СВЕТЛАНА
ДОЛИНА

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА

НОВОЕ ЧУДО-ПОХУДЕНИЕ

Москва
АСТ

Светлана Долина

Черничная диета. Новое чудо-похудение

«Издательство АСТ»
2009

Долина С.

Черничная диета. Новое чудо-похудение / С. Долина — «Издательство АСТ», 2009

Мир переживает «черничный бум»! Оказывается, эта ягода обладает невероятным оздоровительным потенциалом по нормализации веса. Черника способна не только улучшать зрение, как принято думать. Она содержит уникальные компоненты, переориентирующие наш организм на быстрое сжигание жира. Никакие диеты, голодовки, занятия до седьмого пота не способны сделать то, что сделает простая и доступная абсолютно каждому ягодка.Эта книга расскажет вам, как собирать, хранить, употреблять чернику, чтобы быстро и без мучений похудеть. Результат черничной диеты – это не только стройность, но бодрость и здоровье.

© Долина С., 2009
© Издательство АСТ, 2009

Содержание

СТРОЙНОСТЬ ДВИЖЕТ МИРОМ 5
КОРОЛЕВА ДИЕТ 6
ОТКУДА ПОШЛА МОДА НА ЧЕРНИЧНУЮ ДИЕТУ? 7
ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ДИЕТА ТАКАЯ? 7
ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ: 7
ЧЕРНИКА – ЧУДО-ЯГОДА 9
ЧТО ЗА ЯГОДА – ЧЕРНИКА? 9
ГДЕ РАСТЕТ ЧЕРНИКА 9
ЧЕРНИКА ЗИМОЙ И ЛЕТОМ 9
ЧЕРНИКА И «ЛЖЕ-ЧЕРНИКА» 10
С КАКОГО КУСТИКА БРАТЬ ЯГОДУ 10
ОТ ЛЕЧЕНИЯ ДО ОМОЛОЖЕНИЯ! 10
ЧЕРНИКА В ДОМУ – ДОКТОР ИЗ ДОМУ 11
КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ ЧЕРНИКА 11
СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА О ЧЕРНИКЕ 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Светлана Долина
Черничная диета. Новое чудо-похудение

СТРОЙНОСТЬ ДВИЖЕТ МИРОМ

Казалось бы, что может быть проще – выбери себе диету по вкусу, садись на нее, и худей себе на здоровье. Но вот беда, худеть на здоровье не всегда получается! Бывает, сядет какая-нибудь мадам на диету, сбросит лишние килограммы, но вот незадача: килограммы ушли, а, скажем, головные боли появились, или, например, обошлось без болей, но все мысли только вокруг шоколадки и вертятся. Куда не посмотришь, что не затеешь – а в голове один шоколад. Жить со сплошным шоколадом в голове очень непросто, ни на что другое сил не остается. «Съесть или не съесть?» – крутится в мыслях с завидным постоянством. Вопрос из разряда простеньких переходит в разряд глобальных. И не избавиться от него, не отмахнуться.

Случается и по-другому, вроде и шоколад не мучает, и голова в порядке, и гляди-ка, и килограммы сваливаются легко, словно листья по осени опадают. Однако стоит слегка оступиться, свернуть с праведного пути, как сброшенные килограммы возвращаются на место, и приводят с собой еще десять-пятнадцать. В общем, есть о чем печалиться…

Однако долго печалиться не стоит. Мы не для того рождены на свет, чтобы придаваться этому унылому занятию. К тому же есть диета, которая способна избавить нас от печали. О чем идет речь? А речь идет о чернике.

КОРОЛЕВА ДИЕТ

Одна моя знакомая назвала черничную диету – королевой диет. И кто ее, что называется, осудит? Барышня при росте 160 см весила 70 килограммов. Сколько она на себе диет перепробовала, одному Богу известно. Но эти 70 килограммов к ней словно намертво прилипли и никуда не хотели деваться. До тех пор, пока она не добралась до чудесной ягоды, черники… И 10 килограммов как не бывало. Моя знакомая утверждает, что это не предел.

Чем же хороша черничная диета? В общих словах, охарактеризовать ее можно таким слоганом: «Худеем быстро, худеем эффективно, и никаких побочных явлений!» Думаете, это мнение одного человека? Ничего подобного! Приверженцев у черничной диеты немало. Отчаявшиеся похудеть и попробовавшие ее действие на себе называют чернику – панацеей. Избавиться от лишних килограммов без вреда для здоровья и без хирургического вмешательства – об этом можно только мечтать. Вернее, раньше можно было только мечтать. Вот лишь некоторые истории людей, примкнувших к поклонникам черничной диеты.

***

Ольга, 38 лет, домохозяйка, трое детей. *После рождения третьего ребенка сильно поправилась. Снизить вес никак не удавалось – от строгих диет портилось настроение, начинала срываться на домашних. Щадящие диеты не оказывали на вес никакого влияния. Услышав про черничную диету, решила попробовать, но особых надежд, наученная горьким опытом, не питала. Придерживаться диеты было легко. Через три дня, встав на весы, с удивлением обнаружила, что четырех килограммов как не бывало! Муж доволен, дети довольны… А потерянные килограммы не вернулись.*

***

Валентин, 30 лет, менеджер. *Предрасположен к полноте, с юношеских лет должен был следить за своим весом, что и делал с большим усердием. Сидел на белковой диете, и на 16-й этаж бегал с многокилограммовыми гирями. Вес удавалось держать под контролем, но чувствовал себя не очень хорошо. Донимали приступы тошноты. После перехода на черничную диету приступы прошли. Вес стабилизовался, иногда для тонуса посещает тренажерный зал. И очень рад, что бегать с гирями на 16-й этаж отпала всякая необходимость.*

***

Мистер Уитмор, 56 лет, преподаватель (Англия). *Во-первых, воспользовавшись черничной диетой, ему удалось избавиться от лишнего веса. А во-вторых, чудесным образом перестали мучить судороги, которые одолевали его каждый раз, когда он посещал бассейн. Теперь мистер Уитмор чувствует себя в бассейне как рыба в воде, много тренируется и готовится к тому, чтобы переплыть океан.*

***

Олег, 32 года, водитель. *Раб сидячего образа жизни, большой любитель пива (в нерабочее время). В силу этих причин обзавелся брюшком внушительных размеров, чем непомерно раздражал свою супругу. Олег очень любил свою жену, но и слышать не желал ни о каких диетах. «Не мужское это дело!» – считал он. Одно за другое, слово за слово, и жена стала скандалить. Олег уехал на лето в деревню. И здесь по совету своей тетки, больше от безнадежности, сел на черничную диету. К жене он вернулся бодрый, с подтянутым животом. Все скандалы остались в прошлом, так же как и… увлечение Олега пивом.*

***

Мисс Гордон, специалист по коррекции веса у подростков (Англия): *«Использование черничной диеты позволило моим пациентам избавиться от лишнего веса без всякого стресса для организма. Общее состояние моих пациентов улучшилось, они легче стали переносить физические нагрузки, повысилась выносливость и успеваемость в школе…».*

***

Валерия, 20 лет: *«Мужчина моей мечты пригласил меня на свидание. Подружка одолжила мне платье моей мечты, только – о, боже —платье мало. Пирожки в студенческом буфете сделали свое дело. До свидания оставалось четыре дня. Срочно нужно было худеть. От платья, так же как и от мужчины своей мечты, отказываться я не намеревалась. Четыре дня на черничной диете, и платье легко застегнулось ..После этого много еще что было – были и пирожки, и другой мужчина. Но платье никогда меня больше не подводило, всегда сидело на мне как влитое. В конце концов подружке пришлось его мне подарить».*

ОТКУДА ПОШЛА МОДА НА ЧЕРНИЧНУЮ ДИЕТУ?

А пошла она после появления на западе особых черничных таблеток. «Звезды» легко и непринужденно сбрасывали килограммы. Потом это чудо-средство попало в Россию. И оказалось не из дешевых, да и распространялось из рук в руки. А посему, понятное дело, доступно было лишь избранным. Избранные не то чтобы скрывали информацию. Но круг «бойцов» был узок – и информации за этот круг просачивалось мало. А то, что просачивалось, обрастало мифами и легендами. Настоящий бум черничной диеты начался, когда выяснилось, что основной работающий компонент этих таблеток – простая ягода, черника. И что живая ягода действует гораздо эффективнее, чем прошедшая фабричную обработку. И, наконец, что самое приятное, ягода растет не где-нибудь в Африке, а ее полным-полно в наших российских лесах.

ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ДИЕТА ТАКАЯ?

Как она работает? Почему позволяет быстро сбросить вес? Почему безвредна? Перед вами книга, способная ответить на все эти вопросы. В ней собрана информация, которая многим может принести настоящую помощь. Книгу эту готовили очень тщательно. Скрупулезно отбирали материал, проверяли его, спрашивали мнения как специалистов, так и тех, кто опробовал диету на себе. Информацию старались дать не только полно, но и понятно, не путая читателя.

До сих пор еще не было книги, которая бы полностью отражала всю сущность черничной диеты. Публиковались, конечно, какие-то заметки. Но факты, встречающиеся в печати, были разрознены. А еще больше было всевозможных слухов, из серии – «съел и обомлел, съел и похудел».

Эта книга первая. В ней собрано все, что вам будет нужно, для того чтобы усвоить принципы работы черничной диеты, механизмы действия, информация, как адаптировать эту диету под себя и так далее[1].

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ♠ что такое черника и с чем ее едят (чтобы похудеть);
- ♠ как очистить организм и подготовиться к похудению;
- ♠ что происходит в организме во время похудения;
- ♠ как помочь организму настроиться на сброс веса;
- ♠ о черничной диете от А до Я;
- ♠ как войти в диету, и как из нее выйти.

[1] Прежде чем начать какую бы то ни было диету, даже самую замечательную, не лишним будет проконсультироваться с врачом. У любой диеты есть противопоказания. Ну, а уж если вы решили поправить свое здоровье при помощи отваров, настоев или ягод черники, то консультация врача обязательна. Помните! Самолечение – опасно!

В Приложении вы найдете косметические советы, навеянные черникой; кулинарные рецепты из черники, а также рецепты отваров из черники для лечения всевозможных заболеваний.

ЧЕРНИКА – ЧУДО-ЯГОДА

Ягоды черники обладают способностью побеждать болезни, связанные с возрастными изменениями!» – заявил американский ученый Дж. Джозеф. Ведущий специалист по проблемам старения выступил с докладом на международной конференции в Новой Зеландии. В ходе лабораторных исследований он выяснил, что насыщенная черникой диета эффективна против таких симптомов старения, как потеря памяти, мышечной силы, потеря остроты зрения и нарушение координации движений.

ЧТО ЗА ЯГОДА – ЧЕРНИКА?

Кто же она – эта чудесная ягода черника? Что это за «зверь» такой?

Ну, прежде всего – это, конечно, не зверь, а кустарник. Или даже – кустарничек. Ветвистый кустарничек, высотой до 50 см. Кровный родственник брусники.

ГДЕ РАСТЕТ ЧЕРНИКА

У нас, в России, растет этот кустарничек преимущественно в северных и умеренных широтах. Где его только нет? От высокогорий Кавказа, Карпат, Алтая до тайги и лесотундры произрастает наша черника. К почве у нее такие требования: она на дух не переносит очень сухие и сильно увлажненные земли. Болотистые места, вроде, и любит, но с условием – чтобы не особо и болотисто было. Самые привлекательные для нашего кустарника в лесной зоне – сосняки и ельники. Обилие света черника уважает, очень уважает, но хорошо переносит затенение, особенно в молодом возрасте.

ЧЕРНИКА ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

На зиму, в отличие от брусники, кустарничек черники сбрасывает свою листву. И когда выпадает первый снег, черничные кусты превращаются в голые прутики. Приглядевшись к прутику, можно увидеть, что на нем сидят светлые, почти белые почки. Почки маленькие, остроконечные, прижатые к стеблю. Снаружи они покрыты защитными чешуйками. Черника всю зиму проводит под снегом, спит себе и сны видит, и никакие морозы ее не тревожат.

Но вот пришла весна. Все кругом пускается в рост. Наш кустарник – не исключение, только он не торопится. Сперва нужно выждать какое-то время, посмотреть, настоящая ли это весна, не поддельная ли, а уж потом, потом беловатые почки тронутся в рост, начнут распускаться.

И тогда беловатые чешуйки раскроются и выпустят на волю молодой побег. Молодой побег – стебель с зачатками листьев, словно стрела, стремится вверх. Первое время стебель очень короткий, незаметный, а все листья скручены в трубочку. Затем стебель начинает удлиняться, и листья постепенно разворачиваются, выясняется, что они овальной формы, с мелкими зубчиками по краям. Листики в это время очень мягкие, нежные, светло-зеленого цвета.

Вместе с листьями выходят из почки и бутоны. Сначала они похожи на маленькие ограненные бусинки. Бусинки быстро увеличиваются в размерах, и скоро-скоро превращаются в цветки.

Цветок черники висит на кончике короткой веточки-цветоножки и всегда опущен вниз. Так находчивое растение защищает свой цветок от дождя. При таком раскладе ни одна капля никогда и ни за что не попадет внутрь цветка. Когда кустарник цветет, снаружи хорошо заметна зеленая завязь – будущая ягода. Отцветет растение – венчик окажется на земле, а завязь – нет, завязь останется при растении.

Черника весной выглядит очень привлекательно и необычно. Под соснами и елями то тут, то там проглядывают красивые зеленоватые озерца. И это не слезы марсиан, заблудившихся в лесу, отнюдь нет. Черника обычно растет куртинами, зарослями, а когда она начинает покрываться молодой листвой, это сразу бросается в глаза. Окраска у кустиков светлая, яркая, и на фоне других «жухлых» от зимы растений она производит такой фантастический эффект.

ЧЕРНИКА И «ЛЖЕ-ЧЕРНИКА»

Цветет черника примерно тогда же, когда и черемуха: в мае-июне, а плоды созревают примерно через два месяца после цветения. И так же, как у черемухи, цветение длится недолго. Не успеешь оглянуться, как венчики опали, и вместо цветов у нас перед глазами появляются зеленые завязи с плоской, словно срезанной верхушкой. Завязи растут, затем темнеют и к середине лета превращаются в черно-синие, с сизым налетом ягоды. У плодов, как и у завязей, тоже как бы срезана верхушка. Это важно запомнить, потому что в лесах не так часто, но все же встречается так называемая **«лже-черника».** Ягоды у нее круглые, в отличие от настоящей черники. Собирать такую лжеягоду не стоит.

С КАКОГО КУСТИКА БРАТЬ ЯГОДУ

Подземная часть черники – тонкие ползучие корневища. Вглубь они не стремятся, а расползаются по самому верхнему слою почвы, иногда даже по подстилке. Корни ползут во все стороны, и от этих корней отрастают уже знакомые нам кустики.

Нормальный кустик черники – можно сказать, долгожитель. Но плодоносить он начинает не сразу. 4-5 лет на раскачку, и только потом на нем появится ягода. В 10-15 лет кустик достигает своего апогея и плодоносит на полную катушку. К 30-40 годам растение успокаивается. Жизнь, можно сказать, прожита не зря. И он отправляется на заслуженный отдых. Кустику, конечно, – хорошо, только нам важно знать следующее: если кустик и прожил большое количество лет, честь ему и хвала, только вот ягоду с «престарелого» растения (где-то после 20 лет) собирать не стоит. Большая вероятность, что в плодах, собранных с этого долгожителя, может не оказаться тех полезных компонентов, о которых мы поговорим позднее и которые нам важны.

Как определить возраст кустика?

Сделать это несложно. В первый год жизни побег выглядит, как тонкий зеленый прутик. Все боковые веточки у него появляются лишь в последующие годы. Чем больше проходит лет, тем больше у кустарника образуется веточек. Значит, чтобы определить возраст черники, всего-то и надо, что подсчитать количество годичных приростов, начиная от самых тонких веточек последнего года и кончая основным стволом.

ОТ ЛЕЧЕНИЯ ДО ОМОЛОЖЕНИЯ!

О пользе черники известно давно. Коренные жители Северной Америки очень ценили бархатные темно-синие ягоды и как пищу, и как лекарство. Обычно они натирали протертой ягодой мясо, а затем коптили его на огне. Обогащенное витаминами и минералами, мясо не только насыщало людей, но и делало индейцев устойчивыми к всевозможным заболеваниям. Индейцы болели мало и думали, что это Великий Дух Леса дал им чернику, чтобы уберечь своих детей. Тот же Дух Леса, считали индейцы, надоумил их лекарей, что чай, сделанный из корней кустарника, ослабляет боль при родах и помогает рожающей женщине расслабиться. А чай, заваренный из листьев, можно пить как укрепляющее средство, чтобы очистить тело и облегчить кашель. Факт остается фактом. Черника была лучшим другом индейцев!

В ходе колонизации белые поселенцы позаимствовали у коренных жителей не только земли, но и кулинарный рецепт, назывался он «сэуитаутиг». Это был скромный пудинг, состоящий из муки, молока, воды и черники. Поселенцы расширили этот скромный перечень, добавив к нему сахар и масло. Блюдо было просто и удобно. Некоторые историки полагают, что, возможно, именно этот незатейливый шедевр кулинарного искусства и был разделен между людьми в первый День Благодарения.

ЧЕРНИКА В ДОМУ – ДОКТОР ИЗ ДОМУ

Русское название «черника» появилось в связи со способностью ягоды окрашивать («чернить») все кругом, будь то губы, зубы, пальцы. Кто хоть раз в жизни собирал чернику и ел эту ягоду в большом количестве, тот поймет. На Руси чернику называли «молодильной ягодой». Считали, что она способна омолодить организм. Наши предки знали целебную силу черники и пользовались ею. Про нее говорили: «Черника в дому, доктор из дому», «Чуть занемог, черника не пустит болезнь на порог». Время сбора черники было для уездных лекарей не самым любимым временем года. В общем, ягоду-чернику в народе ценили.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ ЧЕРНИКА

Так что же и как лечили наши предки с помощью черники? Кстати, лечебными свойствами обладают не только ягоды черники, но и ее листья.

Чернику применяли при острых и хронических нарушениях пищеварения. Ведь черника хорошо регулирует работу пищеварительных органов: при поносах она оказывает вяжущее действие, а при запорах слабит и тем самым способствует опорожнению кишечника.

Черникой лечились в случаях потери веса и аппетита.

При гнилостных процессах кишечника в первую очередь тоже обращались к чернике.

Черника и сок из нее полезны при заболеваниях желудка, особенно при пониженной кислотности.

При камнях в почках рекомендуется продолжительное время принимать смесь соков из черники и земляники. Сок черники и чай с добавлением свежего сока или ягод пьют как мочегонное средство, а также употребляют при лечении ночного недержания мочи. Черника и сок из нее применяются при цистите, воспалительных заболеваниях почек, уретрите, при болезнях желчевыводящих путей.

В качестве наружного средства черника используется при экземах, кожных сыпях, чешуйчатом лишае: густо сваренные свежие ягоды толстым слоем наносятся на пораженные части тела. Для лечения «мокрых» экзем, ожогов и других поражений кожи применяются компрессы из свежесорванных ягод.

При геморроидальных кровотечениях делают клизмы из напара листьев черники.

Поможет черника и при малокровии, ревматизме и подагре.

Цельный и разбавленный водой сок оказывает бактерицидное действие, в том числе на дизентерийную палочку и возбудителей брюшного тифа.

Ягоды и отвар листьев черники рекомендуются для лечения некоторых форм сахарного диабета.

Женщины использовали ягоду для остановки маточных кровотечений (обильный менсос или при климаксе).

Давно известно, что черника благотворно влияет на зрение, употребление ее в пищу способно уменьшать близорукость, увеличивать остроту зрения, улучшать зрение в сумерках и ночью[2].

[2] В Приложении вы найдете простые и полезные рецепты лечения разных болезней при помощи черники. А также кули-

Во время Второй мировой войны британским летчикам перед ночными полетами было предписано есть чернику. Не съешь чернику – никуда не полетишь – вот до чего доходило.

Удивлены? Подождите, дальше еще интереснее будет.

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА О ЧЕРНИКЕ

А что же говорит современная медицина по поводу черники? Современная медицина ничуть не противоречит народной, только все объясняет по-своему. Она объясняет лечебные свойства черники наличием полезных веществ, которых в ягодах и листьях черники обнаружено немало!

Химический состав черники

В ягодах черники содержатся:

- сахара (фруктоза, лактоза)
- Р-активные вещества (катехины и антоцианы)
- каротины
- пектиновые и дубильные вещества
- кислоты (молочная, янтарная, яблочная, лимонная, следы щавелевой и хинной)

нарные рецепты, которые позволят включить чернику в ваш обычный рацион.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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