

ЦИТАТА

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЧТО ИЗВЕСТНО ОБ ИСТОРИИ ЧАЯ	10
КИТАЙСКАЯ ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ	14
ЯПОНСКАЯ ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ	22
ОСОБЕННОСТИ РУССКОГО ЧАЕПИТИЯ	35
ВИДЫ И СОРТА ЧАЯ	41
Общий обзор	41
Черный чай.....	47
Зеленый чай	60
Желтый чай	72
Красный чай.....	74
Белый чай	83
ЧАЙ — ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ.	
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ	88
ЧАЙ В СТИХАХ, АФОРИЗМАХ И ЦИТАТАХ	106
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ	
ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	111
Главный физиологический закон жизни на земле.	
Водородный показатель рН и кислотно-щелочное	
равновесие.....	111
Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР)	
организмом.....	126
Соотношение кислорода и углекислоты	129
Правильное питание	132
Кислотная нагрузка (КН) пищи	136
Голодание	137
Системы питания.....	141
Как измерить рН в домашних условиях.....	144
Растительная пища	149
Как скорректировать свое питание	153
Подведем итоги.....	161