаны. Жарить не нужно, нужно тушить.
• Предлагаю вам салат для приема несколько раз в неделю: Сельдерей натираем на терке, яблочко натираем на терке, салат листья режем, размельчаем 2 зубчика чеснока, заправляем маслом оливковым, чуть меду, лимончик. Кушаем без соли. Очень улучшает состав крови. Каждый день съедайте по зубчику два чеснока.

• Пейте воду в достаточном количестве, так как кровь состоит на 80% из воды, пейте воду структурированную, омагниченную, так как эти процессы увеличивают текучесть воды, соответственно и крови.

• Разжижает кровь и аспирин, но с ним будьте осторожнее, от него болит желудок. В природе есть природный аспирин, это клюква, корни таволги.

2 столовые ложки клюквы раздавливаем в чашке, затем разводим в половина стакане кипятка, настаиваем пьем. Или, одна чайная ложка корней таволги в кипятке 200 гр сорок минут настаиваем, и пьем по 1 столовой ложке. Прекрасно разжижает кровь и очищает кровь. Растет на сырых местах, прекрасно цветет белыми зарослями цветов. А аромат - бесподобный.

• При диабете, а это в том числе и отклонение в составе крови, появляется сахар. Язык делается сухой. Снимает сахар в крови вот такой салат: берем две средние репы, или можно маленькие. Трем на терке, измельчаем листья салата, немного капусты свежей, три дольки чеснока, половина ложки лимонного сока, 1 столовая ложка льняного масла. Все тщательно вымешиваем, кушаем несколько раз в неделю. Помогайте сами себе, если сам себе не поможешь, ни кто вам не поможет.

• Помогает при сахарном диабете, атеросклерозе топинамбур, в нем имеется природный инулин, очищает от холестерина, улучшает перистальтику, и способствует устранению процессов дисбактериоза, так как переваривается в нижних частях желудочно-кишечного тракта. В свежем виде натирается на терке, заправляется маслом растительным, чесночком. Или намыть, накрошить, подсушить и использовать в качестве кофе. Тоже прекрасно помогает поджелудочной железе при диабете.

При пониженном гемоглобине нужно кушать хорошие продукты, в том числе мясо, вареную курочку. Свекла – кроветворный продукт, гранатовые семечки, сметану в небольшом количестве. Какие средства повышают гемоглобин? В первую очередь обратите внимание на питание. В питание должны преобладать:
• Вода, ее необходимо употреблять регулярно;
• Продукты, содержащие железо: рыба, желток, овсяная крупа, черный хлеб, бобовые, соевые, укроп, салат, петрушка, персики, яблоки;
• Продукты, содержащие витамин С: овощи и фрукты. Этот витамин помогает усваивать организму железо;
• Целебные растения; цветы гречихи - заваривают как чай; листья, стебли и корни одуванчика - в виде настоя, сока.

Предлагаю вам рецепты, которые хорошо зарекомендовали себя на практике и полезны как для детей, так и для взрослых. Утром натощак выпивайте 1 стакан настоя шиповника, добавить туда сок ½ лимона, 1 чайную ложечку меда. Взрослым выпивать 1 стакан, детям по половина стакана.

• Для разжижения крови, в конечном итоге можно обратиться к лечебным пиявкам. Их ставят, как правило, на застойные зоны (в районе 7 ого шейного позвоночника), или на область крестца. Держат минут 15, иногда до отпадания.

И конечно, прежде чем применить серьезное воздействие на свой организм посоветуйтесь с лечашим доктором, возможно что у вас есть какие-то противопоказания.

Информация предоставлена сайтом: www.zdravclub.ru {jpageviews 00 none}