Майя ГОГУЛАН

ЗАКОНЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Майя Гогулан

ЗАКОНЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Москва
АСТ

УДК 613
ББК 51.28
Г 58

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Гогулан, М.

Г58 Законы полноценного питания / Майя Гогулан. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. — 575, [1] с.

ISBN 978-5-17-055368-6 (ООО «Изд-во АСТ») (обложка)
ISBN 978-5-9713-9205-7 (ООО «Изд-во АСТ МОСКВА»)

ISBN 978-5-17-055369-3 (ООО «Изд-во АСТ») (переплет)
ISBN 978-5-9713-9207-1 (ООО «Изд-во АСТ МОСКВА»)

Рациональные правила питания, представленные в книге, способствуют очищению организма, омоложению клеток, снижению лишнего веса, восстановлению естественного обмена веществ, а также помогают справиться со многими хроническими заболеваниями. Для оздоровления и омоложения организма по системе Майи Гогулан не требуются дорогие препараты и утомительные процедуры. Вы научитесь использовать себе на благо огромные ресурсы, заложенные в обычных овощах, фруктах и травах. Блюда на вашем столе станут не только удивительно вкусными, но и полезными. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Скан, обработка: Prizrachyy_Putnik
Популярное издание

Майя Гогулан

ЗАКОНЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Особую благодарность выражаю Анне Соловьевой-Фромзель, которая принимала активнейшее участие в подготовке текста книги к печати

Художественный редактор С. Ващенок

Подписано в печать 14.04.2009. Формат 84x108$^{1}/_{32}$. Усл. печ. л. 30,24.
(обложка). Доп. тираж 1500 экз. Заказ № 8625.
(переплет)). Доп. тираж 3500 экз. Заказ № 8625.

ООО «Издательство АСТ».
141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96.
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО Издательство «АСТ МОСКВА».
129085, г. Москва, Звездный б-р, 21, стр. 1

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 9

ВВЕДЕНИЕ 11

ПИТАНИЕ — ОСНОВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ . . . 14

Токсемия — начало всех наших болезней 14

Что же такое «токсемия»? . . . 14

Почему возникает токсемия в организме человека? 14

Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются? 16

Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья 16

Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия? 19

Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться? 20

Нездоровые привычки в питании — причины наших болезней 21

Сахар, сладости — причина наших болезней 25

Лекарства, табак, алкоголь — сильнодействующие яды 31

Почему белый хлеб вреден 34

Неправильное приготовление овощей — причина болезней . .35

Соль и соленая пища — враги нашего здоровья 38

Что надо знать о нитратах, нитритах, нитрозаминах 44

Влияние вредных привычек на возникновение рака 46

Афлотоксины 46

Рак и курение 47

Рак и алкоголь 48

Рак и вопросы питания 49

Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества 56

Что надо есть, чтобы предотвратить любые болезни, в том числе и рак 59

Что же такое «полноценное питание»? . . . 62

Чем определяется биохимический состав крови 62

Какие компоненты должны входить в состав крови человека? 62

Как создается кровь? 63

Как осуществляется кровообращение в нашем теле 65

От чего зависит состав крови? 66

Как предупредить и устранить накопление слизи в организме? 69

Может ли человек долго питаться одними фруктами? . .73

ЗАКОНЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ 76

Источники нашего питания..77

Первый источник нашего питания. Свет..... 77

Второй источник нашего питания. Воздух..... 79

Третий источник нашего питания. Вода 80

Четвертый источник нашего питания. Пища 84

Принципы питания..... 90

Принцип первый: употребление пищис высоким содержанием энергии Жизни (биоэнергетическая пища) 91

Принцип второй: соблюдение физиологических (естественных) циклов жизнедеятельностиорганизма и пищеварения 100

Принцип третий: знание свойств отдельных компонентов пищи человека 103

Крахмальные овощи..... 122

Что мы должны знать о жирах и холестероле 124

Что необходимо знать об углеводах 130

Микроэлементы 137

Соли калия..... 148

Соли кальция..... 150

Болезни, которые вызываются недостатком кальция 153

Сердце и жесткая вода..... 156

Соли магния..... 166

Цинк 180

Железо..... 188

Медь..... 199

Йод..... 202

Микроэлементы и металлы, полезные и одновременно опасные для здоровья..... 206

Витамины..... 231

Витамин А (ретинол, аксерофтол) 242

Витамин С (аскорбиновая кислота)..... 251

Витамины группы В..... 274

Витамин Е (токоферол).... 315

Витамин К 326

Выводы 328

Ферменты..... 330

Принцип четвертый — принцип совместимости пищевых продуктов 342

Пост — это особый метод лечения 345

Принцип пятый: формирование здоровой нервной системы, клеток мозга и желез внутренней секреции..... 376

СОВЕТЫ АЛЛЕРГОЛОГА-ИММУНОЛОГА..... 391

Влияние погоды на состояние здоровья..... 392

Режим для людей пожилого возраста 392

Как переходить на правильное питание? ... 393

Как переходить на новый вид пищи?..... 394

Нужно ли пить во время еды? 394

Что надо есть с осторожностью?..... 396

Зная принципы, разрабатывайте собственное меню..... 396
Средства повышения иммунитета..... 402
Как укрепляют почки?..... 406
Пища пагубная и целительная (по исследованиям профессора И. Сосонкина)..... 407
Пища, провоцирующая различные болезни 407
Пища, способствующая исцелению 412

Целебные свойства нашей пищи, листьев и трав 422

Абрикос (плоды) 422
Айва продолговатая(бодяга, гуни, пигва, цидония) 423
Апельсин..... 423
Арбуз (плоды) 424
Арбуз (корки)..... 424
Арония черноплодная (рябина черноплодная) 425
Береза повислая (береза бородавчатая, береза белая) ..425
Береза белая (листья, почки) 430
Бессмертник песчаный (цмин песчаный, цветки) .. 431
Брусника обыкновенная (листья, ягоды) 431
Брюква (корнеплоды) 433
Валериана лекарственная (корневища и корни) 434
Виноград (плоды, сок)..... 436
Вишня 437
Вода 437
Горчица черная (горчица сарептская)..... 439
Гранат (кора, плоды)..... 439
Грейпфрут..... 440
Гречиха посевная (цветки, листья, крупа) 441
Груша (плоды) 441
Дыня (плоды)..... 441
Ежевика (куманка, ажина — листья, корень, ягода) 441
Ель, сосна, пихта, кедр, лиственница..... 442
Земляника (клубника)..... 442
Земляника (лесная) 442
Изюм 443
Имбирь (корень)..... 443
Инжир (плоды, листья, корни) 444
Каланхоэ перистое (комнатное растение — листья)..... 444
Календула лекарственная (ноготки — цветки)..... 445
Калина (побеги с почками, ягоды, кора, цветы)..... 447
Капуста белокочанная 449
Капуста морская 452
Капуста брюссельская (сок)..... 452
Картофель (корнеплод, пыльца, цветки)..... 452
Каштан конский обыкновенный(плоды, кора, цветки, листья) 454
Квас домашний..... 456
Кизил (листья, плоды, кора)..... 456
Клюква болотная (сок, ягоды, листья) 456
Крапива двудомная, жгучая (цветки, листья и трава).... 457

Крахмал картофельный 459
Крыжовник обыкновенный (северный виноград) 460
Кукуруза (рыльца, столбики) 460
Курица (желудок, помет)... 461
Лаванда (лавандовое масло) 461
Лавр благородный (листья)..... 461
Ландыш майский 461
Латук дикий (лук компасный) 462
Лен посевной (семя, масло, трава)..... 462
Лимон 464
Лимонная кислота 465
Лимонник китайский..... 466
Липа сердцевидная (мелколистная) (цветки, древесина, семена) 466
Лук репчатый (шелуха, луковица, сок) 468
Любисток лекарственный (корни) 472
Магнезия (порошок) 472
Малина 472
Маслина 473
Мед..... 474
Мелисса (лимонная мята).. 476
Миндаль (орехи, масло).... 476
Молоко 477
Морковь 477
Мята перечная..... 479
Облепиха..... 480
Овес 480
Одуванчик 481
Оливковое масло..... 482
Огурец посевной..... 482
Орех грецкий 483
Орех лесной 484
Отруби (пшеничные или ржаные)..... 485
Перец зеленый (сок)..... 485
Перец стручковый красный..... 486
Персик (сок)..... 486
Петрушка огородная (сок, листья, семя) 486
Печень..... 488
Пиво и баня, пивные дрожжи 488
Пыльца цветочная 488
Подорожник..... 489
Подсолнечник однолетний..... 491
Помидор 491
Редька посевная (сок) 492
Репа 492
Рис (посевной, коричневый) 493
Ромашка аптечная 493
Рябина красная 494
Сахар 495
Сирень (рай-дерево)..... 495
Свекла красная 496
Сельдерей пахучий 497
Слива колючая (терн, терновник) 498
Слива..... 499
Смоковница, инжир..... 499

Сода питьевая 500
Сыворотка брынзы и молока 500
Смородина красная 500
Смородина черная 500
Тмин 501
Тыква 502
Тысячелистник 503
Творог натуральный 504
Укроп 504
Фасоль 505
Хмель 505
Хрен 506
Цикорий 507
Чага 508
Чай (зеленый) 508
Чай почечуйный 509
Чай (черный) 509
Черемша 509
Черника 510
Чернослив 511
Чеснок 511
Шалфей 513
Шиповник майский 514
Щавель конский 514
Щавель обыкновенный 515
Эвкалипт 516
Элеутерококк 516
Яблоня и яблоки 517
Яйцо куриное 518
Ячмень 519

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 520
Для этого нужно 520

ПРИЛОЖЕНИЕ 523

Диета для здоровых 523
Перед завтраком 523
Завтрак 524
Обед 527
Ужин 529

Пища для младенцев 532
Приготовление молока из миндаля 532

О приправах 533

Соусы 538

Разные блюда 539

Салаты 542

Рецепты натуральной кухни 545
Супы, борщи горячие 547
Сырые супы 548
Настои из растительных или молочныхпродуктов ... 548
Зимние овощные блюда ... 550
Весенние блюда из овощей и трав 551
Летние и осенние блюда из овощей и трав 551
Поговорим о сладостях 552
А теперь следует кое-что разъяснить 556
Что надо знать о специях?.. 557
Заправки для салатов 558

Пища, которую следует исключить из рациона 559
Пример 560

Как защититься от радиации 560

Как приготовить талую воду? 561

Поговорим о лекарствах, без которых многие не могут прожить 562

Типы пищи 562

Совет мужчинам 563

Основные пищевые источники витаминов 563

Основные пищевые источники важнейших микроэлементов 567

Пищевые источники некоторых жизненно важных аминокислот 571

Растительные продукты, содержащие в себе много оснований (щелочных солей) 572

Продукты питания, необходимые для работоспособности головного мозга 572

Меню для полных 572

Меню 573

Полезные советы 573

Пища, которая должна быть исключена из диеты при болезни кишок 575

Лечение запоров при плохой проходимости в кишечнике 575

ОТ АВТОРА

Сегодня на книжном рынке можно найти множество книг, касающихся вопросов питания и здоровья. Многие из них полны советов и отдельных рецептов, не подтвержденных научными данными и опытом, часто противоречащих элементарной логике.

В результате у непросвещенного читателя не создается ясных представлений о том, что есть можно, а чего человеку есть не следует, как питаться правильно, чтобы получить от еды наслаждение вкусом и при этом не болеть, когда, сколько употреблять продуктов.

Такая задача встала передо мною после выхода в свет моей книги «Попрощайтесь с болезнями», поскольку стало приходить множество писем, которые свидетельствовали о полной безграмотности моих корреспондентов более всего в вопросах питания.

Мы болеем по двум причинам: из-за плохого состава крови и из-за плохой циркуляции крови.

Плохая циркуляция крови происходит, прежде всего, из-за подвывихов позвонков, искривления позвоночного столба, постоянно совершающегося, как только человек сел, встал, пошел (т. е. принял вертикальное положение). Если подвывихи позвонков ежедневно не исправлять, то мышцы, окружающие позвоночник, закрепляют неправильное положение позвоночного столба. Любой сдвиг позвонков перетягивает, сжимает сосуды, не дает им полноценно функционировать, как и нервам, несущим энергию жизни и кровь (а значит, и питание) к клеткам внутренних органов, расположенных напротив этих позвонков. Так, в течение дня клетки наших внутренних органов недополучают кислород, питание, жидкости, что и приводит к их заболеваниям. Там, где застой, начинается гниение, брожение, разложение, накопление ядов (токсинов).

С этого и начинаются все наши болезни. Но Шесть правил здоровья по системе Ниши, которые я так упорно пропагандирую, как раз и избавляют нас от подвывихов позвонков, обеспечивая прочную информационную связь между центральной нервной системой (головным и спинным мозгом) и всеми системами, органами, тканями, каждой клеточкой нашего организма, увеличивая доступ воздуха и кислорода к ним, раскрывая просветы тончайших капилляров, опутывающих клетки органов, несущих им

кровь и выносящих из клеток продукты распада, обеспечивая тем самым нормальный обмен веществ.

Но как сделать так, чтобы сама кровь была полноценна?

А вот это зависит от нашего питания. Значит, наше здоровье, счастье, любовь, благополучие зависят от того, что мы едим.

На протяжении веков много людей искали, открывали законы питания и писали о них. Если свести эти поиски и открытия в одну ясную, четко сформулированную программу, приведенную к меньшему числу разнообразных советов и рецептов, старых и новых понятий, то можно получить научно обоснованное представление о правильном питании, а выполнение законов питания обеспечит нам полноценный состав крови.

Таким образом, выполняя Шесть правил здоровья, контрастные водные и воздушные процедуры по системе здоровья Ниши, мы избавимся от плохой циркуляции крови, а соблюдая законы полноценного питания, мы обеспечим себя хорошим настроением и здоровьем.

Законам полноценного питания, их обобщению и осмыслению практического опыта многих исследователей и ученых посвящается эта книга.

От всей души желаю вам понять их смысл, овладеть ими и ввести их в практику своей жизни. Это принесет вам здоровье и много радости, избавит от старых болячек, продлит годы жизни для совершенствования и творческих дел в любой области деятельности. Желаю удачи!

Будьте здоровы!

Ваша *Майя Гогулан*

ВВЕДЕНИЕ

О питании любому из нас известно, кажется, все. Однако, несмотря на развитие современной отечественной и зарубежной, западной и восточной диетологии, несмотря на достижения и открытия в микробиологии, биохимии, невзирая на подвижничество одиночек — Айропетова, Аркеляна, Атерова, Бирхера-Беннера, Брэгга, Герзона, Гласса, Джарвиса, Иванченко, Куши, Малахова, Минеджяна, Михайлова, Ниши, Озавы, Рубнера, Сосонкина, Хейга, Чупруна, Шаталовой, Шелтона и многих других, в вопросах питания мы продолжаем пребывать в полном невежестве.

Все наши знания по этим вопросам базируются на традициях. От бабушек, матерей мы передаем их своим детям, ни разу не задавая себе вопрос: «Зачем мы едим?» Никто никогда не спрашивал себя об этом, как никто не спрашивает себя: «Зачем я дышу?» Естественно, чтобы жить! Но человек живет не для того, чтобы есть и дышать. Он дышит и ест, чтобы жить, т. е. чтобы познавать, творить, любить, совершенствоваться. А для всего этого необходимо прежде всего быть здоровым, сильным, энергичным, выносливым. Как же достичь такого счастья? «Жизнь каждого из нас начинается за много сотен лет до нашего рождения, — пишет Д. Джарвис. — Частичка, от которой мы ведем свое начало, становится живой благодаря пище. Пища дает нам тепло, необходимые строительные материалы — белки, жиры, углеводы, минеральные соли, энзимы, витамины, очистительную систему».

«Мы — то, что мы едим», — говорит Поль Брэгг.

«Думаю, родителям будет полезно знать о том, что "трудный" характер ребенка подчас является результатом неправильного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и, таким образом, облегчает для них процесс обучения», — пишет геронтолог Джудит Гласс.

Разумеется, диета каждого человека должна соответствовать его типу, индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет, но основные законы питания необходимо соблюдать всем без исключения.

Вопросы питания базируются на незыблемых законах Природы, отменить которые невозможно. Мы часто ими пренебре-

гаем, кто по лености, кто из рабства перед дурными привычками, кто по невежеству. Но играть с жизнью, по меньшей мере, неумно. Давайте учиться питаться так, чтобы не болеть!

Структурной единицей нашего организма является клетка. Человек — многоклеточный организм: мириады различных видов клеток — мышечных, нервных, костных, крови, циркулирующих в плазме — имеют определенную форму, выполняют необходимую для организма функцию. Все они объединены в целое, представляющее собой отдельного индивидуума. Каждая клеточка живет в жидкости, которая находится в постоянном движении. Из жидкости клетки нашего организма выбирают для себя пищу и кислород, необходимые для своего функционирования, а выделяют в жидкость отработанные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Постоянная циркуляция жидкости обеспечивает жизнедеятельность каждой клетки. Между двумя клетками никогда не бывает контакта, который мог бы остановить эту текучесть. В случае прекращения циркуляции жидкости наступает увядание, отравление (автоинтоксикация), которое может привести к гибели всего организма.

Современная диетология, основанная на калориях, к сожалению, не приносит большой пользы здоровью, поскольку при всей своей заманчивой претенциозности она еще не может предложить ничего положительного для предотвращения болезней.

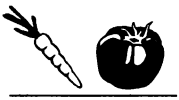
Общеизвестно, что все питательные вещества в результате тончайших процессов, которые непрерывно происходят в нашем организме, подвергаются взаимопревращениям. Поэтому сущностью питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» — белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и витаминов. При этом для здоровья очень важно, чтобы «приход» в питании (или кредит) был сбалансирован с «расходом» (или дебетом), т. е. с выделением: в противном случае излишние непереработанные, неусвоенные белки, жиры, микроэлементы нарушат обмен веществ, будут зашлаковывать организм и в конце концов на каком-то этапе приведут его к самоотравлению.

Чтобы этого не случилось, каждый человек должен овладеть культурой питания как частью общей культуры здоровья — основы основ Жизни человека на планете Земля. Животные получают, сохраняют и передают эти законы в виде инстинкта.

Человек должен понять, как их познать, освоить. В этом его уникальное предназначение. «То, чего человек не понимает, тем он не владеет», — писал великий Гете.

Поэтому постараемся овладеть законами, столь важными не только для нашего здоровья, но и для жизни будущих поколений.

ПИТАНИЕ — ОСНОВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ



Закон Жизни — Закон Здоровья — гласит: человеческий организм должен находиться в состоянии равновесия между обновлением клеток (анаболизмом) и их разрушением (катаболизмом).

Превышение одного над другим называется метаболическим неравновесием, или нарушением обмена веществ. В результате нарушения обмена веществ в организме нарастает токсемия.

ТОКСЕМИЯ — НАЧАЛО ВСЕХ НАШИХ БОЛЕЗНЕЙ

Что же такое «токсемия»?

Слово «токсемия» произошло от греческих слов «токсикоз» («яд») и «хайма» («кровь»). В переводе на русский язык буквально это — «яд крови», или отравление организма кровью, наполненной ядами — токсинами.

Почему возникает токсемия в организме человека?

Известны следующие основные пути возникновения токсемии.

Первый путь — это естественное функционирование организма: работа наших органов оставляет мусор, естественные продукты распада.

Второй путь — то, что человек сознательно или бессознательно вносит в свой организм (пища, вода, воздух, лекарства, табак,

алкоголь и т. д.) и что не может стать структурной единицей его тела — клеткой организма.

«Человеческий организм можно было бы сравнить с большой строительной площадкой, на которой одновременно идут и строительство, и реконструкция. В нем беспрерывно происходят колоссальные изменения, — пишет всемирно известный польский ученый, врач-гематолог и онколог Юлиан Александрович, — ведь ежедневно 1% кровяных телец погибает и должны появиться новые, а это значит, что ежедневно должно быть заново создано 8–9 г гемоглобина.

Лейкоциты живут в среднем 8–10 дней. Белок печени и плазма крови в течение 10—20 дней обновляются наполовину. Белок человеческой кожи обновляется полностью примерно в течение 160 дней. Наши вкусовые бугорки на языке (а их у нас от 10 до 20 тысяч в зависимости от возраста) живут не более 10 дней, но обычно обновляются намного быстрее — каждые 3 часа. Даже волосы должны не только постоянно появляться, но еще и расти (за год примерно на 12 см). А волосы — это тоже белок.

Таким образом, непрерывно возникает новое поколение клеток».

В результате этого в крови ежедневно скапливается немалое количество «мертвых», «отработавших свой срок» клеток. Оставшиеся после отмирания «мертвые клетки», а также жидкие ткани (кровь, лимфа, бесчисленное количество ферментов и т. д.) разлагаются, превращаются в очень ядовитые *птомаины,* образующиеся при трупном разложении. Требуется огромное количество энергии, которую организм должен постоянно тратить, чтобы изгнать птомаины. Пока в организме достаточно энергии, отходы удаляются из него должным образом.

«Для хорошо дышащего организма, для организма уравновешенного, имеющего нормальные выделения — систему хорошо работающих сточных труб, — пишет А. С. Залманов, — вторжение птомаинов не представляет никакой опасности».

Уже в эмбриональном периоде, с момента зарождения человека, в его клетки внедряются микробы, заносимые кровью матери, и, несмотря на это, заболевание плода — исключительно редко встречающееся явление. Поэтому бороться с микроорганизмами не только бесполезно, но и вредно.

Давно известно, что объединение живого организма с микробами так же необходимо для продления жизни, как объединение микробов и грибов — для жизни растений.

Третий путь возникновения токсемии — это накопление в крови продуктов распада от жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих наше тело. Как правило, если организм обладает достаточной энергией, то он обезвреживает и выводит продукты распада из своего тела, и они для него не очень опасны.

Наконец, токсемию могут вызвать и продукты, недостаточно усвоенные (неассимилированные) организмом.

Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются?

Мы привыкли изменять структуру продуктов, прежде чем их есть: мы жарим, тушим, варим, кипятим их, храним в холодильниках в течение нескольких дней, недель, месяцев. Такая пища не может быть переварена и усвоена человеком. Организму приходится тратить много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, оставляют в организме большое количество токсичных веществ. Когда неусвоенная пища скапливается, организм функционирует в режиме систематического перенапряжения. Он теряет энергию жизни, органы его изнашиваются и, что особенно опасно, при этом возникает токсемия.

Постоянно циркулирующая по всему телу кровь разносит яды всем клеткам, отравляя ткани, органы, мозг.

Существует закон взаимозависимости: *чем больше токсических отходов накапливается, тем больше увеличивается масса тела и тем большим становится риск различных заболеваний.*

Токсины имеют кислую реакцию. С увеличением в организме кислотности разрушается кислотно-щелочное равновесие.

Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья

Кислотно-щелочное равновесие является непременной основой Жизни и Здоровья. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях организма.

Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности индивидуума происходит

постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и функции обмена веществ. На это указывают симптомы, которые следует рассматривать как нормальные физиологические проявления, как стремление организма сохранить постоянный баланс общих вод в организме.

Закон Жизни и Здоровья таков: если кислотно-щелочное равновесие общих вод в организме не будет поддерживаться постоянно, нормальное функционирование и сохранение жизни окажутся невозможными.

Для того чтобы добиться кислотно-щелочного равновесия, необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочевая, молочная и другие кислоты. Кроме того, пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. Вот почему важно знать, при каких условиях нарушается кислотно-щелочное равновесие и — главное — как его сохранить.

Известно, что в одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты — выше. Наступает *ацидоз,* т. е. накопление в крови и тканях отрицательно заряженных анионов — кислот.

В других случаях организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют *алкалозом.*

Эти два термина означают не только физиологические и химические изменения, но и изменения в дыхании и мочеиспускании. Медики рассматривают эти изменения как болезни. Однако, по мнению японского профессора Кацудзо Ниши, эти два явления сродни любому симптому — температуре, рвоте, поносу, лихорадке и т. д.; они указывают на начало работы целительных сил организма, попытку собственными силами установить в организме равновесие.

Для того чтобы не мешать действию целительных сил Природы, мы должны понять принцип саморегулирования, которое происходит во время болезни. Только тогда мы сможем создать условия, наиболее благоприятные для выздоровления.

«Ни один метод сохранения здоровья не может быть практическим и рациональным средством, пока не будет основываться на принципе "понять причину"! Понять причину и только тогда вмешиваться в работу самой Природы, скорее, не вмешиваться, а просто не мешать ей и по мере возможности помогать», — вот

на чем настаивает система здоровья Ниши, которую я рекомендую всем ввести в стереотип своей жизни как культуру здоровья.

Если в течение продолжительного времени в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, то появляются типичные болезни: диабет, заболевание почек, гастроэнтерит и т. п. В то же время если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникают такие болезни, как сужение желудка, столбняк.

Здоровье не нарушается, если будет сохранено кислотно-щелочное равновесие. Но, когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме моментально происходит саморегулировка за счет резервной щелочи. Этот процесс проявляется в форме температуры, комы, столбняка, кровохаркания, поноса, одышки, респираторных заболеваний, гематурии (появления крови в моче) и т. д. И все это не болезни, все это происходит только для того, чтобы восстановить кислотно-щелочное равновесие силами организма. Такой процесс называют компенсирующим, т. е. уравнивающим, возмещающим.

Ранее подобные процессы рассматривались как болезнь. Однако новый взгляд на здоровье, который нам предлагает система здоровья Ниши, свидетельствует о том, что компенсирующий процесс — не что иное, как физиологическая самозащита, направленная на устранение общего отравления организма продуктами, образующимися в самом организме. Поэтому вместо лекарств, снижающих температуру, вместо снадобий, якобы лечащих болезни, а на самом деле мешающих работе целительных сил Природы и отравляющих организм, надо предоставить ему возможность самому бороться с недугом. Это значит, что высокая температура должна развиваться «своим ходом», насколько это, разумеется, позволяет физическое состояние больного.

Если больной слаб и нуждается в снижении температуры, можно протирать его тело льняной тканью, смоченной яблочным уксусом.

Однако многие боятся высокой температуры, считая, что огромная разрушительная мощь белых кровяных шариков сможет победить красные шарики. «Об этом можно не беспокоиться, если кислотность и уровень общих вод в организме поддерживаются в нормальных пропорциях, — пишет К. Ниши. — Поэтому сохранение кислотно-щелочного равновесия — наивернейший путь к правильному лечению».

Больному с высокой температурой лучше лечь в постель и пить как можно больше теплого настоя с лимонным соком (или 1 чайной ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда на стакан воды), а также настой из листьев малины, черной смородины, шиповника. Сон и питье настоев с высоким содержанием витаминов С, А, Е и микроэлементов в этом случае — самое важное лекарство.

Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия?

Следует прежде всего соблюдать питьевой режим: пить либо чистую воду, либо воду с добавлением меда и яблочного уксуса (до 4 стаканов в день при отеках, асцитах и других нарушениях калиевого обмена), либо воду с лимонным соком или настой шиповника, из листьев малины, черной смородины и т. п.

В организме постоянно идет конкурентная борьба между калием и натрием. Отеки, асциты — это проявление недостатка калия в крови. Наш организм и его жидкости должны содержать 50% калия и лишь 15% натрия. Поэтому следует исключить пищевую соль из диеты. Заменить ее растительными продуктами — *луком, чесноком, хреном, редькой, топинамбуром (земляной грушей), зеленью сельдерея, петрушки, тмина, укропа и т. д.*

В рацион необходимо вводить всегда продукты, богатые солями калия, основными пищевыми источниками которых являются *шпинат, огурцы, печеный картофель, морковь, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, горошек зеленый свежий, капуста, грейпфрут, редис, помидоры, курага, изюм, бобовые культуры (фасоль, чечевица, соя), хлеб ржаной (подсушенный), крупа овсяная (не часто).*

Рекомендуется чаще складывать ладони. Особенно полезно это делать за 1,5 минуты до еды. По исследованиям Кацудзо Ниши, это создает кислотно-щелочное равновесие.

Шесть правил здоровья (особенно упражнения «Золотая рыбка», «Смыкание стоп и ладоней», «Для спины и живота») направлены как раз на то, чтобы создать в организме кислотно-щелочное равновесие как основу здоровья.

Но главное, что обеспечивает нам кислотно-щелочное равновесие в крови, — это питание сырыми овощами, фруктами, орехами или их соками. И правильное их сочетание.

Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться?

Для этого необходимо:

1. Ежедневно по 45 минут выполнять упражнения по Системе здоровья Ниши (15 минут на полу и 15 минут на стуле). Они подробно описаны в книге «Попрощайтесь с болезнями».
2. Принимать после упражнений, если возможно, контрастный душ (холодное — горячее — холодное) от 5 до 11 раз. Или делать попеременное укутывание мокрыми простынями, или хотя бы попеременные ножные ванны. Душ можно заменить любыми водными процедурами (баня, сауна, ванны для ног, гигиенические обтирания, обертывания).
3. 1–2 раза в день по 12–15 минут давать коже подышать свежим воздухом (чем больше, тем лучше).
4. Следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1–2 раза в день) и выделением мочи (не менее 1,5 литра в сутки).
5. Соблюдать правила питания, которые обеспечат нам равновесие в обмене веществ:
   - ❖ не переедать;
   - ❖ исключить из пищи все вредное, неестественное (неорганическое): табак, алкоголь, рафинированные промышленные продукты, лекарства, любые стимуляторы;
   - ❖ выполнять принципы полноценного питания, изложенные подробно в главе «Законы полноценного питания»;
   - ❖ ежедневно пить простую хорошего качества воду или настой из листьев малины, черной смородины, шиповника (до 2,5–3 литров);
   - ❖ систематически соблюдать принципы очищения (см. «Приложение»).

Шесть правил здоровья, принципы правильного питания, контрастные водные и воздушные ванны, оптимистический настрой помогут вам постоянно содержать свой организм в состоянии готовности и защиты от любых токсинов.

НЕЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ – ПРИЧИНЫ НАШИХ БОЛЕЗНЕЙ

«Привычка свыше нам дана, замена счастию она», — считал великий русский поэт А. С. Пушкин.

Увы! В наше время все зависит от коммерческих интересов. Даже привычки, обычаи, как правило, навязываются обществу с помощью усиленной рекламы. К сожалению, заключения многих ученых часто исходят из уже существующих норм, особенно если дело касается гастрономических вкусов.

Составление современных диет строится обычно с учетом трех основных принципов.

1. Пища должна быть «высококалорийной», чтобы меньшим количеством насыщать человека.
2. Она должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.
3. Пища должна легко проглатываться и возбуждать аппетит: современному человеку отпущено так мало радостей, и уж совершенно нет времени на пережевывание.

В соответствии с этими требованиями нашего времени мясо, консервы, молоко, каши, хлеб, полуфабрикаты, очищенные свежемороженые фрукты имеют большее преимущество по сравнению с сырыми, натуральными свежими овощами, фруктами, орехами, семечками. Они скорее и больше насыщают. Их легче приготовить, чтобы утолить голод, и никто их особенно не пережевывает — они ведь мягкие, вареные. Особенно мягок белый хлеб — его легче жевать, чем подсушенный черный. А расфасованные (замороженные) продукты, которые просто вытесняют свежие! С ними гораздо меньше возни на кухне! Даже соки свежих фруктов заменяют консервированными соками.

Такой тип питания дает мужчине независимость от женщины, а женщину «освобождает» от кухни. Надо только научиться раскрывать упаковку или консервную банку.

И мы не задумываемся над тем, что через несколько лет этот способ питания приводит к болезням. Крепкие от природы, сильные люди держатся несколько дольше ослабленных, но самые тяжелые последствия такого питания сказываются на потомстве: дети начинают болеть с первых дней рождения. Первый признак неправильного питания — запор. Это начало проявления серьезных нарушений в работе всего организма.

Что надо знать о запоре

Многие мало обращают внимания на нерегулярный стул, если это не вызывает у них неприятных ощущений. А те, у кого стул бывает ежедневно, да еще и в одни и те же часы, считают, что все в порядке. Но «те, кто страдает каким-нибудь хроническим заболеванием, должны знать, — пишет М. Горен, — что у них стул должен быть два раза в день, а в случае серьезных заболеваний, особенно при лихорадке, — три раза в день. Если стул бывает реже, особенно при повышенной температуре, следует считать, что у человека запор».

У многих африканских народов нормой считается трехразовый стул. Последователи естественных методов лечения считают, что это показатель нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

По мере того как человек приучит себя к правильному питанию, очищение его желудка станет более полным и частым. Вместо небольших порций зловонных «колбасок» наружу будет выходить легко, без особого напряжения большое количество массы, почти лишенной дурного запаха, перестанет исходить отвратительный запах изо рта, кожа приобретет здоровый цвет.

Частый стул — это вопрос привычки и воспитания. Чем больше еды, тем чаще должен быть стул. Если человек питается в основном естественной (натуральной) пищей, т. е. фруктами, овощами, орехами, зеленью, он может добиться систематического, полного, частого очищения. Но как только он употребляет неестественную для себя пищу, богатую несвойственными для него белками (яйца, мясо, рыба, твердые сыры, хлеб), появляется дурной запах экскрементов, уменьшается их количество, нарушается ритм выделений из кишечника, появляются боли, и в конце концов человек начинает страдать от хронических запоров.

А причина заключается в том, что организму человека несвойственны животные белки. В его кишечнике они усваиваются плохо, их непереваренные частицы скапливаются и загнивают. Это вызывает изменения в кишечной флоре, особенно в толстой кишке, что приводит к ее повреждению. В результате начинаются запоры. Толстая кишка становится местом обитания микроорганизмов — врагов нашего тела, отходы накапливаются в организме человека, а ядовитые микробы, токсичные выделения всасываются в кровь и разносятся по всем клеткам нашего тела. Виной всему — запор.

Причины запора

Главные причины запоров:

1) плохое состояние позвоночника;

2) смещение или изменение носовой перегородки;

3) заблокированность диафрагмы.

Эти причины легко устранить, если регулярно выполнять Шесть правил здоровья, о которых подробно написано в книге «Попрощайтесь с болезнями». А вот о чем мы будем говорить в этой книге:

1) **питание неестественными продуктами** (вареньями, консервами);

2) **недостаточный прием воды** (менее 2,5 литра);

3) **неправильное сочетание продуктов**;

4) **несоблюдение естественных физиологических циклов питания;**

5) **психоэмоциональные факторы.**

О каждом из факторов мы будем говорить в дальнейшем. Сейчас же речь о другом.

Как преодолеть запор?

Лечение запоров обычными слабительными средствами оказывает лишь временную помощь. Если не установить причины запоров, то добиться стойкого и полного излечения невозможно.

Запор может быть побежден тремя способами:

1) коренным изменением питания;

2) упорядочением образа жизни (вовремя есть, спать, работать);

3) при помощи пищи, в изобилии содержащей клетчатку.

Роль клетчатки в борьбе с запорами

Медленное выделение кала из-за недостатка клетчатки способствует чрезмерному размножению бактерий. Любая концентрация бактерий в кишечнике автоматически влечет за собой появление условий для возникновения новообразований. Вот почему люди, в меню которых слишком много жиров, животных белков, сахара, алкоголя, не только изменили флору кишечника,

но заставляют работать на износ желчный пузырь и поджелудочную железу — выделять слишком много желчи, поджелудочных соков и гормонов. Это увеличивает риск появления рака. Недаром рак и опухоль прямой кишки встречаются чаще других видов рака, так как именно в прямой кишке дольше всего находятся каловые массы, предоставляющие почву для размножения гнилостных бацилл.

Советы употреблять пищу, богатую клетчаткой, — не новость, как и пить свежую воду. Но до сих пор люди совершенно не заботятся об обеспечении себя натуральными волокнами, очищающими их желудочный тракт. Переход к вареным и рафинированным продуктам лишил пищу клетчатки и наградил нас болезнями цивилизации.

Какие продукты богаты клетчаткой?

1. Сырые фрукты: чернослив, яблоки, свежие сливы, груши, бананы, апельсины, лимоны, грейпфруты, абрикосы (курага, урюк, кайса), все сухофрукты, изюм, клубника, персики. Их надо хорошо разжевать, смачивая слюной, прежде чем проглотить.
2. Сырые овощи: горошек, зелень петрушки, укроп, кинза, салат, капуста, кабачок, тыква, сельдерей, морковь, свекла, помидоры, огурцы. Хорошее их разжевывание избавит вас от запоров, пародонтоза, любых желудочно-кишечных заболеваний.
3. Орехи: миндаль, лесной, грецкий, арахис и т. д., белые семечки. Их надо чистить и толочь или грызть передними зубами и не переедать. Лучше всего они усваиваются вместе с зелеными овощами. Никогда не соединяйте их с медом.
4. Хлеб из цельного зерна, отрубей, проростков, овсяные хлопья, гречневая, кукурузная крупа, отруби.

Если ко всему этому добавить кислое молоко, то ваш рацион будет вполне полноценным. Он будет питать, лечить, очищать, восстанавливать клетки организма. Можно приготовить лекарство от запоров из естественных продуктов (см. «Приложение»).

Самый активный элемент в клетчатке, который снижает уровень холестерина, спасает от болезней сердца, сосудов, кишечника, — это кремний. Особенно богаты этим элементом отруби.

Сегодня ученые утверждают, что кремний определяет эффективность действия отрубей. Очищая продукты от клетчатки, мы лишаем их и кремния. Вот почему мы должны всегда помнить:

1. Нужно есть сырые овощи и фрукты, по возможности — с кожурой.
2. Долго и тщательно пережевывать их.
3. В овощные салаты добавлять 1–2 чайные ложки отрубей.

Клетчатка — это «грубый корм». Она дает ощущение сытости и не вызывает ожирения. Она быстро проходит через пищеварительный тракт, обволакивая и увлекая за собой не усвоенные кровью частички. Она снижает производство инсулина и холестерина, сберегая силы поджелудочной железы. Она подавляет превращение сахара в жиры.

Считается, что достаточно заменить 300 г белого хлеба на 400 г подсушенного черного, чтобы удвоить дневной прием клетчатки, так необходимой нашему желудочно-кишечному тракту.

Как обеспечить свой организм клетчаткой

Группа английских ученых из университета в Эдинбурге советует: чтобы обеспечить организм суточной нормой клетчатки, следует ежедневно добавлять в пищу 1 чайную ложку с верхом (15 г) отрубей и съедать 200 г овощей и фруктов, богатых целлюлозой. Вместо 15 г отрубей можно взять 65 г муки грубого помола из неочищенного зерна пшеницы, гречки, ржи.

Если экскременты легко выделяются, имеют мягкую консистенцию, то целлюлозы в организме достаточно и запоров быть не может.

Сахар, сладости — причина наших болезней

Что надо знать о сахаре и сладостях

Знаменитый английский врач-исследователь Буркет считает, что рак молочной железы, склероз и инфаркт связаны со слишком большим употреблением жира, сахара и сладостей. Те, кто решил распрощаться с такими болезнями, должны отказаться от употребления этих продуктов и не забывать, что рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров и ведет к жировым отложениям в теле человека.

Вспомним предупреждения японского профессора Кацудзо Ниши: излишнее употребление сахара нарушает равновесие в крови между сахаром и алкоголем, делает атрофичным наш гломус (регулятор потока крови в экстремальных, стрессовых или просто болезненных состояниях), разрушает зубы, опорно-двигательный аппарат, волосы.

Полноценное функционирование гломуса страхует человека от болезней, сохраняет его молодость в течение всей жизни, способствует долголетию. Если гломус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии, никакой паразит не сможет существовать в кишках, более того — ни язва, ни рак не поразят желудка, в стенках которого гломус находится в хорошем состоянии.

Однако у гломуса есть два врага — алкоголь и сахар. Система здоровья Ниши предлагает в течение 4–7 часов после приема продуктов, содержащих сахар, выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 раза больше принятого алкоголя и в 2,5 раза больше съеденного сахара. Свежая вода — хороший очиститель. Она уменьшает концентрацию алкоголя и сахара в крови.

В народе сладкоежек часто называют «сухими алкоголиками». И почти все дети, которые недополучают углеводы в естественном виде (из фруктов и сухофруктов, из сладких овощей, орехов, семечек, меда), тянутся к конфетам, шоколаду, булочкам, мороженому, постепенно привыкая к этим вредным заменителям. Как правило, вырастая, они легко принимают затем алкогольные напитки, проходя путь от кока-колы до спирта. Ребенок, выращенный на винограде, бананах, финиках, не будет тянуться к сахару, конфетам, а впоследствии и к алкоголю.

Что плохого в сахаре и во всех других «вкусных» сладостях и кондитерских изделиях?

Первое: на усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция и витаминов группы В. Сахар является главной причиной сжигания кальция. Это и вызывает кариес зубов. При употреблении сахара и сладостей во рту производится кислота, под действием которой быстро развиваются болезнетворные бактерии, портящие эмаль зубов.

Разрушительное действие этих микробов начинается через 20 минут после приема рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно значительно дольше 20 минут.

Второе: в процессе рафинирования из сахара удаляются все минеральные соли, так же как это происходит при рафинировании других продуктов — муки, риса, круп.

Так возникает недостаток основных минеральных солей и несбалансированность аминокислот в пищевом рационе. А это приводит уже к нарушению баланса не только кальция, но и других микроэлементов в организме, без которых не усваиваются витамины, что вызывает общее нарушение обмена веществ. Отсюда — ожирение, диабет и многие другие не менее серьезные заболевания (крови, кожи, сосудов, мозга, желез внутренней секреции).

Третье: для усвоения неорганического сахара организму требуется много витаминов группы В, недостаток которых приводит к нервным заболеваниям и полиневритам, и даже к психическим заболеваниям.

Казалось бы, не ешьте сахар — и все!

Однако при всем при этом сахар необходим организму. Мало того, организм человека без сахара не мог бы функционировать. Но если он необходим, значит, сама Природа должна обеспечить сахаром наш организм. И она обеспечивает! Фрукты, овощи, орехи кроме минеральных солей и витаминов в изобилии содержат органический естественный сахар в виде фруктозы, который легко преобразуется в организме в глюкозу и усваивается кровью, клетками и тканями.

Поджелудочная железа, расположенная за двенадцатиперстной кишкой, извлекает из продуктов питания сахар и при этом точно столько, сколько требуется в данное время определенному организму.

Если же человек — «обжорка» или съедает много рафинированных и животных жиров, его поджелудочная железа вынуждена работать особенно усиленно. Такая переработка утомительна. А когда функции поджелудочной железы нарушаются, часть этого органа прекращает вырабатывать инсулин — гормон, под влиянием которого сахар превращается в глюкозу. В тот момент, когда инсулина становится недостаточно, сахар «заполняет» кровь и действует, как яд. Человек заболевает диабетом. Поэтому нам следует запомнить: неорганический (промышленный) сахар — продукт токсичный (ядовитый).

Тот, кто не употребляет рафинированный сахар и другие рафинированные продукты, а также белую муку, из которой готовят кондитерские изделия, имеет здоровые зубы. Но стоит привык-

нуть к сладостям и выпечке и тем более приучить к ним детей, как станет очень трудно убедить себя и тем более ребенка оказаться от этих продуктов.

Почему так усиленно пропагандируются и рекламируются сладости?

Надо понимать, что сахар связан с мощной отраслью промышленности и с финансовыми интересами многих стран мира. Многие страны, например Куба, заинтересованы в его продаже. Владельцы заводов и фабрик, где изготавливают карамель, конфеты, шоколад, прохладительные напитки, тратят огромные средства на их пропаганду.

Интересен следующий факт. Известный ученый доктор М. МакКэй (советник по вопросам питания в морском флоте США) во время Второй мировой войны поставил ряд важных опытов на крысах. Подопытные животные ели сахар только тогда, когда получали разнообразный рацион, богатый овощами, фруктами и водой. Если же какой-либо важный элемент этого рациона отсутствовал, они переставали даже прикасаться к сахару. И это естественно: главный инструмент грызунов — зубы, а излишнее употребление сахара вызывает кариес. Грызуны сохраняли свои инстинкты. Это и помогло им правильно выбирать пищу для самосохранения. К великому сожалению, у нас этот «путеводитель здоровья» почти отсутствует.

Сахар вреден не только для зубов, не только для всей костной системы, но и для состояния сосудов, а значит, и для всего организма. Употребление сахара в больших количествах — один из факторов болезней, связанных с недостатком кальция и витаминов группы В в крови. Но кальций необходим нам для кроветворения, для нормального обмена веществ, для уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для роста и состояния суставов и костей (скелета, а не только зубов). Кальций благотворно влияет на состояние нервной системы, оказывает противовоспалительное действие. Он является хорошим регулятором кровяного давления при изменении погоды. Если человек имеет в своем рационе достаточно кальция, ему не страшны эпидемии, инфекции, резкие смены погоды, сердечно-сосудистые и психические заболевания.

Свойства и источники кальция мы подробно рассмотрим в разделе «Микроэлементы». Здесь же поговорим о причинах недостатка кальция в организме человека.

Недостаток кальция в организме — причина болезней

Основная причина недостатка кальция в организме человека кроется в неразумном, хищническом использовании земельных площадей во многих развитых странах.

Вторая причина недостатка кальция в организме человека — излишнее пристрастие к столовой соли. Излишнее употребление рафинированной соли (хлористого натрия) вытесняет из состава крови многие другие необходимые микроэлементы и в том числе кальций.

Третья причина недостатка кальция — употребление сладостей и сахара. Вывод, который должен сделать разумный человек, один: если хотите быть здоровыми, перестаньте есть неорганические, рафинированные, искусственные сладости, сахар и соль.

Но главное — надо относиться к Земле, которая дает нам продукты питания, с должным почтением, как должны относиться к своей матери ее дети.

Мочевая кислота — серьезный враг здоровья

Сейчас стало модно лечение уриной, т. е. мочой. Моча часто использовалась в народных средствах лечения наружно при кожных заболеваниях, при ожогах. Однако ни в одном серьезном исследовании не приводятся какие бы то ни было научные обоснования употребления мочи внутрь.

Кацудзо Ниши, обобщивший 70 тысяч научных источников, касающихся здоровья человека, нигде не упоминает о таком легком, доступном и дешевом способе лечения, как уринотерапия.

Тем не менее в последнее время этот метод начали рекомендовать и дипломированные медики, а не только невежды. Однако мои попытки понять, какой именно исцеляющий фактор содержит в себе моча, не убедили меня в том, что в ее химическом составе есть какой-то незаменимый элемент, который служил бы для лечения той или иной болезни, а тем более рака.

Если разумный человек вспомнит слова великого доктора А. С. Залманова о том, что существуют «каналы-выходы» и в их числе — мочеточники и вся мочевая система, то он непременно спросит себя: «А зачем вводить в организм то, что назначено Создателем и самой Природой выводить из него?»

Мочевая кислота вырабатывается в организме в результате переваривания некоторых продуктов, богатых белком, физио-

логически не предназначенных для жизнедеятельности человека. Эти продукты употребляются в силу привычек, укоренившихся в результате социальных катаклизмов (войны, революции, стихийные бедствия). Речь идет о яйцах, мясе, рыбе, икре рыб. Вот почему Система здоровья Ниши предлагает употреблять эти продукты, во-первых, в небольших количествах, во-вторых, по отдельности (или мясо, или рыба), а в-третьих, всегда в сочетании с сырыми овощами, которых должно быть в три раза больше. Это создает кислотно-щелочное равновесие в организме. Каким образом это происходит, читатель узнает в главе «Законы полноценного питания».

Еще более токсичными, чем мясо, рыба, яйца, икра рыб, являются такие продукты питания, которые многим людям кажутся совершенно безвредными. Это чай, кофе, какао, шоколад. Помимо того, что все эти продукты — стимуляторы, подстегивающие нервную систему, они еще содержат вредное вещество ксантин, который в человеческом организме превращается в мочевую кислоту. Кроме того, ксантин способствует развитию ряда хронических заболеваний: астмы, мигрени, подагры, заболеваний кожи, крови, почек, ревматизма, артритов, запоров. Все эти болезни грозят тем, кто легкомысленно не считает нужным отказаться от кофе и шоколада, поэтому, если человек, страдающий запором, пьет кофе, чтобы снять головную боль или чтобы воздействовать на работу желудка, он лишь ухудшает свое положение, хотя, может быть, и получает временный, сиюминутный эффект.

Если вас мучат запоры, выпейте лучше стакан свежеприготовленного сока вместе с ложкой оливкового неочищенного масла или съешьте натощак стакан квашеной капусты с 2 столовыми ложками отрубей, заправленной растительным маслом.

Люди быстро привыкают к разным режимам питания, а их желудок и кишечник положительно откликаются на любые изменения. Вам надо помнить следующее:

1. Плохое пищеварение и появление запоров должны служить противопоказанием к употреблению кофе, какао, шоколада, мороженого.
2. Не рекомендуется пить чай, чтобы вызвать стул или успокоить боли в животе при язве желудка.

Разумеется, стакан чая 1–2 раза в неделю не повредит здоровым людям. Но если чаепитие перешло в привычку — ждите беды

(изменяются сосуды, особенно сосуды мозга, нарушается состав крови, поражаются суставы, почки и другие органы).

«Нет никакой необходимости в том, чтобы чай значился в числе основных элементов рациона», — пишет старейшина израильских натуропатов Михаэль Горен. Экономика тех стран, которые импортируют чай, кофе, какао, намного выиграла бы, если бы людей в этих странах приучали пить цветочный чай, оказывающий такое же успокаивающее действие на стенки кишечника, но не содержащий токсичных веществ. Здесь имеется в виду чай из мяты, зверобоя, шалфея, шиповника, листьев черной смородины, малины, лепестков суданской розы.

Лекарства, табак, алкоголь — сильнодействующие яды

«Зачем же их тогда выпускают?» — возражают на это утверж-дение. Или, что еще хуже: «А как же без них жить?» Но ясно, что производство тех или иных товаров, в том числе фармацевтических, а тем более кондитерских, алкогольных и табачных, никакого отношения к здоровью не имеет. Любое производство преследует одну цель — прибыль. У нас же с вами речь идет о здоровье.

«Да! Но как же можно жить вообще без лекарств!» — воскликнет наивный читатель. Действительно, лекарства выпускаются для того, чтобы снять боль, снизить давление, сбить температуру, убрать дискомфорт, уничтожить вирусы. Но надо хорошо запомнить: «Все лекарства — яды!» Эти слова принадлежат всемирно известному ученому-натуропату Герберту Шелтону. Так утверждают многие ученые мира, об этом же знают, но стыдливо молчат все без исключения медики.

Во-первых, все лекарства — и те, что созданы на растительной основе, и синтетические, и гомеопатические прошли такую промышленную обработку, утруску, упаковку, что, попадая в организм человека, превращаются в соль щавелевой кислоты, которая, как известно, ничем не растворяется и не выводится из организма, кроме органической щавелевой кислоты, которую организм способен создать сам и только из органического (т. е. «живого», естественного) продукта — из свежих овощей и фруктов.

Во-вторых, лекарства подавляют, а иногда уничтожают не только опасные бациллы и вирусы, но и сапрофиты — полезные микроорганизмы, без которых человек не может полноценно жить.

В-третьих, и это главное, о чем я писала уже в книге «Попрощайтесь с болезнями», говоря о Системе здоровья Ниши, **в человеческом организме заложены целительные силы Природы. Поэтому все, что в нем происходит, — это не болезнь, а работа этих сил, попытка организма самостоятельно восстановить необходимое равновесие между созидательными и разрушительными силами. Только баланс этих сил создает Жизнь. Только баланс постоянно противоборствующих сил рождает энергию Жизни, является нашим здоровьем.**

Зачем сбивать температуру? Температура сжигает шлаки и накопившиеся токсины. Зачем расширять сосуды искусственно? Они сжались, чтобы не допустить проникновения патогенных микроорганизмов в клетки и кровь! Зачем стремиться избавиться от поноса или рвоты? Они очищают организм! Во всем этом проявляется работа Целительных сил природы нашего организма. Но когда мы пьем лекарства, то Целительные силы, «природная аптека», «внутренний фактор» уничтожаются лекарствами, и тогда происходит нелепость: организм, избавляясь от симптомов одной болезни, приобретает незащищенность и другие — новые — недуги.

Что касается алкоголя, то о вреде его написано так много, что нет необходимости говорить об этом еще раз. О том, как избавить себя от тяги к алкоголю, — разговор впереди. Напомню лишь, что иммунная система, полноценность личности, молодость, красота, долголетие человека зависят от употребления спиртного. Чем больше человек пьет, тем больше он нуждается в острых закусках, тем больше ест соли и мяса, а в связи с тем, что неусвоенные продукты токсичны, ему требуется больше спиртного, так как организм спешит «обезвредить» образовавшиеся в нем токсины, поднять упавшую энергию. Вначале это может показаться многообещающим, но затем все оборачивается катастрофой.

Что следует знать курильщикам

Я хотела бы напомнить слова старейшего специалиста естественной терапии Михаэля Горена: «Ни один больной не может надеяться на существенное улучшение своего здоровья в результате лечения методами естественной терапии, пока он раз и навсегда без всяких компромиссов не перестанет курить».

Разумеется, в некоторых случаях те, кто выполняет Шесть правил здоровья и придерживается Системы Ниши как метода естест-

венной терапии, могут добиться некоторых положительных результатов и продолжая курить. Но ни один серьезный специалист в области естественных методов лечения не может дать гарантии благоприятного исхода лечения, даже если пациент переходит на меньшие дозы табака.

Хочу напомнить, что основной причиной возникновения рака в организме является накопление окиси углерода (CO). Практически окись углерода — угарный газ гемоглобина. Курильщик уподобляется варвару, который в свои нежные альвеолы легких, в свою кровь и клетки, в свои жидкости организма сознательно систематически несколько раз в день напускает угарный газ.

Вторая причина возникновения рака, считает К. Ниши, — недостаток витамина С (аскорбиновой кислоты). Так вот, курильщикам надо знать: **одна выкуренная сигарета сжигает 25% суточной дозы аскорбиновой кислоты в организме**.

Но самое важное, чего не должен забывать курильщик, это то, что он становится вредителем, делая всех, кто его окружает, потенциальными курильщиками, отравляя их табачным дымом. Иногда страшно видеть, как «любящий» родитель обкуривает своего ребенка.

Я знаю очень больных людей, которые тратят колоссальные средства и силы на лечение и при этом заявляют, что они готовы умереть, но никогда ни в коем случае не расстанутся с курением. В таком случае мне приходится их консультировать, но без всякой гарантии на успех.

* * *

Продукты питания, подвергнувшиеся тепловой обработке, лишенные в результате этого витаминов и минералов, — источник наших болезней.

Промышленная обработка, рафинирование, консервирование и другие способы «обработки» продуктов являются настоящим бедствием для здоровья человека.

Тот, кто уже читал мои книги «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Чем можно не болеть», очевидно, помнит, что любой продукт, подвергнутый тепловой обработке, в результате переваривания превращается в соль щавелевой кислоты. Эта соль накапливается в клетках, тканях, органах, образуя отложения. Так стремление улучшить вкус и внешний вид продукта приводит к тому,

что из полезного продукт превращается во вредный настолько, что может привести к гибели организма и человека, и животного.

Поэтому в Америке и во многих других странах начали выпускать продукты холодного приготовления. Почему? Об этом мы поговорим в главе «Законы полноценного питания».

Одним из наиболее вредных продуктов современной пищевой промышленности является хлеб.

Почему белый хлеб вреден

Хлеб выпекают из муки. Мука — это тонкий порошок, который получают в результате помола зерна пшеницы, ячменя, гречки, овса, кукурузы и других злаков. Этот порошок состоит из крахмала — очень питательного вещества, легко усваиваемого организмом, шелухи, отделенной от зерен и ростков, т. е. отрубей. Отруби содержат мало калорий. Большая их часть не переваривается. По этой причине в прошлом веке врачи рекомендовали больным «нежный хлеб из белой муки», очищенной от отрубей.

Однако с отрубями удаляются все без исключения минеральные соли и большая часть витаминов. Таким образом, красивая белая мука лишена самых важных компонентов — микроэлементов и витаминов, без которых наша жизнь, здоровье, долголетие невозможны. Кроме того, белая мука гораздо дороже отрубей! Ведь удаление отрубей требует времени и работы.

Любые несварения и болезни желудка, запоры, заворот кишок — все это следствие неумеренного употребления белого хлеба, выпечки, кондитерских изделий, белой муки, белого сахара.

Зачем же человек ест белый хлеб?

Во-первых, в хлеб кладут сахар, жиры, соль, иногда специи.

Во-вторых, раньше употребление белого хлеба связывали с престижем, и речь шла уже о социальном статусе человека в обществе. Так белый хлеб превратился в любимый продукт питания.

Спрос развивает промышленность и инженерную мысль. Мукомольная промышленность в процессе конкуренции начала изобретать все новые, все более совершенные методы для получения все более и более белой муки. Наконец, мука утратила свои ценные свойства — в нее стали добавлять различные химические вещества для создания ее безупречной белизны. Теперь она уже не подвергается порче жучками. У жучков хватило «ума» учуять, какую отраву содержит эта первосортная мука, и они не прикасаются к ней. Но наши просвещенные современники продолжают

отдавать предпочтение хлебу из белой муки. Что можно сказать на это?

Хотите быть здоровым? Тогда ешьте естественные продукты и хлеб, выпеченный из натуральной муки с отрубями, без добавок и, главное, без химических отравляющих веществ.

На конгрессе по вегетарианскому питанию в Таллине в 1990 году я слушала доклад, в котором рассказывалось, что хлеб — смертельный продукт для здоровья человека. Набухая от кишечных соков, он закисляет внутреннюю среду организма, превращаясь в комья глины, налипая на стенах кишечника и создавая его непроходимость.

Подробно об употреблении злаков читатель узнает из главы «Законы полноценного питания».

Еще одной вредной нашей привычкой является все варить, жарить, печь, даже то, что совершенно не нуждается в этом.

Неправильное приготовление овощей — причина болезней

Все свежие растения богаты различными минеральными солями, микроэлементами, витаминами, которые не содержат калорий, но без них мы не можем получать аминокислоты (создающих белки), натуральные жирные кислоты и углеводы, а также ферменты и гормоны, а без них вообще невозможны полноценное развитие организма и даже сама жизнь. Большая часть этих минеральных солей, элементов, металлов находится в отрубях, шелухе, кожуре растений. Они не содержатся в их съедобной части. Например, в кожуре яблок содержится больше минеральных солей и витаминов, чем в самом плоде. Точно так же обстоит дело со всеми овощами и фруктами, в том числе картофелем. Между тонкой пленкой и «телом» плода как раз и находятся незаменимые вещества, которые так необходимы для усвоения самого плода, для жизни, здоровья, долголетия и молодости.

Поэтому последователи естественной терапии советуют придерживаться следующих норм.

1. Употреблять фрукты и овощи в их естественном виде (т. е. не парить, не жарить, не тушить) и только сырыми.
2. Лучше есть плоды (фрукты и овощи), по возможности, как только они сняты с дерева или выкопаны из земли, пока они не очень долго находились на воздухе и на свету.

3. В случае, когда к сырым овощам и свежеприготовленным фруктам вы добавляете вареные овощи (картофель, фасоль), то, по крайней мере, не кипятите их, а готовьте их запеченными или на пару, иначе все витамины и микроэлементы будут потеряны.

   Варить фрукты вообще нельзя никогда — получите яд. Вареные фрукты — компоты, джемы, варенья — опасные для нашей иммунной системы продукты, так же, как алкоголь и сахар. Это надо знать, помнить и не нарушать. Если вы вынуждены варить овощи, то варите на маленьком огне, добавив несколько ложек воды (не масла), в герметически закрытой кастрюле. При таком способе приготовления овощей сохраняются растительные соки, а вместе с ними в растворенном виде и минеральные соли. Только тогда, когда овощи подают на стол или когда они готовы, можно добавить в них растительный жир или немного сметаны.

4. Никогда не солите овощи! Только после того, как они будут сняты с огня, можно в них добавить хорошо растертый чеснок, хрен или мелко нарезанный лук с растительным маслом (можно с яблочным уксусом или свежим соком помидора): такие овощи сохраняют свою питательную ценность и кажутся более вкусными.

   А чтобы они, как любая вареная пища, не образовали в организме отложения неорганических солей щавелевой кислоты, добавьте к вареным овощам в три раза больше сырых: петрушки или другой зелени, помидоров, тертых огурцов, лука.

5. Тот, кто не привык к сырым овощам или из-за серьезных желудочных заболеваний либо по другим причинам не может употреблять «живые» (сырые) овощи, должен употреблять их соки.

   Лучше сразу 5 видов в одном стакане, например, 40 г капустного, 50 г картофельного, 100 г морковного, 50 г огуречного, 50 г свекольного, который предварительно хранят в холодильнике около часа под крышкой в сосуде (можно в любых сочетаниях и пропорциях).

   Стакан свежего сока будет «оживлять» вареный «мертвый» продукт и не допустит образования невыводимой соли щавелевой кислоты, а значит, вы убережете себя от образования камней, атеросклероза, артритов, ревматизма, подагры, астмы и других серьезных болезней.

6. Следует помнить: если картофель и овощи готовят в большом количестве воды на огне, то большая часть минеральных солей остается в этой воде, поэтому не стоит выливать ее, лучше использовать для приготовления других блюд и супов. К оставшемуся отвару вы можете добавить тертые свежие овощи, коренья, зелень, стебли и листья, мелко нарезанный картофель, лук с чесноком. Залейте их горячим отваром, пусть он настоится немного, а подав такой суп на стол, заправьте его зеленью, чесноком, сметаной или кислым молоком. Можно положить в такой настой сухие овсяные, ячменные или кукурузные хлопья (1 столовая ложка) или отруби. Это будет «живой» суп, обогащенный достаточным количеством живых минеральных солей взамен утраченных при варке.

Вообще, было бы разумнее выбрасывать отварные овощи, потерявшие все ценные витамины и микроэлементы, а использовать, как это ни покажется многим парадоксальным, лишь их отвар.

Вспомните, как дети едят супы и борщи! Они стараются «выбрать» жидкость, а вареное отодвигают. Их пока не утраченный инстинкт подсказывает им, где искать полноценное питание для своего роста и развития.

Теперь следует поговорить о значении картофельной шелухи, от которой мы обычно избавляемся при приготовлении картофельных блюд.

Что надо знать о картофельной кожуре

Известен факт, как в Первую мировую войну экипаж военного корабля, который пиратствовал в водах Атлантического океана, топил множество кораблей, забирая с них все лучшее, в том числе и продукты. И все же он вынужден был сдаться в нейтральных водах США американским властям, так как вся команда была больна и находилась на краю гибели. Двенадцать американских врачей пытались диагностировать странную болезнь, но никакая логика не могла подсказать им причины этого заболевания. Диета на борту включала в себя разнообразные овощи, мясо, жиры, картофель и лишь изредка рис. Но почему люди болели и что это была за болезнь?

Ответ был найден не медиками, а журналистом Мак-Коллумом. Он не только подсказал, что болезнь вызвана недостатком «живой пищи», но и предложил правильную диету. После того как люди начали есть картофель вместе с кожурой, пить натуральные, свежеприготовленные соки, они стали выздоравливать. Диета, рекомендованная Мак-Коллумом бортовому врачу, была следующая:

1) отвар, состоящий на треть из отрубей пшеницы и на две трети — воды, с добавлением 2 чайных ложек сухих отрубей перед подачей на стол;
2) сок овощей: шпината, моркови, капусты (или отвара из этих овощей);
3) вареная картофельная кожура (не картофель, а именно кожура).

Когда больные начали поправляться, к этому рациону добавили немного кислого молока, взбитого желтка, сок свежих лимонов с апельсином, яблоки, черный хлеб и 30 г жареного мяса (исключительно из психологических соображений). Всего трех дней хватило для того, чтобы положительные результаты стали очевидными, а через 10 дней больных выписали из госпиталя.

Этот случай наглядно показывает, что отсутствие «живых» витаминов и «живых» минеральных солей может привести к смертельному исходу.

Все минеральные соли находятся в шелухе. К сожалению, до сегодняшнего дня в этих вопросах плохо разбираются не только домашние хозяйки, но и ревностные приверженцы академической медицины. Дело в том, что химический анализ продуктов не выявляет большой разницы в питательной ценности между очищенными овощами и фруктами и неочищенными. Но практика говорит о том, что между употреблением свежих растительных продуктов и вареных, между употреблением очищенных и неочищенных продуктов и вареных существует колоссальная разница. И, конечно, истинное положение определяется не лабораторными данными, а практикой.

Соль и соленая пища — враги нашего здоровья

Столовая, или кухонная, соль — единственная минеральная соль, которую каждый человек регулярно добавляет в еду. Соль всегда была одним из самых аппетитных элементов пищи. Однако известно чуть ли не всем, что соль называют «белой смер-

тью». Почему же так много людей привержены соли и соленой пище? Очевидно, такое широкое применение соли имеет свои причины.

Известный врач Михаэль Горен считает следующее.

Во-первых, чем больше употребляется соли, тем больше хочется пить. Содержатели постоялых дворов, трактирщики пользовались этим обстоятельством: чем больше соленого съест посетитель, тем больше выпьет и тем выше доход. Так постепенно укоренилась привычка к соленой пище.

Во-вторых, соль служила для сохранения продуктов от порчи и гниения.

Чтобы сохранять продукты (когда еще не было холодильников и морозильников), применяли соль. Попробовав овощей из рассола, люди стали солить, квасить и мочить свежие овощи.

Человек так привык все солить, что готов даже смириться с некоторыми болезнями, только бы не переходить на бессолевую диету. Постепенно вырабатывалась привычка солить всякую пищу, даже не пробуя ее.

В-третьих, человек мало знает о том, сколько его организму требуется натрия и хлора. Многие продукты содержат эти вещества в излишних для человека количествах. А так называемая бессолевая диета при среднем употреблении продуктов и без молока содержит по крайней мере 1 г соли в день и более 2 г соли в день, если в рационе есть хлеб и картофель.

Что нужно всем нам знать о соли

Человеческий организм при здоровом сердце и почках может выделить в сутки 25 г соли — большей частью с мочой, частично с калом и потом. Если человек употребляет в день больше 25 г соли, остатки ее будут накапливаться в организме. При туберкулезе легких, при обильном потоотделении в течение длительного периода с потом может выйти лишь 2 г соли в день.

Моча здорового человека содержит в 1 л не более 9 г хлористого натрия. Если здоровый человек со здоровыми почками получает в день 12 г соли, но выделяет не более 1 л мочи, то в его организме ежедневно задерживается 3 г соли. Если этот процесс продолжается многие годы, нетрудно представить себе, что происходит в теле и крови: тело становится складом просоленных клеток. Нарушается равновесие между калием и натрием. Человек заплывает отеками.

Кожа и подкожные ткани, легкие, кости, мышцы человека получают значительное количество хлористого натрия, поэтому одновременно в его тканях уменьшается содержание других важных минеральных солей, таких как соли калия, кальция, магния, фосфора, железа и т. д. Это, естественно, приводит к болезням. Когда же разумный человек решит изменить свою диету и полностью станет воздерживаться от добавления в пищу соли, тогда излишки хлористого натрия (поваренной соли) начнут постепенно выводиться.

К сожалению, количество выводимой соли никогда не достигает 25 г. Это возможно лишь теоретически. С мочой и потом обычно может выйти 3–4 г в день.

Кроме того, речь идет о здоровом организме; если же человек чем-то серьезно болен, то поваренная соль увеличивает нагрузку на сердце, почки, тормозит движение крови по сосудам. Необходимо знать: заболевания крови, легких, печени, сосудов, сердца, почек прежде всего требуют полного исключения из рациона поваренной соли.

Одновременно следует обеспечить организму вывод из него излишних накоплений хлористого натрия. Этому могут способствовать кислое молоко, бессолевая диета, которая особенно необходима при всех формах воспалений или отеках.

Некоторые врачи возражают против бессолевой диеты: они считают, что при потении организм теряет соль, и эта потеря должна быть восполнена добавлением соли в пищу. Это грубое заблуждение. Организм сам пытается любой ценой поддержать уровень хлористого натрия в крови. Не надо забывать, что в нашем организме натрия должно быть лишь 15%. Соль, накопленная в тканях, быстро переходит в кровь, поэтому необходимый уровень хлористого натрия в крови возвращается к норме даже в том случае, если человек его потеряет с потом, испражнениями или рвотными массами.

Итак, если даже питаться только сырыми овощами и фруктами, то и тогда человек получает более 1 г хлористого натрия, т. е. поваренной соли, в день. Значит, можно сказать, что и при бессолевой диете в пище присутствует соль.

Когда речь идет о бессолевой диете, это лишь значит, что не надо добавлять в пищу столовую рафинированную соль. Иначе все положительные результаты естественного питания могут сойти на нет. Если невозможно купить хлеб без соли, лучше печь свой домашний хлеб, замешивая муку вместе с отрубями на минеральной воде, где есть «букет» солей. Можно добавить в тесто луковый сок, тмин или другие специи.

Варить без соли непросто. Некоторые продукты без соли вообще несъедобны.

Но, к счастью, большая часть этих продуктов не имеет значения для нашего здоровья, а то и вовсе не нужна (как все вредное, вареное). В суп можно добавить односуточную простоквашу, свежую зелень, чеснок, лук. Еще лучше вообще отказаться от супов, если позволяет бюджет и климат. К супу человек пришел по бедности, иногда из-за холода.

Лапша, макароны, другие мучные изделия теряют свой вкус без соли, но можно безболезненно исключить их из рациона, в крайнем случае — «облагородить» свежими овощами, помидорами, луком, чесноком, зеленью, которых должно быть в 3 раза больше.

Лучше воздерживаться от продуктов, требующих соли.

Картофель в запеченном виде хорош и без соли, особенно если разделить его на две половины, запечь в духовке и съесть затем вместе с кожурой и растительным маслом, а также с соусом из сметаны или растительного масла с чесноком и зеленью. Можно к такому блюду прибавить салат из свежих овощей или квашеной капусты, содержащей как можно меньше соли.

Любителю солений нелегко привыкнуть к пище без соли. Хозяйке трудно научиться готовить без соли. Но для здоровья, для избавления от болезней стоит потрудиться. Через 6–8 недель, привыкнув к естественной пище, человеку не потребуется искусственная добавка соли, а невымоченная брынза или селедка покажутся невкусными, так как у него появится другой вкус, и он станет тонким дегустатором пищи, предназначенной ему Природой.

Бессолевая диета — нередко вопрос жизни и смерти.

О том, как и чем заменить рафинированную поваренную соль, у нас разговор впереди. Здесь лишь скажем, что чеснок, лук, хрен, редис — естественная соль, а лимонный и яблочный соки прекрасно заменят поваренную соль. При различных заболеваниях иногда предписывается употребление морской соли, которая кроме хлора и натрия содержит ряд других минеральных элементов и редкие металлы, почти не встречающиеся в продуктах питания. Лучше есть морские водоросли. Известно, что морская трава (водоросли) помогает при базедовой болезни. **Не надо путать морскую соль и соль поваренную.** Считается, что морская соль имеет почти полный комплекс микроэлементов, так же как и неочищенная каменная соль. Но это не всегда верно. Например, в США морскую соль очищают методом бассейнов, пока не будет получен чистый хлористый натрий (концентрация 99,6%), а оставшуюся

жидкость, полную других важных для нас микроэлементов, выливают. Такая очищенная морская соль настолько же «полезна», как и выпаренная или вываренная соль. Когда вы встречаете в продаже йодированную соль, это не одно и то же, что и морская соль. Это значит лишь, что поваренную соль обогатили йодом. А где остальные микроэлементы? **Существует закон: повышение или уменьшение содержания в продуктах одного элемента приводит к повышению потребности организма в микроэлементах.**

Когда нельзя солить пищу

Некоторые болезни требуют бессолевой диеты или диеты с очень ограниченным содержанием соли. Это болезни почек, энурез или воспаление почечных клубочков, ожирение, отеки, некоторые болезни сердца и сосудов, гипертония, при которой необходимо вообще исключить соль.

Происхождение гипертонии до сих пор не установлено, но известно, что фактор питания (его избыток или недостаток) играют при этом сравнительно небольшую роль по сравнению с тем огромным значением, которое несет избыток потребления соли. Именно соль во многих случаях значительно повышает давление крови. Следует заметить, что таким же образом, как соль, действует избыточное употребление мяса и любой другой пищи.

Не следует забывать, что недостаток солей магния, кальция и цинка при излишках кадмия в питьевой воде и во многих продовольственных продуктах промышленного производства может также вызвать состояние тяжелой гипертонии.

Все это подтверждает мысль, что гипертония связана с накоплением токсинов в крови; чтобы спасти себя, организм сужает сосуды, а это автоматически повышает давление. Это яркий пример того, что болезнь — это попытка организма спасти себя. Поэтому, чтобы помочь себе, человек должен исключить причины заболевания, в данном случае — отказаться от соли.

Народы, питающиеся белком морских продуктов и использующие морскую соль как приправу, здоровее народов, не употребляющих в питании даров моря.

Юлиан Александрович предлагает провести следующий эксперимент: «...разрежем кусок мяса пополам. Одну половину посыплем очищенной солью, а другую — солью каменной. Мы убедимся, что химически очищенная соль не консервирует, а значит, не предохраняет от плесени, а каменная сохраняет свежесть длительное

время». Поэтому, заботясь о своем здоровье, мы должны пользоваться только натуральной каменной или неочищенной морской солью вместо химически очищенной до чистого натрия.

Известно, что диета, бедная солями магния, вызывает у подопытных животных рак крови. А магний вместе с кальцием и натрием являются основными компонентами морской каменной соли.

Сколько соли нам надо

Считается, что норма соли для здорового человека не должна превышать 4 г в день. Больным гипертонической болезнью рекомендуется не более 1 г (если врач не предписал по-другому). В жару, в тропиках или при тяжелой работе, например, у мартеновских печей, когда организм выделяет много влаги с потом, на военном марше человек нуждается в большом количестве соли, но такой соли, которая содержит не только натрий и хлор, но и магний, железо, кальций, бром, йод, серу, многие углекислые соли. Пот — это не просто соленая вода! В нем есть и аминокислоты, и витамины (растворенные в воде), и мочевина, и минеральные соли — кальций, калий, хлор и т. д. Все это лишний раз говорит в пользу неочищенной соли, состоящей не только из натрия и хлора, но и других солей.

Те, кто работает с высокими температурами, должны заботиться о питании, богатом минеральными элементами, поскольку они много теряют с потом.

Для восполнения потерь микроэлементов металлургам рекомендуется пить минеральную воду типа «Боржоми», «Ессентуки» и т. п. Если в продуктах питания мало магния и кальция, в них добавляют доломит. Потребность человека в магнии составляет около 600 мг в день, но иногда и эту норму надо повысить вдвое. С пищей мы получаем обычно 200 мг в сутки.

Хлеб, обогащенный доломитом (кальций плюс магний) мог бы восполнить недостаток этих очень важных для человека элементов и, кроме того, послужить противоядием при отравлении оловом, уменьшить воздействие алкоголя на организм.

В аптечных магазинах сейчас можно найти таблетки с доломитом. Разработан рецепт для выпечки хлеба с высоким содержанием минеральных солей. Думаю, тесто, замешенное на минеральной воде, позволит обогатить наш стол магнием, кальцием и другими важными микроэлементами (см. с. 137).

Недостаток солей совсем не безразличен для организма. Чувство усталости, спазмы мышц, пальцев, икр являются самыми характерными симптомами дефицита солей. Жажда, слабость, тошнота, потеря аппетита и даже рвота — также признаки недостатка многих солей.

Если вы соедините помол морской соли (1 часть) с помолом кунжутного, льняного или соевого семени (12 частей), то получите так называемое гамасио — соль, которой можно присаливать пищу и из которой можно приготавливать подливу, соус (если соединить ее с небольшим количеством воды). Пища обогатится многими минеральными солями.

Но и несоленые овощи и фрукты, кисломолочные и мясные продукты также содержат различное количество натрия. Например, в 100 г квашеной капусты содержится 800 мг соли, в таком же количестве грибов лисичек — 300 мг, свеклы — 260 мг, картофеля — 30 мг, листовой капусты — 4 мг, изюма — 100 мг, бананов — 54 мг, шиповника — 30 мг, фиников — 20 мг, черной смородины — 8 мг, ананасов, лимонов, грейпфрутов — 1 мг, апельсинов, орехов, миндаля — 20–50 мг, сыра — 800–1500 мг, творога — 30 мг, молока коровьего — 120 мг, мяса — 100 мг, рыбы — 100–150 мг.

До сих пор мы говорили о наших привычках, которые губят здоровье человека. Но невежество привело человечество к экологическим проблемам: с пищей, воздухом, водой человек теперь получает яды — пестициды, неорганические удобрения, нитраты, которые медленно, но верно отравляют кровь, губят здоровье не только живущих, но и тех, кто лишь вступает в мир, — наше будущее поколение.

Что надо знать о нитратах, нитритах, нитрозаминах

Это канцерогенная группа некоторых соединений азота. К ним относится и селитра, которую добавляют в ветчину и другие копчености из рыбы и мяса. Копчение при помощи нитратов (селитры) применяют уже более 1000 лет, хотя во многих странах оно уже запрещено. Вместо селитры теперь используют другие нитраты с аскорбиновой кислотой (витамин С). Этот способ дает лучшие результаты. Сами по себе нитраты не опасны, но они переходят в нитриты, а при отдельных условиях превращаются в нитрозамины. А это уже чрезвычайно опасно. Большое распространение рака желудка у японцев некоторые ученые объясняют не только тем, что в пищу попадают остатки волокон асбеста, применяемого

при очистке риса, но прежде всего привычкой употреблять копченую рыбу, пропитанную нитрозаминами.

Чрезвычайно опасными нитрозамины становятся в присутствии афлатоксинов и других микотоксинов (микотоксинами называют ядовитые продукты обмена веществ некоторых грибов), особенно если в организме человека недостает витаминов С и Е, которые прекрасно блокируют и даже подавляют образование этих соединений (за что они получили название антиоксидантов). Это значит, что если вы не можете отказаться от употребления копченостей, то хотя бы вместе с ними побольше ешьте овощей, богатых витаминами С. Салаты с капустой, зеленым луком, томатами, сладким зеленым и красным перцем, хреном. Постарайтесь ввести в свой рацион в этот день апельсины, лимоны и другие цитрусовые, землянику, черную смородину и другие продукты растительного происхождения, богатые антиоксидантами. И дополняйте свой рацион ретинолом (витамин А) и токоферолом (витамин Е).

Имейте в виду: недостаток соляной кислоты — грозный сигнал! Обычно при ее недостатке бактериальная флора кишечника сама вырабатывает афлатоксины.

Нитраты и азотные удобрения

Если в почву в избытке вносят азотные удобрения, нитраты и нитриты могут перейти и в растения, выращенные на такой почве. Но различные растения в зависимости от их возраста и вида накапливают в себе разные количества нитратов. Так, молодые растения содержат их больше, чем старые, созревшие.

Нитраты для здоровья людей не опасны. Они малотоксичны и легко выделяются вместе с мочой, если человек пьет достаточное количество воды. Но они же становятся опасными, когда переходят в ядовитые нитриты. Это происходит в том случае, когда человек страдает пониженной кислотностью или гастритом желудка и кишечника. Подобные недомогания встречаются часто у младенцев и лиц пожилого возраста. Поэтому детям в первые месяцы их жизни необходимо готовить соки из фруктов и овощей, выращенных на почве без удобрений. Кроме того, следует придерживаться строгой гигиены, так как именно бактерии превращают нитраты в нитриты. Соки должны быть абсолютно свежими или храниться в морозильной камере, чтобы не допустить развития в них бактерий. Особенно опасны нитраты в первые три месяца жизни ребенка.

Вода и нитраты

Очень часто, особенно весной, когда поднимается уровень воды в почве, а на поля обильно вносятся азотистые удобрения, вода в колодцах бывает отравлена нитратами и нитритами. В любом молоке, какие бы меры ни принимались, всегда находятся микроорганизмы, и, если в молоко добавляют воду, эти микроорганизмы легко и быстро превращаются в нитраты.

В чем заключается вредное действие нитратов

Нитраты сродни красящим веществам крови (гема), поэтому они легко образуют метагемоглобин. Метагемоглобин лишь напоминает настоящий гемоглобин (красный шарик крови человека), но на самом деле он не обладает его свойством — неспособен переносить кислород. Парализуя, приглушая, замещая гемоглобин, накопление метагемоглобина приводит организм к кислородному голоданию. Анализы крови при этом не изменяются. Об отравлении можно догадаться лишь по появлению около губ коричнево-синего окрашивания кожи, постепенно распространяющегося на все тело. Могут возникнуть признаки отравления: тошнота, рвота, учащенное дыхание. У молодых людей часто развивается малокровие. Надо всегда помнить: в таких случаях могут помочь витамины С, Е, бета-каротин (витамин А); кроме того, они действуют профилактически.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ РАКА

Предполагается, что более 1000 химических веществ, распространенных в атмосфере и вокруг нас, способны вызвать рак.

Одно из важных мест в этом списке занимает особый вид плесени, который вырабатывают афлотоксины.

Афлотоксины

Что мы должны знать об афлотоксинах? Афлотоксины — это особые грибы. Существуют даже «раковые» дома, стены которых

покрыты этим грибом. В домах этих, как правило, много сырости. Первые в мире исследования свойств афлотоксинов были проведены польскими учеными. Результаты исследования показали, что эта плесень вызывает у людей и животных страшное заболевание крови — лейкоз. Иногда афлотоксины приводят к гибели даже пчел. Афлотоксины вырабатываются различными видами плесени, хотя и не всеми. Некоторые виды плесени, поражающие земляные орешки (арахис), вырабатывают сильнодействующий яд, способствующий развитию рака.

Поэтому ни в коем случае нельзя употреблять продукты, хотя бы в малейшей мере пораженные плесенью. Не имеет смысла снимать налет плесени, так как, возможно, афлотоксины проникли внутрь продукта. Афлотоксины легко проникают в жидкость, с трудом — в густую или твердую материю. Поэтому заплесневелый компот необходимо вылить, а заплесневевший джем можно спасти, сняв толстый верхний слой, если у джема не изменился запах или вкус, то остальное можно употреблять. Не рискуйте, обрезая заплесневелые части хлеба или мучных изделий, — лучше откажитесь от всего сразу.

Рак и курение

Мы уже говорили о вреде табака и алкоголя, но многие отрицают их связь с таким грозным заболеванием, как рак.

А ведь кроме активных, есть еще и пассивные потенциальные курильщики, которые не считают свои слабости вредными и эгоистичными.

Среди врачей много курильщиков, и это наносит колоссальный вред медицинскому просвещению.

Курение, мне кажется, куда хуже, чем алкоголь: алкоголь можно «пропить» водой (в три раза больше). Кроме того, алкоголик вредит только себе и своей семье. Курильщик вредит всем, и даже экологии.

Вглядитесь в своего врача — сам-то он верен здоровью?

Думаю, любой настоящий врач должен быть эталоном здорового образа жизни, иначе он не мастер своего дела, а ремесленник, для которого здоровье людей — ремесло. Стоит ли ему доверять в таком случае свое здоровье?

Вопреки нежеланию многих признавать это, статистика показывает, что курение способствует возникновению рака легких и гортани.

Выбор, разумеется, остается за самим человеком, но от этого выбора и будет зависеть определенный результат.

Природа смотрит на нас молча, но у нее хорошая память, и она ничего никому не прощает.

Рак и алкоголь

Кроме всех бед от употребления алкоголя, есть еще одна: алкоголь — существенный фактор, способствующий появлению рака полости рта, гортани, пищевода и печени. А если при этом человек еще и курит, то риск заболевания раком повышается в 15 раз по сравнению с некурящими. Интересные сведенья приводит Ю. Александрович: «... именно у нас (речь о Польше. — *М. Г.*), как и во многих других странах Севера, эта слабость (т. е. алкоголизм) приводит к фатальным последствиям: грубость, наглость, авантюризм, агрессивность в конце концов перерождаются в серьезные болезни, в то время как в странах Юга, где употребление алкоголя значительно больше в перерасчете на чистый спирт на одного жителя, такие неприятные последствия или не наблюдаются, или же они встречаются несравненно реже. Оказывается, как установили исследователи, людям, живущим севернее 62-й параллели, алкоголь приносит намного больше вреда, чем обитающим на юге (в бассейне Средиземного моря, во Франции, Португалии, Испании)». Неблагоприятное воздействие алкоголя наблюдается в том случае, если в организме не хватает солей магния и лития или они отсутствуют. Алкоголь как бы открывает дорогу для проникновения в мозг таких ядов, как тяжелые металлы (олово, ртуть, кадмий, бериллий и т. д.). При недостатке в организме микроэлементов, необходимых для здоровья, в него проникают металлы «отрицательные», настоящие яды.

Отучиться пить трудно. Но соответствующим питанием, обогащенным живыми витаминами и микроэлементами, употреблением достаточного количества воды можно смягчить действие алкоголя и добиться быстрого его выведения из организма, чтобы он не отравлял мозг. Иными словами, можно сделать алкоголь более безопасным, а уж этого не надо забывать: «Организм пьющего требует увеличения количества кальция, магния, цинка, селена, лития, а также витаминов С, А, Е, группы В — все это он сможет получать с соответствующими продуктами питания (см. «Приложение»)».

Рак и вопросы питания

Три вида раковых заболеваний: рак кишечника, рак прямой кишки, рак молочной железы — тесно связаны с вопросами питания.

Исследования подтвердили, что в местностях, в почве которых много нитрозаминов и подобных соединений азота, среди населения распространен рак.

Так, в одном из районов Китая, Линсиене, любимыми и часто единственными овощами были соленые огурцы. Бочки с ними хранились в земле, в которой всегда есть грибы и плесень. Плесень в сочетании с нитрозаминами становится очень опасной. Населению стали давать таблетки витамина С, который, как известно, является сильным антиоксидантом (противоокислителем), блокирующим нитрозамины. Эффективнее витамин С действовал в союзе с рутином и никотиновой кислотой (витамин Р и B_3). Ежедневная доза витамина С составляла от 300 до 900 мг. После 6 дней такого лечения содержание соединений азота в моче снизилось до нормы, а как только прекратили давать витамины — повысилось вновь. Болели не только люди, но и птицы.

В очаге распространения рака количество микроэлементов в продуктах питания было ничтожным: недоставало магния, железа, селена, молибдена, бария, титана, марганца, алюминия, а главное — в пище недоставало витамина С. После того как в Линсиене изменили питание людей, добавив в почву соответствующие искусственные микроэлементы, соленые огурцы дополнили свежими овощами, увеличили ежедневный прием витамина С, начался резкий спад заболеваний раком.

Это говорит о том, что на нашем столе должны быть продукты, богатые витамином С (зелень, овощи, фрукты), витамином Е (ростки пшеницы), бета-каротином (все желтые овощи и фрукты, зеленые листья овощей и съедобных трав), витаминами группы В (пивные дрожжи), микроэлементами. Не следует забывать о таком простом, но необходимом средстве, как клетчатка (отруби, овсянка, гречка, кукуруза, ржаной хлеб из муки грубого помола). Все это вполне доступно всем!

Таким образом, мы должны понять, что примерно к 45–50 годам человеку следует изменить привычный, устоявшийся образ питания и начать думать о том, как обеспечить организм безвредными питательными веществами. Этот переход на более правильное питание надо осуществлять осторожно, учитывая физиологические особенности своего организма.

Чтобы усваивать новые, непривычные продукты, организм должен выработать соответствующие ферменты.

На переориентировку ферментных систем потребуется до одного года, но еще сложнее идет восстановление.

Для приспособления к новой пище микрофлоры кишечника и гормональной системы требуется два-три года.

Сегодня, как никогда, возрос шанс заболеть болезнями, быстро разрушающими иммунную систему человека.

Риск заболеть можно уменьшить, прибегнув к помощи Системы здоровья Ниши, о которой подробно и много пишется в книгах «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Чем можно не болеть». Если вы хотите избежать болезней или страдаете болезнями сердца и сосудов, параличом, ожирением, различной формой рака, гипертонией, болезнями желудка, кишечника, печени, простаты, психоневрологическим расстройством, депрессией, импотенцией, заболеваниями кожи — вам следует прислушаться к советам, способным изменить ваш образ жизни и систему вашего питания.

От возникшей интоксикации страдает в первую очередь иммунная система.

Нет идеальной дезинтоксикации, идеального очищения организма. «Когда я почувствовал себя катастрофически больными, тогда впервые понял, что традиционная медицина, к которой мы все обращаемся, оказалась не только малоэффективной, но и малонаучной», — пишет профессор, крупный иммунолог, член Американской Академии наук И. Сосонкин.

Всевозможные болезни души и тела в сегодняшнем мире практически непобедимы: только в Америке 29 миллионов психически больных (психическое заболевание у одного из пяти), 14 миллионов алкоголиков (один из десяти), одна из двух пар разводится.

«Разумеется, нельзя во всем винить традиционную медицину. Весь образ жизни современного человека ведет к ослаблению его иммунной системы. Большинство заболеваний связано с поступлением в организм вредных субстанций, например, ДДТ, гербицидов, пестицидов. Они накапливаются в жирах и найдены в раковой ткани молочной железы и простаты» (И. Сосонкин).

К сожалению, до сих пор медицинские школы всего мира готовят врачей не для охраны здоровья человека, а для медицинской практики, которая слепа ко всему, кроме проявления болезни и технологии борьбы с ней. Людям постоянно забивают в мозг мысль, что только лекарство — единственное средство лечения:

об этом говорят по радио, вещают с экрана телевизора; дома детей потчуют лекарствами родители, в школах — учителя. Такие врачи словно забыли о возможностях организма — они считают, что заболевший сам не способен избавиться от хвори, что его спасение в таблетках, уколах, операциях. Между тем производится миллион операций без всяких на то показаний. Медицина стала коммерческой: чем чаще пациент болеет, тем дороже его лечение, тем выгоднее медикам и фармацевтам.

Бизнес, к сожалению, не ставит своей целью сохранить здоровье пациенту, вылечить его. Врачей-бизнесменов вполне устраивает медленно прогрессирующее ухудшение состояния больного, его все более возрастающее влечение к лекарству. Проведенные исследования показали, что, когда врачи бастуют и обслуживание ими больных прекращается, смертность среди пациентов снижается, падая до нуля.

«В ряде случаев метод лечения, выбранный врачом, больше угрожает здоровью пациента, чем сама болезнь. Об этом свидетельствуют, например, случаи лечения психического заболевания методом электро-конвульсивной терапии: у больного наблюдается потеря памяти и сонливость. Известный американский писатель Эрнест Хемингуэй покончил жизнь самоубийством в результате именно такого лечения», — пишет профессор И. Сосонкин. Между тем одной лишь Системы здоровья Ниши — Шести правил здоровья и диеты с ограничением углеводов и прекращения дрожжевой интоксикации было бы достаточно, чтобы облегчить недуг писателя.

Злоупотребление лекарствами — причина наших болезней.

Длительное лечение и злоупотребление лекарствами мешает организму мобилизовать свои защитные силы. Если даже организм пытается сам защитить себя, подняв температуру тела, ее тут же сбивают жаропонижающими средствами. Иммунная система, которая в состоянии победить любой недуг, даже рак и диабет, оказывается бессильной перед самыми заурядными заболеваниями. Вот почему болезни принимают хроническое течение и становятся неизлечимыми.

Недавние статистические исследования показали, что пожилые люди, которые обычно страдают артритами, более часто подвержены отрицательному воздействию лекарств. Потребляя, напри-

мер, индометацин, ибупрофен, аспирин и другие лекарства, они умирают от изъязвлений слизистых, желудочно-кишечных кровотечений в 4 раза чаще, чем те, кто этих препаратов не принимал.

Лечение шизофрении химическими лекарствами также неэффективно. Однако не все психиатры согласны с тем, что это заболевание связано с аллергией к клейковине пшеничного зерна и молоку. Другие психические расстройства — беспокойство, паранойя, анорексия — также развиваются на фоне причин, связанных с изменением экологии и нарушением процесса пищеварения. Использование психотропных веществ вызывает побочные проявления в виде подергивания лица, мышц тела.

Для лечения повышенного кровяного давления используются десятки лекарств, главное побочное действие которых — импотенция. В то же время диета, богатая клетчаткой и бедная жирами, в сочетании с индивидуальной физической нагрузкой успешно снижает артериальное давление.

Систолическое давление снижается одним ограничением сахара. В повышении давления играют роль тяжелые металлы — свинец и кадмий. Учитывая антагонизм цинка и кадмия, а также кальция и цинка по отношению друг к другу, можно одним использованием определенных продуктов получить целебный эффект.

Чрезмерно возбудимых детей гораздо проще ограничить в сахаре, конфетах, шоколаде, мороженом, чем пичкать лекарствами. Эти ограничения одновременно закладывают в детях естественное неприятие ими никотина, алкоголя, наркотиков — такова экологическая модель.

Проблема здоровья упирается в иммунитет, и если бы мы могли повысить его до естественного уровня, то победили бы не только рак, но и СПИД. Тратятся миллиарды на поиск средств от рака и других болезней, хотя дешевле и проще вначале изучить влияние пищи и экологических факторов на иммунную систему организма.

К сожалению, индустрия бизнеса стоит сейчас выше врачебной этики и медицинской практики, а ведь в большинстве случаев можно было бы избежать хирургических операций.

А. С. Залманов говорит, что, несмотря на успехи хирургии, ее применение можно бы сократить в 500 раз.

Так почему же врачи не используют этих возможностей? Не потому ли, что в их отношениях с пациентами доминирует бизнес?

Видимо, настало время, когда ответственность за свое здоровье больной должен взять на себя сам.

Никогда не следует пассивно длительно принимать лекарство, не выяснив возможностей других — альтернативных — средств.

«Никогда ни в какие времена врачи и пациенты так не преклонялись перед синтетическими лекарствами, как в наше время, отвергая все альтернативное и натуральное, — пишет И. Сосонкин. — И все же именно сейчас постепенно удается потеснить могучих представителей клана традиционной медицины и производителей синтетических лекарств: дело в том, что сегодня возросла опасность возникновения болезней, угрожающих жизни». Альтернативная медицина (к которой принадлежит Натуральная Гигиена и Система здоровья Ниши) использует средства, известные культурам и народам испокон веков. Система здоровья Ниши дает своим сторонникам импульс, энергию, здоровье, убеждая изменить образ жизни, питание, чтобы познать высшую радость, неведомую больным.

Исцеление возможно только в одном случае — если удастся мобилизовать защитные и целительные силы самого организма.

Задача врача, целителя, матери состоит в том, чтобы увлечь больного оздоровительным образом жизни, а это возможно сделать только в том случае, если сам доктор живет в соответствии с законами здоровья.

Люди, страдающие теми или иными заболеваниями, редко задумываются о причинах своих страданий, часто ссылаются на нехватку времени, на недостаточность информации. На самом же деле сейчас публикуется все большее количество книг о традициях альтернативной медицины. Врачи, исповедующие принципы альтернативной медицины, все чаще и все убедительнее проповедуют свои взгляды по радио, с экрана телевизора, в газетах. Так что всегда можно найти выход: можно научиться основам рационального питания.

Натуральные продукты, конечно, всегда лучше, но как их получить, если даже с неба льются кислотные дожди, а поля обрабатываются химическими удобрениями, которые ветер разносит по окрестностям? Сейчас в мире трудно отыскать уголок, где можно было бы получить совершенно незагрязненные продукты. Однако

овощи, фрукты и зерно, выращенные на органических удобрениях, без химических добавок, в любом случае чище тех, что продаются в обычных магазинах. Поэтому чем шире и больше мы будем пропагандировать идеи Натуральной Гигиены и Системы здоровья, тем меньше останется земель, где применяются варварские методы, разрушающие естественное плодородие.

Общепринятое питание и злоупотребление лекарствами мешает организму мобилизовать свои защитные силы. В таком случае болезнь принимает хронический характер и становится неизлечимой, и тогда уже приходится говорить не об излечении, а о продлении жизни больного. Но и в этом случае Система здоровья Ниши может помочь больше, чем традиционное лечение.

Обычный дрожжевой хлеб редко хорошо переваривается. Он чаще киснет в желудке, дает обилие газов, употребление его с возрастом следует уменьшить, вплоть до полной отмены. Заменить же его могут бездрожжевой хлеб, живые «запаренные» каши и орехи.

Орехи — хлеб будущего!

Главные и серьезные ошибки в нашем питании — это избыток **крахмалистых веществ, образуемый в вареной, печеной, сладкой и жареной пище, которые наполняют кровь слизью.** В то же время человек должен знать с детства, что ничто в мире не дает столько сил, энергии, здоровья, сколько сырые овощи, фрукты, овощные соки и супы, отруби. Можно есть мясо один раз в неделю, но чтобы в нем не было ни грамма жира. Вместо мяса лучше есть рыбу или морские продукты, а яйца старайтесь употреблять как можно реже, не каждый день. Избегайте всего жареного (подробно об этом см. главу «Законы здоровья»).

Когда же большинство людей откажутся от употребления белой муки, рафинированного сахара и других вредных для здоровья продуктов, то предприятиям-производителям этих продуктов будет угрожать разорение, и они вынуждены будут наладить выпуск продуктов, не очищенных от всего полезного.

Чем больше людей увлекутся идеей предупреждения болезней, тем большее количество народа станет грамотнее в вопросах здоровья, тем быстрее появятся специалисты альтернативной Медицины, которые начнут готовить новые медицинские силы. Специалисты же традиционной медицины вынуждены будут переквалифицироваться. Именно такой процесс, по моему глубокому убеждению, способен привести человека к победе над болезнями, к долголетию. Так я думаю не одна — все разумные люди и врачи, способные выйти за рамки своей узкой специализации.

Сегодня система здравоохранения многих цивилизованных стран начинает признавать альтернативный подход — перспективное направление в борьбе за здоровый образ жизни людей и за чистоту окружающей среды. А это означает, назревает новый путь к здоровью, к культуре здоровья. К сожалению, мы все в какой-то степени рабы дурных привычек. Не многие способны заставить себя выдерживать диету: мешают привычки. Главные наши враги на пути к здоровью — это наша собственная лень, невежество, сомнения, склонность откладывать «на завтра» то, что надо делать немедленно и систематически. Эта нерешительность пагубна в век СПИДа. Нельзя становиться рабом своего тела и лени и жить неразумно.

«Организм человека, постоянно пребывающего в помещении, привыкшего сидеть на диване, в кресле, кушать много и что попало, не способен сопротивляться болезням. Нежелание безвольного человека даже временно отказаться от наслаждений подобно самоубийству. Это ведет только к одному финалу — неизлечимым болезням», — пишет профессор И. Сосонкин.

Одной из причин биологической дегенерации, ведущей нас к вымиранию, являются изменения, происходящие в окружающей нас среде: в воздухе, воде, почве. Кроме того, для изготовления пищи применяются новейшие технологии, которые лишают продукт его естественной ценности.

Продукты подвергают отбеливанию, рафинированию, жарят в жирах, создают из них концентраты и неудобоваримые смеси типа молока, хлеба, с жирами и фруктами, беспощадно солят, консервируют, засахаривают и т. д.

За очень короткое время — всего одно столетие — произошла полная потеря каких-либо принципов и ориентиров в питании людей:

а) вместо цельных продуктов в ходу другая пища: молотые, дробленые, консервированные;

б) увеличилось количественное потребление животной пищи: яйца, мясо, молочные продукты заменили фрукты, орехи, зелень;

в) ухудшилось качество животной пиши из-за широкого применения гормонов, антибиотиков и других искусственных добавок. Это получается из-за того, что животные получают гормоны роста, чтобы они быстрее набирали товарный вес. Такое вмешательство приводит к тому, что они болеют. Их лечат ан-

тибиотиками и другими бесчисленными синтетическими препаратами. Все вещества, которые дают животным, переходят к нам вместе с мясом, которое мы едим, в результате — наши болезни;

г) увеличилось потребление рафинированного сахара и синтетических сахаров — сахарина. Сахара — это одна из проблем состояния нашего опорно-двигательного аппарата и всего здоровья в целом;

д) увеличилось потребление консервированной продукции;

е) фрукты выращиваются с помощью химии и опрыскивания;

ж) в пищу добавляют массу синтетических красок, особенно когда изготавливают сыры, масла, соки.

Надо помнить: чем больше мы употребляем сахара, тем больше он накапливается в печени в виде гликогена.

Как же случилось так, что, вопреки здравому смыслу, все это происходит? Вот как на такой вопрос отвечает старейшина израильских натуропатов Михаэль Горен.

Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества

Наши далекие предки были фруктоедами. Об этом свидетельствуют исследования антропологов и палеонтологов, которые по составу костной ткани могли определить, чем человек питался. Об этом говорит и физиология пищеварительных органов, наш желудочно-кишечный аппарат.

С продвижением человека к северу и с изменением климата на планете людям пришлось приспосабливаться к новым условиям. Постепенно они стали употреблять не только фрукты, но и овощи, затем листья и коренья.

Двести тысяч лет назад человек начал есть вареную пищу, и со временем его организм к этому привык.

А всего сто тысяч лет назад в приготовлении пищи произошло очень важное изменение. Начались очистка продуктов питания, особенно зерна, и производство сахара. Быстрота изготовления муки благодаря замене мельничных жерновов металлическими и выпечка кондитерских изделий до неузнаваемости изменили первоначальный продукт — зерно. В результате дальнейших технологических усовершенствований все естественные продукты начали

очищать от очень важных для жизни компонентов (отрубей, клетчатки, кожуры и т. д.). То же самое произошло с сахаром и солью, рыбой, мясной и молочной продукцией, особенно после возникновения консервной промышленности. Никого не интересовал факт, что продукты питания после промышленной обработки становятся неполноценными, они утрачивают важнейшие и незаменимые для жизни человека микроэлементы. Так, мы уже знаем, что наша теперешняя соль — это почти чистый хлористый натрий, в то время как каменная и морская соли содержат множество макро- и микроэлементов. Вот почему самые здоровые люди на Земле — те, что употребляют в пищу исключительно фрукты, овощи, орехи. Вот почему в Японии, Испании, Венесуэле не бывает сердечно-сосудистых заболеваний. В этих странах не используют никакую другую соль, кроме морской.

Надеюсь, читатель понял, как важна для человека клетчатка. Она не дает калорий и каких-либо особенно важных для организма элементов, но человеческому организму необходим этот «ненужный» балласт, и, если его не хватает, люди страдают различными заболеваниями, первопричиной которых является запор. В результате плохой проходимости, неполного очищения желудочно-кишечного тракта развиваются гастриты, колиты, язвы, различные уплотнения, болезни зубов, ожирение и, как следствие всего этого, злокачественное заболевание — рак, саркома и т. д.

За 400 лет до нашей эры великий Гиппократ рекомендовал отруби как лучшее средство очищения желудка и кишечника. Известен факт, когда в Дании, чтобы максимально использовать зерно, в тяжелые годы после Первой мировой войны начали выпекать хлеб из муки грубого помола и в стране снизилась смертность почти на 17%.

Есть много интересных фактов, подтверждающих эту закономерность: болезни нашего времени, «болезни цивилизации», очень редко возникают среди населения стран, сохранивших традиции, где в питании не используют продукты промышленного изготовления. Так, «заболевания цивилизации» почти не встречались перед войной у японцев. Но как только там появились американцы, их «новшества» в питании вызвали у японцев появление «болезней цивилизации».

Эмигранты из Европы, Африки, Азии и Средиземноморья в Калифорнию или на Гавайи очень быстро, в течение поколения, начинают болеть болезнями, которыми страдает местное американское население. И эти болезни возникают от избыточной

пищи, неправильного, неестественного сочетания продуктов питания.

Всемирно известный английский доктор Буркет, открывший вирусы, вызывающие воспаления в лимфе (лимфаденит, лимфангит, лимфогранулематоз и т. д.), за что получил высшую награду в США в области медицины, провел следующий эксперимент. Он предложил ежедневно группу добровольцев — девушек от 15 до 19 лет — кормить вместо белого хлеба хлебом из муки грубого помола с добавлением 14 г отрубей (около 1 чайной ложки). После 22 дней такой диеты количество выделенного кала увеличилось на 21%, а время выделения экскрементов после приема пищи уменьшилось на 29%.

Так было доказано, что при наличии клетчатки можно без забот избавиться от неусвоенных продуктов, обеспечив себе их выделение, здоровье и очищение организма.

Почему же открытия, столь очевидные и известные человечеству много лет и веков, остаются никем не замеченными?

Вот как отвечает на этот вопрос доктор Буркет: «Вообразите себе открытый кран, из которого все время понемногу капает вода в бассейн или ванну. Вода переливается через край и льется на пол. Энергичные, преданные делу работники, активные, компетентные, вытирают и собирают воду тряпками. Никому их них и в голову не приходит закрыть кран. Эта выливающаяся вода — наши болезни, а люди, собирающие воду, — это врачи-хирурги, лечащие нас. Они не делают ничего, чтобы закрыть кран. Почему? Потому что за закрытие крана платят в 4 раза меньше. А промышленность вложила столько средств в производство тряпок и щеток, другими словами, в лекарства, хирургические инструменты, операционные столы, больницы и т. п., что, если закрыть кран, слишком много людей останется без работы».

Замечательный и тоже всемирно известный врач, пропагандист здорового образа жизни, гематолог-онколог, писатель Юлиан Александрович сказал о докторе Буркете: «Доктор Буркет — яркий пример современного врача, способного выйти за рамки своей узкой специальности ради общей цели, каковой является здоровье общества». Думаю, что такие высказывания этих врачей не прибавляют им друзей, но человечество в целом и каждый из нас должны быть им благодарны, понимать их слова и практически использовать их советы.

Когда мы идем к доктору, никогда нелишне посмотреть, с каким человеком мы будем обсуждать наше драгоценное здоровье.

Кому мы вверяем свою Жизнь? Каков его образ жизни? Сам он здоров? Он курит, пьет или нет? Как выглядит? Обычно больной человек идет к врачу за здоровьем. Больной наивно полагает, что его здоровье может поправить специалист. Врач идет на работу. Для любой работы требуется материал: сапожнику — кожа; портнихе — модель; писателю — бумага и ручка, идеи и мысли. А что необходимо врачу, чтобы выполнить свою работу? Прежде всего больной человек и его болезни. И если врач не способен «выйти за рамки своей узкой специальности», если он не ощущает своей ответственности, если он лишь ликвидирует симптомы, не понимая, не беря во внимание причины появления болезней, — к такому врачу идти бесполезно.

Когда дело касается болезней, здесь должен быть союз и врача, и больного. Если больной готов сам сражаться за свою жизнь, а врач — искать причину болезни и способы ее уничтожения, то можно надеяться на успех, а если причины убрать — успеха не будет или он будет мизерным.

Конечно, добавлением горсти отрубей в ежедневное меню мы не можем спастись от всех болезней цивилизации. И все-таки помочь себе можно. Нужен весь комплекс мероприятий: увеличение объема воздуха, восстановление циркуляции крови, лимфы и всех жидкостей, полноценное питание и оптимистическое настроение.

Что надо есть, чтобы предотвратить любые болезни, в том числе и рак

1. Нужно есть в основном сырые фрукты и овощи. Их в суточном рационе должно быть до 70%.
2. Необходимо хорошо пережевывать пищу, так как есть три вида переваривания: слюнное, желудочное и кишечное. В ротовой полости начинается слюнное переваривание. Его пропустить ни в коем случае нельзя. Жуйте до состояния «киселя» во рту — это убережет вас от многих неприятностей и бед.
3. В пище должна присутствовать клетчатка. Она быстро проходит через пищевой тракт, снижает производство инсулина и холестерина, подавляет превращение сахара в жиры.
4. Пища должна быть богата витаминами С, Е, А (бета-каротин) в естественном виде и микроэлементами: кальцием, железом,

медью, селеном, цинком, йодом (см. «Чудо-витамины», «Микроэлементы»).

Как показывает статистика, рак чаще всего бывает у женщин с малой сексуальной активностью (например, у монашек). А женщины до 18 лет и кормящие ребенка грудью застрахованы от этой болезни. Азиатские женщины намного меньше страдают от рака молочной железы, чем европейские.

Избыток жиров способствует выделению эстрогенов из надпочечников. Эстрогены, в свою очередь, увеличивают число гормонов в организме. Биохимики считают, что является основной причиной рака молочной железы. Но пока это только гипотеза. Однако при всем том лучше избегать жирных и сладких продуктов, вернее, их избытка, особенно после 25 лет, когда «строительство» тела закончено.

Не следует переедать вообще и особенно орехи и семечки. Рациональная, здоровая пища значительно уменьшает вероятность заболевания органов пищеварения.

5. Еда должна доставлять удовольствие и радость, быть священнодействием, а не клиническим испытанием.
6. Пищи должно быть не слишком много, но и не слишком мало: столько, сколько помещается у вас на ладони. (Ваш кулак — размер вашего сердца, а ваша ладонь, если сделать из пальцев форму чаши, — ваш желудок. Не растягивайте его!)
7. Полезно получать пищу в одно и то же время. Но, если нет аппетита, лучше один прием пищи пропустить, заменив его питьем пресной воды или настоя листьев, богатых витаминами С, Е, А. Правильное питание должно обеспечивать организму 9 основных частей: аминокислоты (которые будут создавать белки), жирные кислоты (а не жиры); органические углеводы; витамины; минеральные соли; клетчатка; вода; органические кислоты; ферменты.

   Все это находится в «живых» овощах и фруктах, семечках, орехах, зеленых листьях и съедобных корнях, целебных травах.
8. Избыток жиров создает жир. Но ненасыщенные кислоты нам необходимы. Больше всего их в растительном масле, орехах, семенах, семечках.
9. Углеводы — главный поставщик энергии. Но искусственный сахар «съедает» зубы, а его избыток переходит в жиры. Лучший поставщик углеводов — сладкие фрукты, листья, овощи.

10. Витамины, минеральные соли, клетчатка необходимы постоянно, ежедневно.
Витамины не являются ни источником энергии, ни строительным материалом, но они — посредники во всех жизненных процессах. Они очень разнородны и выполняют разнообразные функции (см. «Чудо-витамины»), то же самое относится к минеральным солям и клетчатке (см. «Микроэлементы»).
11. Если вы предпочитаете есть все вареное, печеное, жареное, очень важно правильно готовить блюда (только на пару или в духовом шкафу). Еда может стать маленьким чудом с точки зрения физиологии и диетологии. Но никогда не забывайте: фрукты надо употреблять в сыром виде или в виде свежеприготовленных соков! Никогда не варите их! А если едите что-либо вареное, не забывайте сочетать его с сырым, и сырого должно быть в 3 раза больше вареного. Исследования показали, что хуже всего питаются нищие и миллионеры. Одни потому, что им недостает компонентов строительства, восстановления, лечения, очищения кишок, а другие — от избытка жиров, белков, углеводов.

Цивилизация внесла в современную жизнь множество разрушающих наш организм факторов, например, ионизирующее и неионизирующее излучение, вредные промышленные выбросы и отходы, выхлопные газы от автомобилей, загрязнение атмосферы, вод, недостаток двигательной активности, рафинированные продукты питания, табак, наркотики, алкоголь и т. д.

В течение последних 50 лет наука и созданная ею технология изменили мир в значительно большей степени, чем за предыдущий период существования человечества с момента занятия земледелием.

«Сумеет ли наше поколение приспособиться к столь резким изменениям или в результате недостаточной адаптации погибнет, как погибли многие виды представителей животного мира?» — ставит вопрос известный философ, ученый нашего века Бернард Рассел.

Я думаю, разумный человек способен к сопротивлению, осмыслению, а значит, и к конструктивным действиям. А если подумать о том, сколько человек воюет, как живет, то остается только диву даваться, что современный человек еще не калека. Этот факт внушает оптимизм.

Многие диетологи мира считают, что продолжительность жизни возможно увеличить до 200–400 лет только за счет полно-

ценного питания. Действительно, с помощью пищи мы можем дать своему организму все, что необходимо для восстановления и обновления клеток, а значит, для продления молодости и срока жизни.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ»?

Это такое питание, которое создает высшую энергию Жизни.

Эта энергия доставляется нашим клеткам кровью. Значит, полноценное питание определяется прежде всего полноценным составом крови.

Чем определяется биохимический состав крови

Он определяется тем, что мы едим, пьем, вдыхаем, получаем или не получаем. А значит, от качества света, воздуха, воды, продуктов питания зависит наше здоровье.

Каждый орган, ткань, клетка нашего организма орошается с помощью кровеносных и лимфатических капилляров, которые доставляют любому органу кровь, наполненную необходимыми для Жизни, восстановления и лечения веществами.

Какие компоненты должны входить в состав крови человека?

Для того чтобы стать полноценной, кровь должна получать:

1. свет;
2. воздух, обогащенный кислородом;
3. воду хорошего качества;
4. пищу, богатую аминокислотами, из которых организм создает для себя протеины (белки), свойственные человеческой природе;
5. микроэлементы, без которых не усваиваются витамины;
6. витамины, без которых невозможна Жизнь вообще;
7. жирные кислоты;
8. ферменты (энзимы);

9. органические кислоты и многие другие, пока еще неизвестные науке элементы, которые способны создать живые клетки, ткани, органы, жидкости организма, а также гормоны — вещества, необходимые организму для выполнения его специфических функций.

Как создается кровь?

Все, что получает наш организм (свет, воздух, воду, пищу, лекарственные препараты, травы, любую информацию), проходит тщательный контроль мозга.

Он командует, регулирует, управляет абсолютно всем. В пищеварении он отдает «распоряжение», какой состав слюны, желудочного сока, пищеварительных соков, гормонов, антител и т. д. должен быть выделен для ассимиляции и усвоения, что необходимо для очищения и обновления организма. Далее происходит следующее.

1. Твердые вещества, попав на язык человека, вначале должны пройти слюнное переваривание. Большинство людей заглатывают пищу, не разжевывая ее до состояния киселя. С этого и начинаются их будущие болезни.
   Подумайте! Зачем у человека ШЕСТЬ (!) слюнных желез во рту (четыре под языком и две — у основания языка)? Зачем ему столько сосочков на языке (около 20 тыс.)?
   У вас пародонтоз? Тщательно жуйте твердую пищу, и его не будет. Не хотите иметь неприятности с желудком? Тщательно разжевывайте пищу! Неразжеванная, плохо смоченная слюной пища не может превратиться в глюкозу, которая является началом этапа переваривания. Недопереваренная пища пойдет в желудок, где начинается другой этап. Здесь перевариваются углеводы и крахмалы.
2. Желудочное переваривание. Этот этап переваривания зависит от того, насколько хорошо пища подготовлена слюнным перевариванием: достаточно ли она смочена слюной, богатой теми ферментами, которые помогут желудочному соку переваривать пищу.
   В желудке продолжается переваривание углеводов и белков. Здесь из пищи выделяются жидкости, белки превращаются в пептоны, а крахмалы и сахара — в глюкозу.
   Если работу во рту при слюнном переваривании можно сравнить с мясорубкой, то желудочное переваривание скорее на-

поминает работу миксера. Пища разделится на жидкости и перетертую часть (химус), соединив его с желудочными соками, богатыми необходимыми ферментами и гормонами, подготовится к переходу через пилорическую створку (клапан-«привратник») в кишечник. Жидкости идут в кровь, и хумус поступит в кишечник. Далее начнется третий этап переваривания.

3. Кишечное переваривание. Надо представить себе наш тонкий кишечник, чтобы понять, почему нельзя есть пищу, которая Природой человеку не назначена. И. Мечников считал, что продолжительность жизни зависит от длины кишечника. Например, у птицы кишечник очень короткий, а у человека в 9–12 раз длиннее его туловища. Эта площадь может быть чистой или очень грязной в зависимости от того, что и как, сколько и когда мы едим. Нежная оболочка тонкого кишечника выложена с внутренней стороны (со стороны эндотелия) бархатистыми «ресничками» (ворсинками), которые всасывают питательные вещества из медленно (то взад, то вперед) продвигающегося по кишечнику химуса.
   В кишечнике все продукты из химуса превращаются в пептоны (из белков), млечную эмульсию (из жиров), глюкозу (из крахмалов и сахаров). Эта работа длится от 9 часов в зависимости от качества пищи.

В том случае, когда человек ест только то, что ему назначено Природой (то есть фрукты, овощи, орехи, зелень), время образования необходимых для хорошего качества крови компонентов короче. При употреблении несвойственной человеческой природе пищи (копченостей, выпечки, вареной, рафинированной, жареной) в нашем организме возникает множество проблем.

Многие ошибочно считают, что, если после употребления мясных, творожных, картофельных, зерновых блюд долго не появляется чувство голода, это означает, что пища, которую они употребляют, сытная, питательная и самая лучшая.

На самом деле это совершенно не так. **Человек не ест потому, что его пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты своим спасением от отравления крови. Если в организм попало нечто неудобоваримое, то он не может думать о новом приеме пищи.** Не сомневайтесь. Если вы заложите в кишечник старый разваренный башмак, кишечник исправно начнет свою работу. Вопрос лишь в том, что получат от этого ваши клетки и кровь.

Итак, **все, что организм принял, должно пройти три вида переваривания — слюнное, желудочное и кишечное. На этом переваривание закончено.**

Все, что не усвоено, переходит в толстый кишечник, а то, что необходимо для крови, превратится в легко усваиваемые формы: пептоны, млечный сок, глюкозу, и просочится в кровеносные и млечные сосуды.

Жидкости и вода уносятся кровью первыми прямо из желудка в печень.

Пептоны и глюкоза из тонкого кишечника также по воротной вене направляются в печень, где кровь подвергается анализу, а затем направляется к правому предсердию, затем к желудочку сердца, чтобы потом направиться в легкие для полного очищения воздухом.

Млечный сок, после того как пептоны и глюкоза были отправлены из кишечника в печень, в свою очередь, через млечные сосуды всасывается и попадает в грудной проток, откуда постепенно проникает в кровь.

Кровь, вобрав в себя эти вещества, несет их к почкам.

Почки очищают кровь, удаляя из нее ядовитые вещества, мочевину, выводят по двум каналам (уретрам) из организма. Эти вещества отправляются на выброс. А чистая, наполненная кислородом кровь поступает в левую часть сердца (предсердие и желудочек) и по артериям разносится по всему телу.

Если проследить движение крови от сердца к клеткам, можно увидеть следующее: кровь течет по артериальным сосудам к каждой клеточке организма, чтобы строить новые клетки, совершать починку больных клеток, восстанавливать и лечить больные органы или ткани. Затем, захватив обломки разрушенных клеток, уже по венозным капиллярам кровь уносит с собой отработанные материалы для того, чтобы вывести их из организма через экскреторные органы — кожу, легкие, почки, кишечник — путем дыхания, пота, экскреции, мочеиспускания.

Как осуществляется кровообращение в нашем теле

Мы уже знаем, что **ток крови к сердцу по венозным сосудам и обратно по сосудам артериальным к клеткам называют кровообращением.**

В легких кровь отдает углекислоту, насыщается кислородом.

В печени та же кровь оставляет продукты распада гемоглобина, которые переходят в желчь и снабжаются холестерином.

В почках кровь прокладывает себе трудный путь через 1 300 000 клубочков, направляя свою плазму через стенки капилляров (200 л крови в 24 часа), и снова забирает 90% веществ, профильтрованных в извилистых канальцах.

В кишечных ворсинках кровь тоже принимает участие в непрерывном обмене белков, жиров, углеводов и воды, снабжается питательными веществами.

В мышцах кровь освобождается от гликогена, который является основным запасом углеводов человека, и вбирает в себя молочную кислоту, чтобы вывести ее через кожу (а не ввести, как это делают уринотерапевты).

В мозгу кровь образует спинномозговую жидкость.

В эндокринные железы (щитовидную или паращитовидные, половые железы, вилочковую железу, поджелудочную железу и надпочечники) кровь приносит энзимы — кровяные элементы для построения гормонов.

Таким образом, несмотря на то, что гемобиологи считают, будто во всех органах циркулирует кровь одного и того же состава, мы видим, что кровь в зависимости от местонахождения доставляет каждому органу необходимые только его функциям компоненты.

Кровь выполняет свою специфическую работу, меняя состав в каждом органе, но сохраняя при этом химическую индивидуальность. Самое большое чудо заключается в том, что кровь проделывает все это в течение 23–27 секунд, неустанно повторяя свою творческую работу в течение 70–100 лет и даже больше!

Поэтому я допускаю, что общий анализ крови не может верно отражать истинный ее состав в отдельных органах и невидимых клетках, а это может оказаться в высшей степени существенным для постановки диагноза и здоровья человека! Многим случалось хоронить человека с прекрасными анализами крови. Наше здоровье целиком и полностью зависит как от хорошей циркуляции крови, так и от ее состава.

От чего зависит состав крови?

Состав крови целиком и полностью зависит не только от того, что, но и как, сколько, когда и в каких сочетаниях мы едим, но также от того, как и сколько мы спим, о чем думаем, как поступаем; любая мысль имеет свой «химический» состав.

Система здоровья Ниши рассматривает человека как совершенную энергетическую систему, способную аккумулировать энергию воздуха, света, солнца, растений. Поэтому естественная пища — самая физиологичная для организма человека. Таков Закон Природы. Исследованиями ученых давно доказано: **если нарушен состав пиши — нарушен состав крови с вытекающими из этого последствиями.**

Идеальный состав пищи для человека следующий:

90 % — глюкозы:

4–5% — аминокислот, из которых формируются протеины;

3–4% — микроэлементы;

1 % — жирные кислоты;

1 % — витамины.

Думаю, что мы особенно не погрешим, если добавим к этому составу еще и клетчатку, воду и органические кислоты, значение которых установлено в последние годы.

Следует всегда помнить: на Земле существует один вид, удовлетворяющий природным требованиям, — это фрукты.

Много тысяч лет назад наши предки были плодоядными, и в основном фруктоедами. Поэтому физиологически, генетически, биологически для здоровья нам больше всего необходимы не хлеб, не зерновые, не мясо и даже не молоко, сыр, яйца, а фрукты, семечки или орехи и овощи, но только в их естественном, натуральном, природном виде.

«Все болезни без исключения, — считал всемирно известный натуропат Арнольд Эрет, — **так же как и наследственные, происходят исключительно от нечистой, "неестественной" пищи и от каждого грамма излишнего питания»**.

Главное зло, которое человек получает от вареной пищи — это образование, которое плохо выделяется экскреторными органами, проникает в кровь и становится пиршественным столом для развития гнили, патогенных организмов, вирусов, затрудняет циркуляцию крови, пропускную способность мембран (кожицы клеток), отравляет кровь. Слизь мешает всасыванию в кровь питательных веществ из кишечника. То же самое происходит на слизистой оболочке языка и желудка.

Закупорка слизью мельчайших кровеносных сосудов (капилляров) — главная причина всех без исключения заболеваний.

Если кормить больных только слизеобразующей пищей (кашей, молоком, тушеным мясом), то выделению и образованию

слизи не будет конца (отсюда и насморк, и кашель, и астма, и воспаление легких, и туберкулез, и любые другие заболевания).

Каждая хозяйка знает: если картофель, муку, крупу, мясо долго кипятить, получится студенистая слизь, которая очень скоро делается кислой, переходит в гниение, становясь почвой для развития плесени, грибов.

При пищеварении, которое химически представляет собой ту же варку или сжигание (окисление), эта слизь отделяется. В течение жизни стенки нашего кишечника и желудка мало-помалу так покрываются слизью, что поступающее в них новое содержимое постоянно переходит в гниение. Гниющие массы закупоривают кровеносные сосуды, и в конце концов гнилостные бактерии просачиваются в кровь. Кровь становится вязкой, застоявшейся, начинает разлагаться; вот вам и болезни крови!

Но если густо сварить фрукты — финики, инжир, виноград, то получится тоже каша. Однако она не переходит в гниение и никогда не выделяет слизи. Фруктовый сахар — важный продукт, положительно влияющий на состав крови. Хотя он и клеек, но является высшей формой горючего материала. Он дает нам глюкозу. А ее требуется 90% ежесуточно. Сгорая, она образует энергию, а то, что остается, — только следы целлюлозы, которые не клейки, не загнивают и тут же выделяются. Сгущенный сахар оказывает противодействие гниению, хорошо консервирует кушанье. А знаете, почему многих людей тянет к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю? Вся цивилизованная еда — от бифштекса до невинной овсянки — образует слизь и вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к алкоголю, кофе, табаку, чаю, потому что только с помощью этих возбудителей они снова становятся бодрыми. В излишнем питании мясом, солеными, жирными, копчеными продуктами заключается скрытая причина увеличения спроса на алкоголь.

Слизистая (вареная) пища и переедание связаны друг с другом.

Когда кишечные реснички залепляются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых ингредиентов, и организм начинает их искать. Неразумный невежественный человек продолжает варить, жарить, солить, обрабатывать специями то, что физиологически его организму несвойственно. И каждому должно быть понятно, что если пылесос употреблять не для всасывания пыли, а как помойку, то он очень скоро сломается. То же самое происходит с нашим желудочно-кишечным трактом,

а поскольку в организме все взаимосвязано, то очень скоро приходит в негодность кровь, а затем и все органы.

Итак, запомним как Закон, нарушать который нельзя:

- **слизистая пища и переедание — вот основные причины всех без исключения болезней;**
- **пост, фруктово-овощная и ореховая диеты (естественное питание) — единственно правильное и верное лечебное средство.**

Каждое животное при недомогании начинает поститься. Больной человек не в состоянии выдержать 1–2 дня поста, считая, что он потеряет силы.

Как предупредить и устранить накопление слизи в организме?

Разумеется, каждому больному необходимо индивидуальное лечение, но есть три основных способа, при которых с успехом можно противостоять накоплению слизи в организме и отравлению крови.

1. **Самый надежный и кратчайший путь — это пост.**

Само собой разумеется, во время поста надо уметь себя вести: не переутомляться, не переохлаждаться, не допускать физического или умственного перенапряжения, дискомфорта физического или эмоционального.

Перед началом поста необходимо полное очищение кишечника с помощью клизмы или растительного безвредного слабительного. Можно сделать тюбаж, а затем очистить кишечник слабительным и клизмой. Иначе могут появиться газы и слизь при выделении, которые обычно доставляют много неприятностей.

Даже 36-часовой пост благотворен для организма.

Лучше всего подготовку к посту начинать с вечера, отказавшись от ужина и поставив клизму. В продолжение 36-часового поста, вплоть до второго утра, не следует принимать никакой пищи, а во время первого завтрака после выхода из поста есть только фрукты или пить свежеприготовленные фруктовые соки.

Фруктовый сок свертывает, разрыхляет слизистую массу, скопившуюся в кишечнике, а клетчатка фруктов служит прекрасной «метлой» при очищении внутренних стенок кишечника.

После фруктового дня можно переходить на овощные соки и тертые овощи, далее — комбинировать: один прием — фрукты, другой — овощи и орехи.

Менять диету лучше под наблюдением врача или опытного диетолога.

Постепенность и систематичность — вот два условия успеха. Выздоровление достигается скорее, если поститься несколько дольше (хотя бы 3 дня), в течение которых ничего не едят и только пьют (до 3 литров в день) маленькими глотками воду с лимоном (можно вместо лимона добавить в воду чайную ложку яблочного уксуса и чайную ложку меда на 200–250 мл воды). После выхода из поста, начиная с 4-го дня, можно приступить к фруктовой диете, а также добавлять соки сырых овощей или перетертые свежие овощи (салат), вечером 4-го дня опять поставить основательную клизму.

Здоровые люди могут продолжать пост и дольше.

Не стоит смущаться плохим видом во время поста и уменьшением массы тела. Наше здоровье, несмотря на это, становится крепким. А масса тела вскоре восстановит свой нормальный уровень.

Успех поста зависит от настроя и воли самого постящегося. Он не должен допускать никаких сомнений или страхов. И, конечно, помнить, что когда организм освободится от засорения и слизи, каждый человек обязан сохранять свое здоровье правильным питанием, чему будет посвящена глава «Законы полноценного питания».

А что делать тем, кто по состоянию здоровья не может поститься? К таким людям относятся дети в период их интенсивного роста, больные диабетом, легочными, сердечными заболеваниями, болезнями печени, туберкулезом и т. д. Таким людям надо особенно тщательно заботиться о том, чтобы не допускать в свой рацион пищи, образующей слизь (мяса, молока, выпечки, вареного).

2. **Необходимо полностью исключить из своего питания пищу, которая образует в нашем организме слизь.**

Откажитесь от всего мучного (лапши, макарон, рожков, булочек, сдобы, тортов, пирожных), мороженого, зерновых и картофельных блюд, кипяченого молока, сыра, мяса и т. д.).

Кисломолочные продукты — творог, простокваша, йогурт образуют меньше слизи и слегка послабляют кишечник, поэтому в сочетании со свежими овощами в небольших количествах их можно использовать в своей диете.

Тот, **кто совсем не может отказаться от хлеба, может употреблять хлеб в подсушенном виде, лучше черный или серый, добавляя от-**

руби, так как при этом слизистые частицы разрушаются. Старательно разжевывайте такой хлеб, так как уже во рту при слюнном переваривании образуется глюкоза, что очень важно для дальнейшего желудочного и кишечного переваривания.

Очень полезно сосать (по чайной ложечке) овсяные хлопья, или гречневую крупу, или сухари — это явится превосходным средством поднять упавшие силы. Держите их во рту, как леденцы, сосите до тех пор, пока они не превратятся в «кисель».

А если вы не можете обойтись без картофеля, употребите его немного и только в печеном виде в сочетании с сырыми овощами, которых всегда должно быть в 3 раза больше, чем картофеля. И съедайте картофель с кожурой!

Детям с больными легкими особенно необходимо длительное время воздерживаться от «слизистой» пищи, и в то же время им нужно не истощаться, получать все необходимые компоненты питания. Огромную помощь при этом могут оказать вода, воздух, соки, сыроедение, особенно употребление фруктов.

Вода — это еда, воздух — это тоже еда. Если вы будете к тому же неотступно ежедневно выполнять Шесть правил здоровья по Системе Ниши, вы очень скоро придете к выздоровлению.

Конечно, необходим и психологический положительный настрой, ориентированный на успех, Вера в излечение. Веру дает опыт. Не вступив в воду, нельзя научиться плавать! Надо пробовать, приспосабливать себя, овладевать законами Природы.

Овощи и овощная зелень, мелко нарезанные и превращенные в салат, различные салаты, заправленные растительным маслом, капустным соком, яблочным уксусом или лимонным соком; все фрукты, ягоды, семечки, орехи дают пищу, достойную богов.

Сама Природа приходит нам на помощь, когда к весне вместо проросшего старого картофеля предлагает земляную грушу (топинамбур), сныть, крапиву, листья одуванчика, зелень редиса.

Людям слабого здоровья, или страдающим ожирением, необходимо держаться утреннего поста постоянно. По крайней мере до полудня ничего не ешьте, можно пить настой трав. Но если не выдерживаете пост, до 12 часов ешьте только сочные кислые фрукты. Награда за это маленькое ограничение обернется для вас здоровьем, если вы будете последовательны.

Не пропускайте время самоочищения желудочно-кишечного

тракта, которое приходится на период с 4 часов утра до 12 часов дня. Об этом мы еще будем говорить более подробно в главе «Законы полноценного питания».

3. **А что делать тем, кто не может отказаться от мяса, вареной и другой «слизистой» пищи?** Ценность мяса для человека незначительна. А если учесть, что у человека нет ни одного физиологического, биохимического и даже психологического органа для употребления, переваривания и усвоения мяса, то можно понять, что потребность человеческого организма в белке вполне покрывается сахаросодержащими фруктами: бананами, орехами с несколькими винными ягодами или финиками, которые превосходно служат образованию мускулов, энергии и силы.

Если же вы не представляете свой стол без мяса, то помните:

Во-первых, мясная пища должна тщательно разжевываться (от 35—55 раз). Этот способ лечения называется «флетчеризм», или питание по образцу американского диетолога Флетчера. Разжевывать пищу надо до тех пор, пока она не превратится в «кисель», не пропитается тщательно слюной.

Слюна обезвредит ядовитость «мертвой», «вареной», мясной или любой другой слизистой пищи и снабдит ее необходимыми для дальнейшего переваривания ферментами. В этом случае вы заметите, что количество употребляемой пищи сокращается почти в полтора раза против привычного; в итоге это дает прекрасный результат для восстановления здоровья и нормального веса.

Мы болеем не только от некачественной пищи, но и от лишнего ее грамма.

А как почувствовать, что он лишний, если вкусно?! Этому могут помочь лишь сознание, систематические посты (хотя бы 24 часа в неделю), долгое тщательное разжевывание и вода, употребляемая в промежутках между едой.

Во-вторых, вареную пищу надо постоянно вытеснять натуральной, сырой.

Арнольд Эрет утверждает, что как только — благодаря фруктовой диете — человек выздоравливает, то есть когда его организм освободится от слизи и болезней, он должен постоянно соблюдать такой образ жизни. При этом ему уже не надо будет больше поститься, и еда для него станет таким наслаждением, о котором он раньше не имел представления. Здесь начнется для человека путь к счастью, гармонии и разрешению всех со-

циальных проблем, потому что биологические его потребности удовлетворяются и приближаются к естественным, природным, свойственным его генетике, и человек переходит в другое качественное состояние.

Может ли человек долго питаться одними фруктами?

Разумеется, может! И не только может, но и должен!

В 1979 г. известный американский антрополог доктор Алан Уокер опубликовал статью, которая стала сенсацией для врачей, диетологов и других специалистов в области питания. Он доказал, что ранние предки человека первоначально не ели мяса и даже семян, побегов, листьев или травы. Не были они и всеядными. Ели они главным образом фрукты.

И поскольку человеческий организм изначально генетически адаптирован к употреблению фруктов, их ему требуется значительное количество. Из всех продуктов питания фрукты содержат наибольшее количество воды (80–90%), вода не простая — она очищает и минерализует кровь, кроме того, фрукты содержат все компоненты, необходимые нашей крови и клеткам.

Ни один продукт не может сравниться с фруктами по жизненным силам, которые они дают. Если человек не ест фруктов, он совершает огромную биологическую ошибку.

Например, корова всю жизнь питается только травой, дает молоко, а ее мясо идет в пищу. Из чего образуются мускулы, белок, мясо коровы? Разве не из травы? Так человек, более организованное существо, может употреблять только естественную пищу.

Чтобы навсегда распрощаться с болезнями и не допускать преждевременной старости, необходимо выполнять Законы здорового питания. Вот в какой поэтической форме излагает их единомышленник А. Эрета — Павел Либернер:

«1. Ешь пищу естественную, не запятнанную убийством и кровью, оставив животному его жизнь и тело — его единственное благо. Дарами небес стол твой всегда изобилен зрелыми плодами Земли, зеленью садов, ягодами лесов, сладкими и разноцветными плодами деревьев, всем тем, что Солнце пробудило из земного сна и жаркими поцелуями любви оживило твою пищу, чтобы ты ел живые плоды, которые, в свою очередь, тебе дали бы Жизнь.

Чисто, как пища, будет твое тело!
Та или иная травка поможет тебе его очистить от ядов и освободиться от злых духов.
Чудеса творят соки плодов: с корнем уничтожают они зло, очищают кровь и дают тебе силу.
Чудеса делает лимон — жемчуг и корона всех плодов.

2. Первой заповедью твоей должно быть: «Ешь мало, и это малое ешь вовремя».

Тут я немного вмешаюсь: что значит есть вовремя? Это значит соблюдать время физиологических циклов здоровья: о них вы прочтете в главе «Законы полноценного питания». Здесь лишь скажу: не следует есть на ночь, в это время организм занят ассимиляцией, но еще хуже есть до полудня, так как именно в это время происходит самоочищение организма и желудочно-кишечного тракта, а значит, в кровь поступит меньше слизи и метаболитов.

3. Мудро так распределяй свою пищу, как времена года тебе ее доставляют. Действительно, есть еда «летняя», «осенняя», есть еда «весенняя», но есть «зимняя». Не стоит их смешивать. Природа сама заботится о нас.
4. Ешь медленно, с толком, чтобы аромат и свойства яств, которые содержат в себе бальзам для нервов, проникали в твое существо.
Не забывайте известной мудрости: «Наш организм получает питание не от съеденной, а от усвоенной пищи».

«Хорошо прожеванное — наполовину переварено!»

5. Перед едой на 1—5 минут сомкни ладони вместе и приведи все силы своего организма к согласию. Так ты подготовишь весь организм к приему пищи и лучшей ее ассимиляции.
6. Приучи себя пить в течение дня до 2,5–3 л воды в промежутках между едой. Не забывай: вода, как и воздух, — это еда, это необходимые продукты и хорошие компоненты питания.
Очень полезно после еды выйти на свежий воздух хотя бы на 30 минут.
7. Если хочешь совершенно быть здоровым телом и душой, то не успокаивайся до тех пор, пока не найдешь в дуновении Все-

ленной ту божественную пищу, которая скрывает в себе высшую Жизнь и сумеет ее тебе передать.

С благоговением черпай полной пригоршней из этого святого источника и помни, что богоподобная чистая душа присоединяется к твоему чистому телу!»

Так поэтически заканчивает свои практические указания по питанию Павел Либернер.

* * *

Я уверена, что для многих такие «указания» покажутся абсолютно неприемлемыми, — я сама прошла через это.

Но они основаны на незыблемых Законах Жизни, значит, их обойти безнаказанно — невозможно.

Очевидно, вначале их надо понять. Только тогда человек способен осознать, что владеть ими — значит обеспечить своих детей, внуков, правнуков здоровой и счастливой жизнью. Потому что нет большего несчастья на Земле, чем болезнь, и особенно болезнь маленького человека в семье, который ждет от своих родителей защиты и помощи, доверяет им свою жизнь и будущее. Одна эта мысль должна заставить хорошего отца и хорошую мать изучать Законы полноценного питания и пытаться вводить их в стереотип своей жизни.

Итак, вначале попробуем понять, на чем основаны эти Законы.

ЗАКОНЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Вначале вспомним уже известные истины.

Для чего мы едим? Естественно, чтобы жить! А часто ли человек задумывается, в чем смысл или идея самой Жизни?

Жизнь — это особая энергия — биоэнергия (от греческого «био» — жизнь).

«Смысл космической жизни, — пишет А. С. Залманов, — заключается в том, что всякое живое существо, всякий стебелек, травка, каждое растение, каждая амеба — это приемник, это трансформатор, это передатчик бесчисленных пучков космической энергии».

Значит, каждый из нас — это сложная уникальная биоэнергетическая система, связанная с общей Жизнью Планеты и Вселенной, подчиняющаяся всем энергетическим законам.

Любая энергия может существовать до тех пор, пока существуют источники ее питания.

Что является источником питания для такой энергетической системы, как человек?

То, что подразумевается под словом «питание», является четырьмя элементарными составляющими, которые и поддерживают человеческое существование, а именно: пища, вода, свет, воздух. Эти четыре элемента можно сравнить с другими четырьмя элементами с большой буквы, каковыми являются: Земля, Вода, Огонь и Воздух, которые древние философы считали источником всего во Вселенной — иными словами, наша жизнь связана с общей жизнью нашей планеты.

«Без питания нет жизни», — писал К. Ниши.

ИСТОЧНИКИ НАШЕГО ПИТАНИЯ

Что необходимо знать об источниках нашего питания?

Первый источник нашего питания. Свет

Где лежит первоисточник энергии Жизни? В Солнце!

Процесс образования материи связан с поглощением солнечной энергии. Клеткам нашего тела также необходима солнечная пища.

Какую пищу мы можем считать «солнечной»? Ту, которая более всего наполнена энергией света. Это овощи, зелень, орехи, семечки, семена растений.

Когда зеленый лист поглощает солнечный свет, он усваивает энергию солнца. Поэтому люди, которые питаются в основном «живой» растительной пищей в ее естественном виде, получают энергию Жизни из «первых рук», в то время как тепловая обработка пищи уничтожает катализаторы Жизни — ферменты, лишает пищу энергии, заставляет клетки организма голодать.

Следует знать Закон: пружина жизни заводится в растительном мире, и только в его естественном состоянии.

Но почему только в естественном виде? А как с промышленными продуктами? А кулинарное искусство, вареные, печеные, жареные деликатесы? Дело в том, что Законы Жизни действуют независимо от наших вкусов.

Наши представления о питании довольно примитивны. Многие, не задумываясь, едят то, что им предлагают, считая, что «умненький организм» сам «сообразит», что ему усвоить, а что выбросить. На самом деле это не так.

Долгое время считали, что продукты, которые мы употребляем, попав в организм, в результате сложнейших химических превращений вначале должны преобразоваться в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в кислоту муравьиную и наконец (при наличии кислорода) — в двуокись углерода (CO_2) и воду. Так было написано во всех учебниках по диетологии. Иными словами, все должно быть очень просто: человек съел пищу, организм переварил ее, неусвоенные продукты выделил в виде газа и воды (при дыхании, с потом, мочой, экскрецией и т. д.).

Но японский профессор Кацудзо Ниши заинтересовался вопросом: **«А что происходит в организме, когда кислорода недостает?»**

И действительно! Современный человек живет в условиях, когда кислорода постоянно недостает, мы носим одежду, а Природа сотворила нас зачем-то голенькими, значит кожа должна была бы «дышать», как огромные легкие, а функции нашей кожи нарушены — она все время прикрыта искусственными, плохо пропускающими воздух тканями. Мы обитаем и работаем в помещениях, не обеспеченных кислородом, а выходя на улицы городов, дышим отработанными газами. Наконец, мы едим искусственно приготовленную пищу. Все это заставляет наши клетки испытывать кислородное голодание, так как им недостает ни света, ни воздуха, ни кислорода.

Что же нового открыл Кацудзо Ниши в результате своих исследований?

Исследования Кацудзо Ниши показали, что пища действительно превращается вначале в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную, но если нет кислорода, она превращается не в газ и воду, как это считалось ранее, а в щавелевую кислоту. При этом если пища была вареной (неорганической), то образуется неорганическая щавелевая кислота, а если она было сырой, т. е. живой, органической, то и конечным продуктом переваривания будет органическая щавелевая кислота. Два вида этих кислот обладают совершенно противоположными свойствами. Сравните!

Свойства неорганической и органической щавелевой кислоты

Неорганическая щавелевая кислота (вареная пища)	Органическая щавелевая кислота (сырая пища)
Моментально соединяется со свободным кальцием в крови	Не соединяется со свободным кальцием в крови
Образует соль щавелевой кислоты, не выводимую из организма (оксалаты)	Не образует соль щавелевой кислоты
Откладывается в виде нерастворимых соединений в клетках, тканях, сосудах организма	Не откладывается в клетках, тканях, сосудах организма
Образует камни, артрозы, артриты, является основой нарушения обмена веществ	Растворяет ту соль, которая образуется из вареного продукта

Какие выводы можно сделать?

1. Вареная пища превращается в нашем организме в органическую соль щавелевой кислоты, которая, накапливаясь, становится основой любых заболеваний.
2. Натуральный, естественный продукт, приготовленный самой природой для питания человека, содержит энергию Солнца, Воздуха, Воды, растений, богатых ферментами, аминокислотами, углеводами, витаминами, микроэлементами, водой, клетчаткой, то есть всеми ингредиентами, способными строить человеческий организм чистым, здоровым, полным жизненной энергии.
3. Натуральная естественная сырая пища — единственная целительная сила, способная восстанавливать и лечить, бороться с образованием неорганических солей, камней, «косточек» на ступнях, отложений в суставах и позвоночнике, а также исключать возникновение многочисленных заболеваний: артрозов, артритов, ишемии, атеросклероза, импотенции.

Вот почему человек, который в основном питается натуральной пищей — свежими фруктами, овощами, плодами, семечками, ягодами, орехами, зеленью, — получает жизненные силы из рук самой Природы. Свет и воздух, накопленные в клетках растительных продуктов, вливаются в организм человека энергией Жизни, обновляя, питая, восстанавливая, очищая здоровые клетки без особых энергетических затрат организма на переваривание.

Второй источник нашего питания. Воздух

Без сгорания (окисления) не происходит ни обмена веществ, ни биохимических превращений в теле человека. Окисление совершается лишь в присутствии воздуха.

Жизнь создана из Воздуха и Света.

Все знают, как выглядит растение, когда ему недостает воздуха и света. Так же, как лист растения, наша кожа нуждается в свете и воздухе. Кожа человека — первый проводник этих источников. Мы часто забываем, что воздух и свет — питание для нашего организма, и не заботимся о нашей коже. А между тем **без энергии Света Жизнь на Земле не могла бы возникнуть, но без Воздуха она не продержалась бы ни одной минуты — таков Закон**. Надеюсь, читатель понял, каким образом мы можем получать и усваивать энер-

гию света и воздуха путем приема пищи. Только невежество в вопросах питания привело человечество к такой индустрии пищевой промышленности, выработало в нас привычку есть вареное, печеное, жареное, приготовленное рукой не Матушки-Природы, а машины или человека.

Надо всегда помнить: все, что вводим в организм, — это продукты питания либо яды.

Ядом считается все то, из чего клетка не может создать своей субстанции.

Шесть правил здоровья, питание естественными продуктами, контрастные воздушные и водные процедуры, которые предлагает Система здоровья Ниши, — все это будет способствовать насыщению наших клеток воздухом, а значит — кислородом.

Третий источник нашего питания. Вода

Вода составляет около 70% общей массы тела человека. Выделения организма также содержат большое количество воды.

В организме человека вода распределяется следующим образом:

50% — содержится в мышцах;
13% — в костях;
5% — в крови;
16% — в печени;
0,4% — в селезенке.

Какова физиологическая роль воды?

Вода — это соединение водорода и кислорода, которое выражается простой формулой H_2O. Но в действительности это не такое простое вещество. Соединения кислорода и водорода в воде многообразны и сложны: это НОН — «гидрол», «сухая вода», или пар), HOH_2 — «дигидрол» (природная вода), HOH_3 (лед, или твердая вода) — «тригидрол».

Особенного внимания заслуживает природная вода, которая включает в себя, помимо кислорода, различные полезные органические вещества и определенное количество радиоактивных излучений. Более того, благодаря уникальному химическому составу природная вода вызывает особые необходимые для жизнедеятельности реакции в организме.

Два водораздела в нашем организме

В организме человека вода находится как вне клеток; так и внутри их.

Межклеточная вода составляет 15–20% общей массы тела человека.

Внутриклеточная — 50%.

Оба эти водовместилища разграничены клеточными мембранами, посредством которых происходит физико-химическое и биологическое перевоплощение.

Межклеточная жидкость содержит хлорид натрия и определенное количество белковых молекул. Внутри клеток жидкость содержит очень мало хлорида натрия и относительно) большое количество калия.

Эритроциты богаты и хлором, и калием.

В организме человека имеется большое количество калия и сравнительно мало натрия.

Межклеточная жидкость состоит из циркулирующей крови, лимфы, кишечных соков, спинномозговой жидкости, жидкой среды глаза и уха, суставной и околосуставной жидкости.

Лимфа — это циркулирующая форма межклеточной жидкости. Ускорение тока лимфы повышает интенсивность и динамизм обменных процессов, а замедление и застой лимфатической жидкости заглушают жизнь клеток и тканей.

Межклеточная жидкость содержит небольшой процент белковых молекул, который значительно увеличивается при заболеваниях почек, особенно в случае липоидного нефрита, и по химическому составу межклеточная жидкость схожа с морской водой, а внутриклеточная сохраняет свою химическую индивидуальность, фиксирует калий и отказывается от натрия и кальция.

Влияние воды на обмен веществ

В организме человека постоянно происходит обмен веществ. При этом вода разлагается на составляющие элементы:

- из легких она выходит в форме пара — 600 г в сутки;
- в виде пота она выделяется из 3 миллионов пор, расположенных на поверхности тела — 600 г;
- из мочевых органов — 1300—1500 г;
- из прямой кишки — 1100 г.

Средняя суточная норма выделяемой воды у человека — 3500 г.

Бесспорно, что у каждого человека это количество индивидуально, поэтому для обеспечения нормального обмена веществ каждый должен принимать столько жидкости (или пищи в форме жидкости), сколько выделилось из организма.

Запомним! Тот, кто не пьет воды, позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах, ускоряет возникновение различных болезней — таков один из Законов.

Вода способствует самоочищению организма, регулирует температуру тела в соответствии с внешней температурой окружающей среды, играет активную роль в обмене жира, выгоняя жир через пот и поддерживая таким образом постоянство обмена веществ.

Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике. В результате обмена веществ образуется огромное количество вредных веществ; без воды пищеварительная система поглощает эти вещества. Для того чтобы не допустить отравления организма, происходит сужение сосудов, в результате чего повышается давление. Это не болезнь, как обычно считают, а работа целительных сил Природы. Поэтому вместо лекарств при подъеме давления лучше очистить кишечник, перейти на пост или поголодать 2–3 дня, но пить воду!

Какую воду следует пить?

Лучше всего природную. Однако прежде чем пить такую воду, необходимо определить ее качество. Если рядом нет проверенного родника, а вы сомневаетесь в хорошем качестве водопроводной или ключевой воды, надо вскипятить воду, остудить ее и залить ею кислые ягоды — клюкву, бруснику, облепиху, кожуру или сердцевину яблок, лимон и т. д. После того как вода немного настоится, ее можно пить.

Очень полезно пить вместо воды настои листьев малины, шиповника, черной смородины, хурмы или настои трав. Эти настои заваривают, как чай: чайная ложка листьев на стакан кипятка. Настаивают 6–10 минут и пьют до 3 литров в день. Зимой это просто «кладовая» жизненно важных микроэлементов и витаминов. Простая кипяченая вода — мертвая, в ней нет энзимов (ферментов), а минеральные микроэлементы видоизменены. Поэтому рекомендую приобрести в хозяйственном магазине специальные фильтры

для очищения воды. Если нет фильтра, можно добавить на стакан некипяченой воды каплю йода или чайную ложку яблочного уксуса, лимонный сок, можно с медом. Ни один микроорганизм не живет в кислой среде.

В районах, где почва богата магнием и люди пьют воду, содержащую магний, а значит, употребляют фрукты и овощи, растущие на этой почве, мало больных раком. **Магний предотвращает и лечит рак. Кроме того, магний оказывает благотворное влияние на нервную, мышечную, эндокринную, сосудистую и другие системы организма**. Поэтому К. Ниши считает необходимым обратить внимание на то, чтобы вода обогащалась солями магния. О свойствах магния читайте в главе «Микроэлементы».

Вода, содержащая большое количество известняка, называется «жесткой», а та, что содержит малое его количество, называется «мягкой».

«Жесткая» вода более полезна для здоровья, чем «мягкая», хотя стирать и мыть голову в ней труднее.

Как надо пить воду?

Лучше всего пить воду сразу после того, как вы встали. Сначала прополощите горло (хорошо использовать подкисленную яблочным уксусом воду), затем очистите язык от белого налета краем чайной ложечки (с водой), прополощите тщательно зубы пресной водой, затем выпейте стакан отстоявшейся пресной воды. Количество воды зависит от конституции человека. Тому, кто предрасположен к болезням сердца или печени, лучше не пить всю воду сразу, а принимать ее понемножку. Если же человек крепкого телосложения и занят активной деятельностью, привык пить много воды (до 2–3 литров в день), он может выпить утром столько, сколько его душе угодно.

Если человек выпивает воду непосредственно перед сном, он не только будет часто вставать ночью, испытывая естественные позывы, но и рискует получить болезнь печени и почек.

Очень полезно пить воду сразу после горячей ванны или бани, так как это помогает освободить организм от отходов. В то же время К. Ниши считает, что до принятия горячей ванны пить может только тот, кто приучил себя пользоваться твердой ровной постелью и выполняет Шесть правил здоровья.

Вреден ли прием воды во время еды?

Да! Очень вреден. Надо избегать этого также во время активных движений: при беге, во время соревнований на марафонской дистанции. Вода может повредить стенки желудка.

Пить воду, в которую добавлена соль, нельзя. Соль вредит почкам, особенно если пить такую воду после обеда. Вода не выводит соль из почек.

Некоторые люди пьют воду в бóльших количествах, чем им необходимо. У них, как правило, имеется заболевание поджелудочной железы и не хватает инсулина в организме. Лучше сократить прием воды и перейти к употреблению кислых, сочных ягод и фруктов (лимон, апельсин, грейпфрут) или свежеприготовленных соков из них.

Четвертый источник нашего питания. Пища

В живом организме, как в любой энергетической системе, происходит постоянный обмен энергиями: одна энергия входит, другая — выделяется.

Пища — это вводимая энергия, а жизненные проявления (теплота, дыхание, движение, выделения, мысль и т. д.) — это энергия выводимая. Чтобы человек был здоровым, между вводимой и выводимой энергиями должен существовать баланс, в противном случае неусвоенные продукты обмена будут отравлять организм, зашлаковывать его и в конечном счете явятся причиной болезни.

Что необходимо знать каждому о пище

Калории никакого отношения к здоровью не имеют: вы можете питаться калорийной пищей и быть больным, можете питаться некалорийной пищей и тоже быть больным.

Сущностью питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а ее полноценность, то есть — наличие в ней основных «строительных элементов» живой клетки — аминокислот (из которых сам организм построит необходимые ему протеины или белки), жирных кислот (из них организм также создаст свойственные одному ему жиры), углеводов, микроэлементов, витаминов, гормонов, ферментов (энзимов), клетчатки и других компонентов.

Закон питания один: выбор пищи должен определяться способностью создавать в организме жизненную энергию. Без природного, естественного энергетического топлива живой организм не может существовать.

Энергия Жизни — вот главный определяющий фактор ценности пищи.

Единицей измерения энергии являются энзимы, или как их принято сейчас называть, ферменты.

Что нам необходимо знать о ферментах

«Существуют три фактора, — говорил Нэлькуэр, — которые составляют Вселенную: это вещество, это эфир в воздухе и это — Жизнь».

Единицей измерения любого вещества является — элемент, эфира в воздухе — электрон, а Жизни — энзим.

Создатели Жизни — энзимы

В человеческом организме беспрерывно работают тысячи различных ферментов — белковых энзимов, выполняющих функцию специфических катализаторов превращения веществ в организме. Только с их помощью возможно обновление состарившихся и изношенных клеток, превращение питательных веществ в энергию жизни и строительные материалы для создания новых клеток, обезвреживание отходов (продуктов обмена веществ, или метаболизма, чужеродных телу веществ), защита организма от болезнетворных микроорганизмов и даже заживление ран.

Энзимы — это гениальное творение природы.

Это крошечные, мудрые, талантливые, невидимые нашему глазу «биохимики». Благодаря наличию энзимов (ферментов) в живом организме осуществляются, ускоряются, управляются все жизнеобеспечивающие процессы. Сами энзимы при этом не изменяются. Вот почему их называют биокатализаторами, или создателями Жизни. Без энзимов Жизнь невозможна.

Ни один фермент не работает сам по себе — только в кооперации с другими. Однако энзимы весьма специализированы: каждый из них является «специалистом», выполняющим в организме одно-единственное задание, но выполняет он его совершенным образом.

Например, существует энзим, который ежеминутно участвует в 36 миллионах реакций.

Создаются энзимы самим живым организмом — в основном протеинами. Старея, энзимы теряют свою первоначальную эффективность и начинают совершать ошибки, поэтому они постоянно должны обновляться путем поступления в организм растительной «живой» пищи. Для жизни и здоровья организма необходимы достаточное количество, оптимальное соотношение и нормальное функциональное состояние энзимов. А это можно обеспечить лишь натуральной пищей.

Если бы не было энзимов, человек умер бы у обильно накрытого стола, потому что без них не происходит расщепление продуктов питания на отдельные и простые питательные вещества. А только в таком виде организм способен усвоить их из той пищи, которую человек употребляет.

Этот процесс начинается уже во рту. Так, пережеванный хлеб спустя несколько минут постепенно приобретает сладкий привкус, потому что содержащиеся в слюне энзимы расщепляют крахмалы на сахариды. Так начинается первый этап — слюнное переваривание.

После этого процесс пищеварения продолжается в желудке, где «работают» уже другие энзимы, которые «переваривают» поступивший продукт на кислоты и сахариды. Этот вид переваривания пищи называют желудочным.

Далее пища поступает в кишечник. Здесь вступают в действие пищеварительные соки поджелудочной железы: ее энзимы расщепляют белки на отдельные аминокислоты, а другие энзимы заняты превращением жиров в жирные кислоты. После трех видов переваривания (слюнного, желудочного, кишечного через кишечную стенку) эти простые вещества проникают в кровь, и организм использует их в качестве источников энергии или в качестве строительных материалов, в том числе и для создания новых энзимов.

Каждый узкоспециализированный энзим «подходит» только одному определенному веществу, которое он преобразует строго определенным образом.

Как энзимы поддерживают защитные реакции организма

Если бы не было энзимов, человек оказался бы брошенным на произвол постоянно атакующих его болезнетворных «агентов» — ядовитых веществ, которые непрерывно образуются как во вне-

шней среде, так и внутри организма. Без «работы» энзимов он был бы «захламлен» отходами собственного обмена веществ. Но, к счастью, мы обеспечены энзимами.

Кроме того, что энзимы способствуют пищеварению, усвоению и очищению организма, они еще необходимы и для правильного функционирования защитной системы организма (иммунитета), и для естественного течения всех жизненных процессов. Энзимы позволяют организму защищаться путем активизации макрофагов — больших хищных клеток, способных распознать в организме любую вредную частицу, окружить ее со всех сторон, проглотить и растворить. Этот процесс как раз и осуществляется с помощью «специализированных» энзимов.

Другие энзимы помогают лимфоцитам создавать специфические антитела. Антитела связываются с чужеродными «агентами» — бактериями, вирусами, собственными клетками, ставшими по какой-то причине «чужими» организму, и, оповещая о них защитные механизмы организма, дают ему возможность своевременно обезвредить их.

Конечно, ход иммунных реакций в действительности намного сложнее, но даже из этого беглого описания становится совершенно ясно, что защитные механизмы способны сохранить организм человека здоровым (или же снова вернуть ему здоровье) только в том случае, если в организме имеется достаточное количество работоспособных энзимов.

Недостаток энзимов — угроза здоровью

Если количество энзимов достаточно для поддержания жизнедеятельности организма, человек здоров. Однако когда здоровье в опасности или организм чрезмерно перегружен, потребность в энзимах значительно возрастает. При ранениях, воспалениях, длительном переутомлении для быстрого и эффективного устранения обломков ткани, очищения пространства для новых клеток и ускорения процесса заживления требуется повышенное количество энзимов.

В современных условиях защитные механизмы организма перегружены ядовитыми и вредными веществами загрязненной среды обитания, неправильным питанием, злоупоблением алкоголем, табаком и лекарствами. В этих условиях для эффективного функционирования иммунной системы требуется гораздо больше энзимов, чем их в состоянии произвести наш организм.

При их недостатке раны плохо заживают, а повреждения в организме медленно восстанавливаются, что может вызвать хроническое воспаление. Недостаток энзимов может также привести к тому, что болезнетворные «агенты» не будут вовремя обезврежены и разовьется та или иная болезнь. Если вовремя компенсировать недостаток энзимов, а это возможно употреблением сырых фруктов, овощей, соков, содержащих энзимы в достаточном количестве, то можно помочь организму самому восстановить и поддержать свое здоровье. Совершенно очевидно, что этот путь гораздо лучше лечения химическими лекарствами. Но... и это надо знать! Энзимы бездействуют при температуре выше 49°С.

Организм сам может быть причиной своей болезни

Природа не совершает ошибок, но люди так изменили условия окружающей среды и свой быт, что даже система иммунитета начинает «нападать» на клетки и органы собственного тела. Это происходит, например, в том случае, если после перенесенной инфекции некоторые клетки становятся чужеродными своему телу. До сих пор неизвестно, как и почему это происходит. Тем не менее в такой ситуации начинают возникать так называемые антитела, направленные против «чужаков» или против тканей, ставших для системы иммунитета антигенными.

Связываясь с антигенами, молекулы антител образуют с ними иммунокомплексы, которые циркулируют в крови, осаждаются на поверхности клеток различных тканей и органов, вызывая в них воспалительную реакцию. При этом чаще всего бывают травмированы стенки сосудов, поверхности суставов и «почечный фильтр».

Если образование таких иммунокомплексов продолжается длительно, то возникает порочный круг: иммунокомплексы — воспалительная реакция — иммунокомплексы. В такой ситуации нам может помочь увеличение количества энзимов.

Вот почему раковым больным японский профессор Кацудзо Ниши прописывал пить 5 видов соков одновременно в одном стакане, до 6 стаканов в день. Принимаемые в достаточном количестве, соки способны обеспечить организм нужными энзимами, что является залогом здоровья в любом возрасте. С энзимами раны быстрее заживают, воспалительные процессы легче протекают и заканчиваются быстрее, а болезнетворные «агенты» своевременно погибают.

Чем человек старше, тем чаще в его системе иммунитета происходят ошибки. Поэтому для усиления своей защиты такие люди нуждаются в повышенном количестве дееспособных энзимов.

Часто потребность в энзимах превышает естественные возможности организма, особенно если человек питается жирными, мясными, рафинированными — «мертвыми» продуктами. В таких случаях используют препараты.

Несмотря на убедительную рекламу этих препаратов, трудно согласиться с тем, что природные энзимы — катализаторы Жизни — могут сохраниться в таблетках. Я придерживаюсь мнения, что лучше организовать свой образ жизни так, чтобы не нуждаться в «добавках из аптеки» и обеспечивать свой организм энзимами из «живых» растений в их естественном виде. Не исключено, что кому-то (старикам, больным людям) в экстремальных ситуациях придется использовать аптечные энзимы, но они никогда не заменят Солнца, Воздуха, Воды и растительной пищи, богатой энзимами.

Каковы наши требования к пище?

Пища должна:

1) давать нам энергию Жизни;
2) очищать организм;
3) восстанавливать (обновлять, лечить);
4) формировать жизненно важные клетки (клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов);
5) создавать кислотно-щелочное равновесие;
6) приносить положительные эмоции.

Создать энергию Жизни может только такая пища, которая сама богата энергией света, воздуха, воды, содержит много витаминов, ферментов, минеральных веществ, аминокислот, жирных кислот.

На Земле существует лишь один вид пищи, содержащий данные ингредиенты, — это растения (фрукты, овощи, орехи, зелень, ягоды, злаки, листья). Именно эта пища назначена нам Природой. Поэтому витаминные и минеральные добавки, рафинированные промышленные продукты, выпечка, вареные продукты, изготовленные дома или в ресторанах, кафе, столовых, никогда не заменят нам тех, которые произрастают на Земле, — в огородах, садах, полях, лесах.

Приучите себя к правилу: прежде чем что-то положить в рот, спросить себя: «Это мне приготовила сама Матушка-Природа?»

Все, что она щедро дает нам, обеспечит нас энергией жизни, будет очищать, лечить, восстанавливать наши клетки, обновлять их, давать молодость, энергию и здоровье.

Однако человек варварски изменяет качество природной пищи, не желая знать, что вареная пища плохо усваивается, образует в клетках различные отложения, приводит к увеличению массы тела и болезням. Постоянно употребляя лишь «вкусную» пищу (а вкусы формировались у нас по наследству в течение многих лет невежества), мы засоряем клетки своего организма, приобретаем болезни и, передавая наши привычки детям и внукам, движемся к катастрофе.

Между тем пища может быть очень вкусной и дешевой, если при ее употреблении соблюдать Законы Жизни.

Многие проблемы, связанные с плохим здоровьем, излишней массой тела, скверным настроением, неудачами, вызваны незнанием функций человеческого организма, непониманием того, каким образом энергия Жизни должна вливаться в нас, наращиваться, поддерживаться, участвовать во всех жизненных процессах.

Программа культуры питания и здоровья должна строиться на всеобщих законах Природы и физиологических истинах. Если у нас хватит воли внедрить их в жизнь, то в награду мы получим жизненные силы, физическое, эмоциональное, духовное здоровье, ощущение молодости, изящное тело, добрый, веселый характер, здоровых детей и внуков.

Как растение всегда стремится к свету, так и наш организм жаждет совершенства. Но многие люди болеют, теряют уверенность в себе, не достигают успеха, уходят преждевременно из Жизни главным образом из-за пищи, которую они едят или которой они по различным причинам не получают. А между тем со всем этим можно было бы покончить, если придерживаться определенных принципов.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Принцип первый. Употреблять пищу с высоким содержанием биоэнергии.

Принцип второй. Соблюдать естественные (физиологические) циклы организма, касающиеся пищеварения (то есть знать, когда есть, а когда этого делать не следует).

Принцип третий. Знать свойства всех ингредиентов пищи человека (то есть знать, что есть, что полезно, а что вредно).

Принцип четвертый. Уметь правильно сочетать пищевые продукты.

Принцип пятый. Заботиться, чтобы питание формировало здоровые клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов, то есть органов, от которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие личности.

Рассмотрим теперь каждый из этих принципов подробно.

Принцип первый: употребление пищи с высоким содержанием энергии Жизни (биоэнергетическая пища)

Пищу с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды обычно называют «органической», «живой», «естественной», «натуральной». Она богата всеми энзимами, аминокислотами, углеводами, жирными кислотами и микроэлементами, витаминами, клетчаткой, так необходимыми для человека. Именно эти ингредиенты создают наши клетки, ткани, органы, системы, тело.

Пищу, которая подвергалась тепловой обработке, называют «мертвой», «концентрированной». Она не может дать нам жизненную силу, так как питательные элементы, содержащиеся в ней, уже разрушены. Сильно подогретая пища теряет до 75% своих сложных соединений и ферментов. Чтобы восполнить потерю питательных элементов, наше тело неизбежно начинает требовать больше пищи. Так в конце концов мы приобретаем привычку переедать. А такая привычка — одна из главных причин желудочных, печеночных, сердечно-сосудистых, почечных, эндокринных и других заболеваний, не говоря уже об излишней массе тела.

Большая часть пищи, которую мы обычно употребляем, — вареная («концентрированная»). Она засоряет наш организм и вызывает болезни. Мы начинаем принимать меры, но при этом (вот парадокс!) продолжаем употреблять ту же самую пищу!

Наши представления о питании полны предрассудков. Например, до сих пор многие считают, что пища детей, больных, кормящих матерей и беременных женщин, а также людей, занятых тяжелым физическим трудом, должна быть особенно питательной (калорийной).

Но на переваривание пищи (ее ассимиляцию и диссимиляцию), на очищение от неусвоенных продуктов пищи от организма требуется колоссальная энергия. Исследования определили, что при употреблении питательных веществ организм теряет энергии в полтора раза больше, чем при приеме «непитательных» (овощей и фруктов).

Известным немецким ученым Рубнером подсчитано, что если во время голода организм расходует на физиологические процессы 100 единиц энергии, то при питании углеводами — 106,4 единицы; жирами — 114,5, а белками — уже 140 единиц.

Следовательно, самый экономичный источник — углеводы, а наименее выгодный — белки. Попросту говоря, фрукты, овощи, мед, орехи гораздо легче усваиваются, меньше забирают у организма энергии на переваривание, чем мясо, птица, рыба, яйца, зерно, молочные продукты сыр и др.

Только растительная пища в естественном виде может содержать в своих клетках много солнечной энергии, витаминов, микроэлементов, аминокислот, ферментов. Энергия света, воздуха, влаги, энзимы, аминокислоты накапливаются в стеблях, почках и плодах растений, о чем мы, к сожалению, постоянно забываем.

Фрукты и овощи — самая ценная и сытная пища для человека. Именно она является прекрасным поставщиком ингредиентов в идеально сбалансированном соотношении кислот и щелочей.

Сырая пища требует хорошего пережевывания и длительной обработки слюной, что усиливает и улучшает слюнное переваривание. Она укрепляет жевательный аппарат и зубы, работу кишечного тракта, подготавливает выделительные способности кишечника к активной работе.

Такая пища не вызывает лишней жажды, но «моет» клетки изнутри, очищая их.

Она дешевле: не надо топлива, большого количества жиров и искусственных приправ.

Она скорее насыщает, то есть она экономичнее, не содержит вредных для здоровья примесей — красителей, металлических кислот и т. д., которыми всегда богата вареная пища.

Но главное — натуральная пища обладает целительными свойствами: ее соки быстро усваиваются кровью, а клетчатка служит прекрасным очистителем.

Сыроедение — лучшее средство против вялости кишок. Сырая пища удачно применяется в терапии при лечении сердечных, по-

чечных, обменных болезней, при ожирении, ревматизме, атеросклерозе, кожных и других болезнях, так как она бедна солью, искусственными добавками, белками, препятствует образованию мочевой кислоты (см. главу «Пища, которая лечит»).

Если вы хотите жить в полную силу, быть здоровыми, находиться в наилучшей форме, выглядеть молодыми, вы должны есть как можно больше «живых» продуктов (до 70%).

В том случае, если в вашем рационе пища с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды и всех указанных ингредиентов не преобладает, постарайтесь сделать так, чтобы ее было с каждым днем все больше и больше. Конечно, чтобы преодолеть сложившиеся годами привычки, потребуется время. Но постепенно, используя новые знания, вы приобретете здоровые привычки. Поэтому советую вам воспользоваться одним из правил Системы здоровья Ниши: **в том случае, если вы приняли ненатуральную** (вареную, «концентрированную») **пищу, постарайтесь все же сочетать ее с сырыми овощами и зеленью петрушки, укропа, кинзы, сельдерея. При этом сырых продуктов должно быть в 3 раза больше, чем вареных.** Например: 100 г мяса и 300 г салата из свежих овощей или 130 г рыбы и 450 г свежего овощного салата. Но ни в коем случае — при этом ничего вареного или жареного в виде картофеля, каши, лапши.

Что необходимо знать об овощах

Овощи необходимы организму каждый день во все времена года. Они — неисчерпаемый родник здоровья. При правильном их подборе организм обеспечивается не только углеводами, жирами, витаминами, минеральными веществами, но в значительной степени белками.

Думаю, для многих читателей это покажется невероятным. Непросвещенный читатель привык думать, что белки наш организм может получать лишь из мяса животных, птиц, рыб, морских животных, ну еще и от зерновых, орехов, семечек, молочных продуктов. Так считалось долгое время.

Исследования последних десятилетий открыли, что все эти белки несвойственны человеческой природе. **Белки, необходимые нашему организму, формируются из аминокислот. А аминокислоты находятся только в растительном мире.**

Животные же белки, попав в наш организм, должны быть разложены на аминокислоты, из которых затем наш организм будет фор-

мировать «свои», «человеческие» протеины (т.е. белки). Это, естественно, требует колоссальной работы, печени, почек, поджелудочной железы, надпочечников, всего пищеварительного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной, эндокринной и т. д. В то время, как «готовые» аминокислоты, предназначенные для формирования белков, «ждут» нас в растениях —фруктах и овощах, орехах и семечках, съедобных травах и листьях деревьев, корнях. Вот почему если в питании преобладают разнообразные овощи, люди меньше болеют и дольше живут.

Дневная норма потребления овощей, кроме картофеля, должна составлять для взрослого человека от 300 до 400 г. Это количество нужно сохранять и зимой, и в весенние месяцы. Недостаток в питании овощей ранней весной является одной из причин снижения сопротивляемости организма инфекционным и простудным заболеваниям.

Мы должны всегда помнить советы физиологов: **ни одного обеда, завтрака или ужина не должно быть без свежих сырых овощей.**

Вареные овощи так же вредны, как и мясо. Но питательную ценность овощей можно сохранить, если варить их в небольшом количестве жидкости, опуская сразу в кипящую воду, лучше в кожуре. При этом меньше теряется витаминов и солей.

Биологическую ценность любого вареного блюда можно повысить, если добавить к нему перед подачей на стол свежие овощи или их соки, которых должно быть в 3 раза больше!

Овощи нормализуют водно-солевой обмен, улучшают пищеварение, прекрасно сочетаются с творогом, яйцами, рыбой, мясом, орехами, зерновыми и даже кислыми фруктами.

Особую ценность представляют овощные соки. Питательные вещества, содержащиеся в соках, усваиваются уже через 10–15 минут после приема. Пить их нужно ежедневно, но не более 300 г, причем лучше перед едой, с интервалом в 2–3 часа. Никогда не подслащивайте соки!

Готовить соки необходимо непосредственно перед употреблением с помощью соковыжималки или терки (тщательно вымытые овощи измельчают на терке и полученную массу отжимают через тонкую белую ткань).

По пищевой ценности морковь и морковный сок не знают себе равных. Из каждых 100 г корнеплодов можно получить до 65 г сока. Особенно рекомендуется морковный сок при дерматитах, конъюнктивитах, желудочных заболеваниях. В моркови содержатся ка-

ротин, важные микроэлементы, вещества, улучшающие состав крови и деятельность сердечно-сосудистой системы.

Хороша также репа и ее ботва, особенно ранней весной. Репа богата витамином С, солями калия, кальция и фосфора. Сок репы особенно полезен при пониженной кислотности, а также при различных недомоганиях.

Целый комплекс биологически активных соединений содержится в картофеле. Сок картофеля помогает избавиться от заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ (подагра, ревматизм). Готовят сок следующим образом: картофель натирают, отжатый картофельный сок наливают в бутылку и, плотно закупорив, оставляют на час, чтобы осел крахмал. Затем сок осторожно сливают в другую посуду и плотно закрывают. Из 200 г картофеля получается примерно 75 г сока.

Соки из свеклы, репы, картофеля рекомендуется пить в смеси с морковным, причем морковного сока должно быть в 3–4 раза больше, чем остальных. К овощному соку можно добавлять свежеотжатый сок зеленых яблок — симиренки, антоновки и др.

Сок свежей белокочанной капусты, в котором содержится комплекс витаминов, в том числе такой ценный витамин, как U, рекомендуется применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Пьют его по стакану или по полстакана (можно добавлять немного кипяченой воды) за 30–40 минут до еды в течение 3–4 недель. Капустный сок можно включать также в диету, применяемую для снижения массы тела. Людям, вес которых не превышает 60 кг, пить его надо лишь до 30 г в смеси с другими соками. Здоровым людям для профилактики простудных заболеваний полезно по утрам натощак выпивать полный стакан (или половину) сока из свежей капусты.

Квашеную капусту, которая содержит большое количество молочной кислоты, некоторые врачи рекомендует при диабете.

Разнообразие овощей велико, и все они должны широко использоваться в диете.

Овощи прекрасно сочетаются со всеми продуктами и друг с другом, но они не сочетаются с фруктами (кроме зеленых яблок).

Если из-за боязни нарушить функцию кишечника вы совсем не можете есть сырые овощи, тогда замените их овощными соками, но употреблять надо сразу 5 видов в одном стакане (например, 50 мл огуречного сока, 30 мл капустного, 50 мл сока свежего картофеля, 50 мл морковного или томатного сока, либо сока любых других овощей).

Что необходимо знать о фруктах

Пожалуй, это единственный вид пищи, к которой человеческий род приспособлен биологически.

Но многие люди вообще не едят фруктов. А некоторые говорят так: «Я их не могу есть, мне от них плохо». Причина этого кроется в неправильном употреблении плодов.

Между тем фрукты — наиболее важная составная часть нашего питания. Достаточно вспомнить открытия известного американского антрополога Алана Уокера. Он писал: «Ранние предки человека первоначально были фруктоедами. Они не ели мяса и даже семян, побегов, листьев, травы, не были они и всеядны. Ели они в основном фрукты». Поэтому многие ученые и исследователи пришли к выводу: поскольку организм человека изначально приспособлен к употреблению фруктов, их ему в течение дня требуется гораздо больше, чем протеинов (белков).

Однако все достоинства фруктов могут быть перечеркнуты, если они употребляются неправильно.

1. **Фрукты надо есть на пустой желудок (до основного приема пищи): если вы будете есть после еды, вся пища начнет бродить и превариваться в кислоту.**

   Надо знать: как только фрукты приходят в соприкосновение с другой пищей, уже находящейся в желудке, и пищеварительными соками, вся пищевая масса начинает закисать и портиться. Вы начинаете при этом ощущать дискомфорт, обращаетесь к лекарствам и заявляете: «Нет, я не могу есть фрукты».

   Нас приучили есть фрукты на десерт или пить соки после еды, чего делать нельзя! Один из ведущих специалистов в теории сочетания продуктов доктор Герберт М. Шелтон подчеркивал: «Фрукты — наиболее ценная для нашего организма пища, если их есть на пустой желудок».

   Многие неправильно едят дыню: или вместе с другими фруктами, или после другой еды (обеда, например). Лучше съесть сначала дыню, а через 30–40 минут что-то еще. И тогда никаких проблем не будет.

   Многие отвергают кислые фрукты, в том числе яблоки, говоря: «У меня и без них повышенная кислотность».

   Запомните: все растительные продукты богаты щелочными основаниями. Лимоны, апельсины, ананасы, грейпфруты, яблоки кислые только на вкус. Как только они попадают в организм, они со-

здают щелочную реакцию, но опять-таки при условии, если их правильно употреблять.

2. **Фрукты и фруктовые соки надо употреблять только в сыром (натуральном) виде.**
   Человеческий организм приспособлен использовать фрукты только в их естественном виде. Варенье, любые консервированные фрукты, печеные яблоки, фруктовые торты, пудинги с фруктами вредны. Они не обладают очищающим действием, не содержат в себе питательных веществ, токсичны, образуют кислоты, разрушающие чувствительную оболочку внутренних органов человека. Они вынуждают организм тратить жизненную энергию на нейтрализацию кислоты.
   Любая тепловая обработка разрушает потенциальную ценность продукта, но особенно это касается фруктов и овощей. Все это относится и к фруктовым сокам. Они должны быть свежими. Если пить их пастеризованными, да еще приготовленными с концентратами, такой сок превратится в кислоту в чистом виде **еще до того, как вы его выпьете. Это нанесет вашему организму огромный вред.**
   Соки пить вообще не обязательно. Соки — не питье. Соки — еда. Наш организм нуждается в клетчатке. Лучше есть фрукты, тщательно их пережевывая. А вместо того чтобы употреблять такие привычные и вредные напитки, как чай и кофе, гораздо лучше выпить свежеприготовленный фруктовый или овощной сок.
   Не пейте весь стакан сока залпом, наслаждайтесь фруктовым соком, принимая его через соломинку, глотками, дайте соку смешаться со слюной, прежде чем проглотите его.

3. **После приема фруктов на пустой желудок вы должны выждать какое-то время:**
   - ❖ после сочных фруктов — 20–30 минут;
   - ❖ после мясистых (бананов, сухофруктов, фиников, инжира и т. д.) — 45–60 минут.

   Только после этого времени можно приступать к приему другой пищи.
   Время, через которое можно приступать к фруктам после приема другой пищи:
   - ❖ после сырых овощей, салата — через 2 часа;
   - ❖ если вы ели продукты в правильном сочетании, но без мяса, то — через 3 часа;

- если вы съели мясо с сырыми овощами (то есть в правильном сочетании) — через 4 часа;
- если вы съели продукты с мясом в неправильном сочетании (мясо с картошкой, лапшой, кашей), то фрукты можно употреблять лишь через 8 часов.

Если вы будете употреблять фрукты, не соблюдая эти рекомендации, то можете свести на нет всю пользу от них, более того — совершить преступление против своего организма, нарушив кислотно-щелочное равновесие в крови, которое является основой здоровья.

Некоторые считают, что все эти правила выдуманы «занудами». Часто рассуждают так: «Мой дедушка всю жизнь пил, ел мясо, булки, никогда не высчитывал часы и прожил до 90 лет».

Что можно ответить таким людям? Если они систематически неправильно едят и не чувствуют себя плохо, это не значит, что они не нарушают правила питания. Закон Жизни — законы здоровья, их отменить никому не дано. Это только говорит об огромной приспособляемости человеческого организма. Может быть, этот дедушка был запрограммирован на 150–200 лет, но из-за того что он не выполнял законов Жизни, Природа убрала его к 90 годам.

Непременным правилом здорового образа жизни является соблюдение физиологических принципов приема пищи. Это особенно касается фруктов.

Утром, после сна, не ешьте ничего. Лучше пейте воду или настой из трав и листьев.

Вы проснулись после ночного отдыха, энергия так и рвется из вас! На что же вы собираетесь ее потратить? На переваривание плотного завтрака! Пища будет находиться в желудке 3 часа и более (при условии, если вы съели ее в правильном сочетании). А новая энергия образуется не раньше, чем пища всосется в кровь из кишечника. Стоит ли есть сразу после пробуждения?

Если вы по каким-то причинам не можете не есть, то ешьте исключительно фрукты, и лучше начинать с сочных фруктов или ягод. Пейте простую хорошего качества воду или настой из листьев черной смородины, малины, плодов шиповника.

Ешьте фруктов столько, сколько хотите, не ограничивайте себя. Ваш организм подскажет сам, сколько вам нужно. Фрукты почти не требуют энергии для переваривания. Если вы их хорошо пережевали, если вы их едите в естественном виде, они вообще не нуж-

даются в переваривании в желудке. Все питательные вещества, содержащиеся в них, всасываются в кишечнике.

Как известно, самое плохое время для еды — это вечер, но еще хуже есть рано утром, сразу после пробуждения.

«Плотный завтрак означает тяжелый день. Легкий завтрак соответствует легкому дню», — считают последователи естественного образа жизни.

Многие боятся пропустить завтрак. «А как же я буду работать?» — думают такие люди. Вы не заставите ваш организм страдать от недостатка пищи, уверяю вас. Организм будет использовать пищу, съеденную накануне, и формировать необходимые для себя элементы даже из продуктов распада. Природа очень экономна, она ничего не выбрасывает, не использовав все до конца. А без утренней еды вы почувствуете себя лишь гораздо бодрее и энергичнее.

Завтракайте фруктами, и вы всегда будете ощущать прилив энергии в течение дня, так как вы сберегли ее, а не растратили на переваривание.

Съев фрукты, подождите от 30 до 120 минут, а потом можно съесть и еще что-нибудь. После другой пищи спустя час попивайте водичку в течение примерно 3 часов, прежде чем подкрепиться еще чем-то. Но только слушайте свой организм. Действительно ли он требует пищи, или вы по привычке тянетесь к ней?

Когда мне хочется есть, а положенное время, отведенное на переваривание, не прошло (т. е. 3–4 часа), я выпиваю теплую воду, иногда добавляя в стакан чайную ложку яблочного уксуса и немного меда. Если и после этого я не забываю о еде, то начинаю верить, что действительно пора есть, что это не зов моих старых привычек. Лишние калории вредны, особенно если они употребляются вместе с рафинированной пищей или пищей, съеденной в неправильном сочетании.

Опять начинайте с фруктов. Съеденные на пустой желудок свежие фрукты оказывают только положительный эффект, способствуя снижению веса и одновременно снабжая организм энергией.

* * *

Итак, теперь мы знаем, как употреблять фрукты.

- Во-первых, отдельно от другой пищи.
- Во-вторых, перед едой (на пустой желудок), а не после еды.
- В-третьих, только в натуральном (сыром) виде.

- В-четвертых, соблюдая интервалы между приемом фруктов и следующим приемом пищи:
  - ❖ 2 часа, если вы съели свежие салаты, овощи, зелень;
  - ❖ 3 часа, если вы съели продукты в правильном сочетании, но без мяса, рыбы, птицы, яиц, молочных и других вареных продуктов;
  - ❖ 4 часа, если вы съели продукты в правильном сочетании, но с мясом или другими животными продуктами;
  - ❖ 8 часов, если вы съели все в неправильном сочетании.

Лучше всего есть фрукты на завтрак.

Полезно соблюдать 1–2 дня в неделю чисто фруктовую диету, а также советую перед началом и после окончания еженедельного голодания придерживаться фруктовой диеты в течение хотя бы 1–2 дней.

Употребление утром исключительно фруктов тесно связано с естественными физиологическими циклами нашего организма, соблюдение которых является еще одним принципом нашего питания.

Принцип второй: соблюдение физиологических (естественных) циклов жизнедеятельности организма и пищеварения

Большинство людей даже не имеют представления о существовании таких циклов. Но они построены согласно естественным периодам функций нашего организма. Мы поглощаем пищу (прием), переваривая ее, усваивая (ассимиляция), а затем избавляясь от того, что нам не нужно (удаление отходов, или очищение). Разумеется, каждая из этих трех функций постоянно осуществляется в организме, но все же есть часы, когда тот или иной процесс происходит особенно интенсивно:

- от полудня до 8 часов вечера — прием (еда и переваривание);
- с 8 часов вечера до 4 часов утра — ассимиляция (усвоение и использование);
- с 4 часов утра до 12 часов дня — удаление отходов (самоочищение) от ненужных остатков пищи.

Известно, что в физиологическом смысле наш организм хочет есть лишь в начале вечера. В этом случае должен быть запас времени (не менее 3 часов) для того, чтобы пища ушла из желудка и начался цикл ассимиляции. Это говорит о том, что **последний прием пищи человеком должен закончиться в 19–20 часов.**

Но если пища съедена позже, она не сможет перевариваться, и организм не будет готов к ассимиляции. Вы сдвинули цикл приема далеко за его пределы и отложили цикл ассимиляции на то время, когда организм должен заниматься удалением отходов. Далее нарушаются все регулярные, рассчитанные на 8 часов, циклы. В таком случае вам лучше отложить завтрак до следующего приема пищи, поскольку организм будет занят удалением отходов.

Чтобы обеспечить себя здоровьем, полноценным питанием и не набирать лишнего веса, надо считаться с физиологическими циклами нашего организма.

- **Цикл 1. Прием пищи**: 12 часов дня — 8 часов вечера.

Только с 12 часов дня надо начинать есть. Поскольку пищеварение забирает больше энергии, чем любой другой процесс, надо съесть такое блюдо, которое бы не истощало запас вашей энергии, несмотря на то, что все равно какое-то количество энергии потребуется на его переваривание.

Если вы будете употреблять в это время продукты в правильном сочетании и «живые», вашему организму потребуется затратить минимальное количество энергии на переваривание. И для творчества, здоровья, совершенствования у вас останется больше времени.

Например, вы едите фрукты и пьете их соки утром или вы едите овощи с крахмалистыми продуктами (картофель печеный, или «живая кашка», или вареная кукуруза, каштаны и т. п.) — это один прием пищи. Следующий прием уже через 4 часа: опять овощи (салат из овощей) и что-то белковое — орехи, или рыба, или творог, или птица, или мясо. Но так, чтобы вареного было в 3 раза меньше, чем «живого» салата (капуста, зелень, морковь).

- **Цикл 2. Ассимиляция пищи**: 9 часов вечера — 4 часа утра.

Во время этого цикла наш организм впитывает в кровь и использует питательные вещества, которые он получил из принятой пищи.

Процесс усвоения пищи начинается только после того, как пройдут этапы слюнного, затем желудочного и кишечного переваривания.

Пища, съеденная в правильном сочетании, выйдет из желудка и будет готова к усвоению и ассимиляции примерно через 3 часа. Пища, плохо пережеванная, съеденная в неправильном сочетании, проводит в желудке от 8 до 12 часов или дольше. Если вы хотите спокойно спать и отдохнуть за ночь, постарайтесь поужинать за 3–4 часа до сна.

Полный ночной отдых, который должен начаться хотя бы за 2 часа до полуночи, позволит организму завершить цикл ассимиляции перед тем, как он вступит в фазу удаления отходов около 4 часов утра.

- **Цикл 3. Удаление отходов**: 4 часа утра — 12 часов дня.

Мы уже знаем, что переваривание обычной пищи требует больше энергии, чем любой другой процесс в организме, а фрукты отнимают наименьшее количество энергии для переваривания. Поэтому во время этого цикла лучше всего не есть вообще или уж есть фрукты и пить фруктовые соки. Любая другая пища будет тормозить цикл удаления отходов и побочных продуктов, которые тоже необходимо вывести из организма, чтобы они не угрожали ему отравлением (токсемией).

Если даже вы нарушаете все законы питания: едите вареную пищу, не соблюдаете правила сочетания продуктов, курите, пьете кофе, чай, употребляете алкоголь — не делайте этого с утра до полудня, во время цикла удаления отходов. Это очень важно для сохранения здоровья и избавления от лишней массы тела.

Цикл этот как раз совпадает с началом рабочего дня. Вы отправляете детей в школу, в институт и сами, возможно, спешите на работу. Постарайтесь в это время выпить настой сухофруктов или любой свежий сок, настой шиповника и съесть свежие фрукты — любые, лишь бы они вам нравились. Но не ешьте ничего другого до 12 часов дня. Это маленькое истязание скоро перейдет в наслаждение, ощущение легкости тела, молодости и прилива жизненной энергии. Вы начнете терять лишний вес, очищать клетки своего организма, избавитесь от многих скрытых хронических заболеваний.

* * *

Теперь, когда мы научились тому, как употреблять наиболее энергетическую пищу — овощи и фрукты, познакомились с физиологическими циклами организма, то есть когда мы узнали, как

и когда есть основную, предназначенную человеку самой Природой пищу, нам следует познакомиться с тем, что человеку необходимо знать о свойствах тех компонентов, которые должны входить в рацион его питания.

Принцип третий: знание свойств отдельных компонентов пищи человека

Мы уже говорили в предыдущей главе, что идеальное соотношение всех ингредиентов пищи для человека таково:

- глюкоза — 90%;
- аминокислоты — 4–5%;
- микроэлементы — 3–4%;
- жирные кислоты — 1%;
- витамины — 1%.

Обратите внимание! Здесь нет привычных нам белков, жиров, углеводов. Аминокислоты, из которых, как мы знаем, в нашем организме строятся белки, всего 4–5%, а микроэлементов, без которых не усваиваются витамины, всего 3–4%. А где же жиры? Вместо них лишь жирные кислоты, да еще всего 1%. А витамины?! Неужели всего 1%?!

Однако это соотношение доказано и научно обосновано. Оно действительно идеально для человеческого развития, роста, жизни. Но как его создать? Или, вернее, в чем такое сочетание содержится?

Оказывается, сама Матушка-Природа позаботилась об этом.

На Земле существует лишь один вид пищи, обладающей этим соотношением, — фрукты.

А как же протеины, или белки?

Что мы должны знать о белках?

Выше мы уже говорили, что основной элемент построения белка, свойственного человеческой клетке, — это аминокислоты.

Аминокислоты — класс органических соединений, основные элементы построения растительных и животных белков. Получаем мы их только из растительного мира. Тот, кто знаком с книгой «По-

прощайтесь с болезнями», уже знает: слишком много протеина (белков) в организме так же опасно, как и недостаточное его количество.

Значит, перед нами возникают две противоположные проблемы. Где взять белок? Что делать, чтобы не перегружать белком организм?

Существует закон: при любом избытке белка в организме человека (или животного) белок должен быть сожжен, если даже организм не нуждается в теплообразовании.

Это необходимо потому, что неусвоенный белок превращается в ядовитые вещества (птомаины).

Но на утилизацию белка, на вынужденное его уничтожение уходит энергия организма, а это приводит к тому, что другие вещества, например жиры и углеводы, которые при избытке также превращаются в жиры, уже исключаются из сгорания и откладываются в теле непереваренными, следовательно, они очень скоро становятся гнилью (токсинами). Это ведет к излишнему весу, тучности, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

При чрезмерном введении в пищу углеводов и жиров срабатывает инстинкт самосохранения: организм борется с ними либо потерей аппетита, либо рвотой. Если же излишек продуктов в организме все же имеется, происходит очень незначительное их расщепление, и непереваренные частицы поступают в толстую кишку, где начинают скапливаться каловыми массами.

Толстая кишка богата кровеносными сосудами, через которые продолжается всасывание (даже из каловых комьев) продуктов разложения. С током крови они разносятся по всему организму, отравляя его.

Поэтому **следует опасаться избытка любой пищи, а не только тяжелоусвояемой, или калорийной.**

Белок — самый сложный из всех элементов питания. Его усвоение и использование наиболее затруднено. Для переваривания белковой пищи требуется больше энергии, чем для переваривания любой другой.

Всякая пища, за исключением фруктов, проходит весь желудочно-кишечный тракт за 25–30 часов. Если вы ели мясо, то это время увеличивается более чем в 2 раза.

Чем больше белка вы съедаете, тем меньше энергии у организма остается для других необходимых процессов, в том числе таких, как удаление токсичных отходов.

Сколько белка требуется организму человека ежедневно?

Современные исследования говорят о том, что взрослому человеку необходимо всего 23–25 г белка в день. Чтобы пополнить использованный запас, необходимо 700 г белка в месяц. Многие превышают это количество, вынуждая организм тратить драгоценную энергию Жизни, которая могла бы быть использована на очищение (т. е. самолечение).

Протеины (белки), по мнению многих современных исследователей, не являются первостепенно важной составной частью пищи. Все ее компоненты одинаково необходимы и важны: витамины, микроэлементы, углеводы, жирные кислоты, ферменты, клетчатка, вода и т. д.

Традиционно считается, что мясо — основной источник белка. Но откуда берут белки для себя самые сильные животные на планете — слон, бык, лошадь, мул, буйвол, — которые едят траву, листья, фрукты? Серебристая горилла сильнее человека раз в 30, но она питается только зеленью и фруктами.

Самое любопытное, как мы теперь знаем, состоит в том, что **белки не образуются в организме из протеинов, получаемых с пищей.**

Протеины образуются из содержащихся в пище аминокислот! Организм человека не может использовать или усвоить белок в его первоначальном состоянии, каким он содержится в мясных продуктах. Вначале наш организм должен переварить и расщепить поступивший в него белок на составляющие аминокислоты. Только затем эти аминокислоты могут быть использованы для получения необходимого количества протеина.

Что надо знать об аминокислотах

Аминокислоты — важный компонент пищи.

Существует 25 разновидностей аминокислот. Все они жизненно важны. Если вы регулярно едите фрукты, овощи, семена, то получаете все аминокислоты, требующиеся организму для образования необходимого количества протеина. Также получают протеин и другие млекопитающие, не употребляющие мяса.

Все питательные вещества образуются в царстве растений!

Животные не могут сами создавать источники протеина. **Только растения способны синтезировать аминокислоты из воздуха, воды,**

света, элементов Земли, а животные и люди зависят от растительного протеина и получают его или непосредственно, когда едят растительную пищу, или косвенно, когда едят мясо травоядного животного.

В мясе нет никаких важных аминокислот, которые животное или человек не получали бы от растений. Именно поэтому, кроме редких исключений, хищные животные не едят мясо хищников, питающихся только мясом, — они инстинктивно употребляют в пищу травоядных.

Поэтому нашей заботой должна стать не животная, а растительная пища, богатая аминокислотами.

Как удовлетворить потребность организма в аминокислотах?

После слюнного, желудочного, кишечного переваривания пища разлагается на следующие составляющие: белки превратятся в пептоны, жиры — в млечную эмульсиию, а сахара — в глюкозу. Вместе с кровью и лимфой аминокислоты циркулируют по кровеносной и лимфатической системам.

Как только появится необходимость в аминокислотах, организм получает их из крови и лимфы. Такую непрерывную циркуляцию достаточного запаса аминокислот называет «банком» аминокислот. Этот «банк» открыт 24 часа в сутки. Печень и клетки непрерывно «делают вклады» и «берут» обратно аминокислоты, в зависимости от концентрации их в крови. Если уровень аминокислот в крови высок, печень накапливает и хранит их «до востребования». Когда этот уровень падает вследствие того, что клетки их разбирают, печень выдает в кровеносную систему какое-то количество припасенных аминокислот.

Клетки также обладают способностью накапливать аминокислоты. **Содержание в крови аминокислот должно быть постоянным.** Если же оно снижается или какие-то другие клетки нуждаются в особых аминокислотах, клетки способны высвобождать те аминокислоты, которые были припасены. Многие клетки организма синтезируют аминокислот больше, чем необходимо для поддержания жизнедеятельности, и могут вновь превращать свои протеины в аминокислоты и делать вклады в «банк» аминокислот. Поэтому, как показали исследования, необязательно употреблять белки в чистом виде, при каждом приеме пищи или даже каждый день.

Девять необходимых аминокислот организм получает из внешних источников питания. Большая часть этих кислот содержится во всех фруктах и овощах. Существуют фрукты и овощи, которые содержат все аминокислоты, не производимые организмом. Это — *морковь, брюссельская, белокочанная, цветная капуста, кукуруза, огурцы, баклажаны, груши, картофель, помидоры; все виды орехов, семечки подсолнуха и кунжута, арахис, соевые, бобы.*

При этом из растений мы усваиваем гораздо легче и больше аминокислот, чем из мясной пищи. Вот почему гораздо легче сохранить здоровье, питаясь растительной пищей. Но я вовсе не навязываю вам исключительно сыроедение или вегетарианство. Можно употреблять некоторое количество мяса и оставаться здоровыми. **Вопрос в том, обязательно ли люди должны есть мясо? Выяснилось, что нет, необязательно**!

Что надо знать о мясе

Какова питательная ценность мясной пищи?

Мясо не является необходимым продуктом ни в смысле питания, ни в физиологическом, психологическом или нравственном.

Закон гласит: главной ценностью любой пищи является та энергия, которую она дает нам.

Мясная же пища не дает нам ни топлива, ни энергии.

Топливо мы получаем от углеводов, которые не содержатся в мясе, т. е. мясо не обладает топливной ценностью.

Энергию могут давать жиры, но они труднее и дольше перевариваются и, кроме того, могут превращаться в топливо лишь при условии, если запасы углеводов в организме истощились.

Когда жиры в нашем питании присутствуют в небольшом количестве, организм обходится углеводами, излишки которых всегда превращаются в жиры. **Жировые запасы можно рассматривать как «углеводный банк», в который по мере необходимости делают вклады и берут их обратно. Поэтому запомним: полезный жир образуется в нашем организме не от употребления растительных или животных жиров, а от употребления углеводов, содержащихся в свежих овощах, фруктах, орехах и семечках.**

В организме все взаимопревращается.

Очень важно для здоровья присутствие в рационе клетчатки, которая помогает избежать запоров и геморроя.

В мясе нет клетчатки! Но содержится от 51 до 200 тысяч аминокислот — очень хрупких химических соединений. Тепловая об-

работка разрушает многие аминокислоты. Эти неиспользованные аминокислоты становятся токсичными, увеличивают количество шлаков в организме, слизи в крови, забирают энергию, ведут к токсемии и ожирению.

В мясе содержится много насыщенного жира, но не того, который может быть использован с целью приобретения жизненной силы — энергии, а того, который забивает наши сосуды холестерином, вызывает тромбы, инфаркты. Поэтому следует знать: **для питания людей мясо совершенно не подходит ни физиологически, ни психически.**

Мясо и физиологические способности нашего организма

Человек — «плодоядный» (от «плоды»), а не «плотоядный» (от «плоть») живой организм. Посмотрите, как физиологически человек отличается от плотоядных (хищников)!

Зубы у плотоядных животных длинные и заостренные, а у нас коренные зубы приспособлены для дробления и размалывания плодов, но не плоти.

Слюна плотоядных животных имеет кислую реакцию и приспособлена для переваривания животного белка: в ней вещества для переваривания углеводов. А наша слюна имеет щелочную реакцию и содержит вещество для переваривания крахмалов.

Желудок плотоядных животных выделяет в 10 раз больше идеохлорной кислоты, чем желудок плодоядного животного и человека.

Кишечник плотоядного животного в 3 раза длиннее его туловища и приспособлен для быстрого изгнания загнивающей пищи. Протяженность же кишечника человека в 12 раз больше туловища, и предназначен он для того, чтобы удерживать в себе пищу все то время, которое необходимо для всасывания питательных веществ.

Печень плотоядного животного способна удалять в 10–15 раз больше мочевой кислоты, чем печень человека — плодоядного или травоядного животного. Наша печень может удалить лишь небольшое количество мочевой кислоты. А те, кто знаком с моей книгой «Попрощайтесь с болезнями», наверное, помнят, что, согласно исследованиям Рубнера, животные белки, попав в кровь, быстро расщепляются на две части — азотсодержащую и безазотистую. Азотсодержащая часть белка вообще непригодна для

снабжения организма энергией. Она распадается при непосредственном образовании тепла на мочеобразующие вещества и выводится из тела, а вторая часть — безазотистая — как раз и доставляет организму всю сумму производительной энергии белка, но эта сумма — лишь половина полезного эффекта (52–56%). Мало того, этот безазотистый остаток есть не что иное, как содержащийся в белке углевод!

Таким образом, для создания жизненной энергии нашего организма больше всего необходимо не белка, не жира, а углеводов, пусть даже синтезированных из белка.

К сожалению, ни ортодоксальная медицина, ни диетологи, ни тем более пищевая промышленность не желают знать обо всем этом и уверяют всех, что настоящие белки человек может получить лишь из мяса, яиц, рыбы, творога, молока, сосисок, ветчины, бифштекса, сыра. Тем не менее, исследования Рубнера показали, что при огромной затрате сил нашего организма он получает от всего этого лишь 52–56%, да притом углеводов, в то время как в меде, сладких фруктах, овощах и орехах этот углевод присутствует в легкоусвояемой для нас форме и в лучших сочетаниях.

Исследования Рубнера говорят еще и о том, что животные и кулинарные, а также искусственные белки наименее приспособлены для того, чтобы поставлять организму необходимое количество энергии.

Мочевая кислота является особенно опасным токсичным веществом, которое может разрушить организм. А в результате переваривания мяса в организме высвобождается большое количество этой кислоты.

Мы должны всегда помнить, что в отличие от хищников и всеядных животных у людей нет ферментного мочеприемника для расщепления мочевой кислоты.

Моча плотоядных животных имеет кислую реакцию, а наша — щелочную.

Рука человека самой природой предназначена для того, чтобы срывать фрукты с деревьев.

Таким образом, человек ни физиологически, ни анатомически не приспособлен для поедания мяса.

Может быть, человек психологически подготовлен к тому, чтобы убивать, сдирать шкуры, сливать кровь, разделывать туши, поедать внутренности беззащитных животных? Попробуйте дать ребенку цыпленка и банан. Он, конечно, засунет в рот банан и бу-

дет играть с цыпленком. Он инстинктивно, генетически фруктоед («плодоядное» существо). И все же... все же многие люди едят мясо.

Почему люди едят мясо?

Мясо всегда считалось «престижной» пищей. А у каждого человека есть свои амбиции, он постоянно стремится к «престижу», даже если это касается алкоголя, табака, мяса, наркотиков и всего, что доступно не всем.

Мясо всегда было едой, связанной с положительными эмоциями какого-нибудь праздника или семейного торжества. Употребление мяса связано с обедом в кругу семьи и друзей, хорошим настроением.

Многие наивно думают, что мясо их кормит, утоляет аппетит только потому, что оно в 2 раза дольше переваривается (около 40–60 часов). Но именно это доказывает, как оно трудно усваивается! И как много требуется энергии для его переваривания.

Люди убеждены, что едят мясо в оздоровительных целях. Но единственное влияние, которое мясо оказывает на организм, — засорение крови, ухудшение здоровья, так как оно требует огромного количества энергии, усложняет борьбу с болезнями и лишним весом.

Как употреблять мясо

Если вы продолжаете употреблять мясо, то постарайтесь свести его отрицательное воздействие на организм до минимума. Американские диетологи-натуропаты Харви и Мерилин Даймонд дают следующие советы:

1. **Приобретайте мясо в надежном месте**. Животным часто дают химические препараты, опасные для нашего здоровья (пенициллин, тетрациклин, лекарства, включающие цезий-137, радиоактивные отходы, жирообразующие вещества), чтобы откормить животное для продажи... Мясо часто подвергают химической обработке в различных растворах, чтобы вернуть ему красный цвет.

Мясо гниет и разлагается в кишечнике, но процесс разложения начинается сразу же после убоя. Образующиеся при этом яды

действуют на человека возбуждающе и потому дают иллюзию питательного продукта. Возбуждающий эффект обусловлен раздражением нервов — такой эффект ищут наркоманы, токсикоманы, любители кофе, чая. А мы все в какой-то мере «пищевые наркоманы». Чтобы обезопасить себя при такой пагубной привычке, выполняйте советы супругов Даймонд.

2. **Старайтесь есть мясо не чаще одного раза в день, при более частом его употреблении в нашем организме не остается достаточной энергии для других важных функций. Если же вам «за 25», лучше есть мясо 1–2 раза в неделю. Людям старше 65 следует совсем отказаться от этого продукта.**
   Исследования американских ученых доказали, что животные (крысы и свиньи), из рациона которых была изъята мясная пища, физиологически и даже визуально стали моложе своих сверстников.
   Пусть идея здоровья и продления молодости станет для вас хорошим стимулом для сокращения в своем рационе употребления мяса.
3. **Мясное блюдо старайтесь есть в конце дня** в соответствии с энергетическим балансом, а в какие-то дни совсем откажитесь от него. И не волнуйтесь — ничего плохого не случится.
4. **Ешьте мясо в правильном сочетании**, то есть с овощами и зеленью, которых должно быть в 3 раза больше. Переваривание мяса — и без того непомерная нагрузка на ваш организм, не увеличивайте ее неправильным сочетанием продуктов.

Обычно можно услышать такие возражения: «Я же веду активный образ жизни, мне требуется больше белка!» Запомните: «Спортсменам требуется то же количество белковой пищи, что и неспортсменам. Белок не способствует увеличению силы. Он часто лишь забирает полезную энергию для переваривания и усвоения избыточного количества белка» (из «Журнала Американской Медицинской Ассоциации» за 1978 г.). Наоборот, присутствие в пище спортсменов избыточного количества белка может вызвать обезвоживание организма, потерю аппетита и понос.

Если вам предстоит тяжелая физическая нагрузка, нужно увеличить дозу углеводов за счет «живых», натуральных фруктов. Банан и груша, кстати, обладают всеми незаменимыми аминокислотами.

Белки не способствуют непосредственно повышению мускульной активности — они не дают энергию, а забирают ее. Известно, что ес-

тественная растительная диета предотвращает инфаркты на 90–97%.

Когда Бирхер-Беннер добавил в пищу своих двух рикш мясо, они не смогли хорошо бегать и тут же попросили заменить рацион, исключив мясо и добавив рис (т. е. углеводы).

Лев, питающийся исключительно мясом, спит 20 часов в сутки. Орангутан, который употребляет только растительную пищу, спит лишь 6 часов в сутки.

Многие медики считают, что, если не есть мяса, в организме возникает дефицит витамина B_{12}. Но откуда же берут его животные, чье мясо мы едим? Оказывается, в небольших количествах витамин B_{12} содержится в растениях. Кроме того, этот витамин производит сам организм.

Создается этот витамин бактериальной флорой, населяющей наш кишечник. Кроме того, потребность в этом витамине для нашего организма измеряется в микрограммах — миллионных долях грамма. Одного миллиграмма витамина B_{12} нам хватит на 2 года! А употребление несвойственной нашему организму пищи вызывает ее разложение и гниение, мясо в пищеварительном тракте затрудняет выделение этого «внутреннего фактора» в желудке и замедляет производство витамина B_{12}. Поэтому те, кто ест мясо, могут испытывать дефицит этого витамина, причем этот дефицит у них более выражен, чем у тех, кто в своем рационе не ест мяса или имеет 70% «живой» растительной пищи.

Что надо знать о яйцах

Может быть, яйца — лучший источник белка? Но зачем заниматься поисками белка? Ведь мы уже знаем, что для производства необходимого человеку белка в организме нам требуются высококачественные аминокислоты. Поэтому от яиц лучше отказаться. Если вы продолжаете их употреблять, то запомните: яйца надо есть в таком виде: белок вареный, желток сырой.

Не забывайте, что кур кормят мышьяком, чтобы убить паразитов и стимулировать производство яиц. В яйцах содержится много серы, которая может создать серьезную нагрузку на печень или почки.

При употреблении яиц белок отдайте «врагу», а в желток не забудьте капнуть кислоту (лимонную, яблочную или любую другую), положить чеснок и немного растительного масла, а также и меда — разотрите все это и соедините с 1–2 чайными ложечками сметаны.

У вас получится «живой майонез» для заправки салата из овощей. Вот тогда желток можно есть без опасений.

Можно также есть яйца «всмятку» или в виде «глазуньи». Вообще мясо, рыба, яйца являются дополнением к нашему основному рациону, но вовсе не обязательно ежедневно употреблять эти продукты.

К протеинам относят также продукты молочные и зерновые. Что нам надо знать о них?

Что необходимо знать о молоке

О молоке столько же противоречивых мнений, сколько и о мясе, и о яйцах. Однако сейчас собрано огромное количество информации о том, что употребление молочных продуктов тесно связано с накоплением в организме слизи, с сердечно-сосудистыми болезнями, раком, артритами, головными болями, простудными заболеваниями. Каким образом?

Дело в том, что по химическому составу коровье молоко отличается от человеческого. Коровье молоко необходимо для вскармливания телят, причем лишь до тех пор, пока детеныш коровы не научится пощипывать травку, после он уже не будет нуждаться в молоке, ему потребуются другие «строительные материалы».

Известно, что детей, которых вскармливают коровьим молоком, приходится лечить затем от диатеза и аллергических заболеваний, а часто и от злокачественной анемии — болезни крови.

Для расщепления и ассимиляции каждого продукта необходимы соответствующие ферменты. Для переваривания молока такими ферментами являются ренин и лактоза. К 3 годам у большинства детей эти ферменты в крови отсутствуют. Казеин, которого в коровьем молоке содержится в 300 раз больше, чем в человеческом, используется организмом для развития больших костей. Но, когда скелет человека сформирован, его уже не требуется в большом количестве, так как он образует в желудке очень трудные для переваривания соединения. Эти вредные соединения оседают в кишечнике и мешают всасыванию других питательных веществ. Продукты распада, выделяющиеся после переваривания молока, образуют много токсичной слизи в организме. Чтобы очиститься от них, организму приходится тратить огромное количество энергии.

Молоко — пища грудного ребенка, но не взрослого человека.

Для взрослого требуется относительно меньше белка и углеводов. Нагревание молока выше 75°С приводит к его изменениям, вредным для здоровья. Кипяченое молоко усваивается с большим трудом, в нем уже нет ни энергии Жизни, ни аминокислот, ни достаточного количества и качества витаминов, ни микроэлементов.

Обычно молоко едят с каким-то блюдом: кашей, печеньем. Даже съеденные сами по себе молочные продукты дают достаточную нагрузку организму, а при неправильном сочетании это ведет к катастрофе.

Как употреблять молоко и молочные продукты?

Если уж вы едите молочные продукты, употребляйте их изредка, в кисломолочном виде и в правильном сочетании.

Придерживайтесь следующих рекомендаций Харви и Мерилин Даймонд:

Кисломолочные продукты (сыр, сметану, масло, творог, кислое молоко) **употребляйте совершенно отдельно от остальных продуктов.**

Сыр, творог, брынзу режьте ломтиками, крошите в салат, употребляйте только с овощами. **Не ешьте желтые сыры, так как они окрашены химическими красителями.**

Не ешьте сыр с хлебом или фруктами.

Не ешьте йогурт и кислое молоко после фруктов, иначе пища будет гнить и бродить в вашей пищеварительной системе. Можно лишь заправить ими салат или съесть их на пустой желудок.

Масло является жиром, а любой жир тормозит переваривание белка. Не ешьте масло с белковой пищей — только с углеводами и крахмалистыми продуктами (кашами, хлебом, картофелем, овощами).

Считается, что зерновые и бобовые также являются хорошими поставщиками протеинов (или белков).

Что необходимо знать о зерновых

Зерновые стали чуть ли не основой питания всего человечества. Однако, дорогой читатель, никогда не забывайте, что мы употребляем зерновые обычно в вареном виде — в виде каш, хлеба, пудингов. А любая вареная пища, как нам уже известно, в результате биохимических процессов превращается в организме чело-

века в соль щавелевой кислоты, которая, постепенно откладываясь в сосудах, суставах, клетках организма, становится основой различных заболеваний (камни, артрозы, артриты, атеросклероз, остеохондроз, ревматизм и т. д.).

Распаханные земли подвергаются все большей эрозии, вырубленные леса подводят человечество к экологической катастрофе, но ни медицина, ни пищевая промышленность, никакие политические сообщества не принимают мер, чтобы остановить пагубные последствия истребления лесов и заражения земель химикатами.

Зерновые не могут обеспечить человека здоровой, полноценной пищей. По своей природе они созданы исключительно для питания птиц. Поэтому у птиц нет желудка, а есть зоб, который и перетирает «живое зерно», а не варит его. Поэтому у птиц очень короткий толстый кишечник, чтобы слизь, образующаяся при переваривании размолотого зерна, не задерживалась надолго в организме и не отравляла его.

Физиологически организм человека не приспособлен к тому, чтобы усваивать зерновую пищу.

Каждый человек утром, взглянув на свой язык, удаляет с него белый налет или нехорошо пахнущую слизь. Но как только он начинает ограничивать питание или поститься, эта слизь исчезает. Язык — точная копия слизистой оболочки желудка. Слизь — не причина болезней. Она, скорее, их симптом. Есть много причин возникновения слизи. И одна из них — питание зерновыми.

Главный недостаток зерновых — это несбалансированность аминокислот: незаменимых (лизин, триптофан) в зерновых слишком мало, а заменимые содержатся в избытке, но они не играют никакой роли, так как полноценной здоровой крови (а значит, и клетки) даже без одного недостающего компонента создать невозможно.

Коварство зерновой пищи состоит в том, что из-за недостаточной сбалансированности аминокислот организм испытывает повышенную потребность в белковой пище. Так возникает переедание, за которым следует рыхлость, объемность тела, тяга к стимуляторам (животным продуктам, алкоголю), вслед за чем проявляется букет болезней.

Поэтому мой совет: не применяйте длительное время зерновые диеты, пусть даже и очень модные (типа Озавы), без зелени и овощей.

Продолжительная зерновая диета без зелени и овощей гарантирует развитие артрита, артроза, остеохондроза, ревматизма и проч.

Основоположник лечебного голодания в нашей стране профессор Ю. С. Николаев рассказывал: «До революции в Москве было немало извозчиков. Через год лошадка начинала хромать, заболевая от питания зерном. Тогда лошадку отправляли в деревню, чтобы она попаслась и выздоровела, а взамен из деревни брали новую лошадь. Через год деревенская лошадка превращалась в больную артритом, хромающую на все четыре ноги, а та, что год питалась зеленой травой, выздоравливала. Вот вам и тайна артрита».

Доктор Э. Денсмор пишет: «Еда, которая включает горох, хлеб, картофель, сахар, печенье и после обеда — десерт, должна также включать комплекс витаминов группы В, некоторое количество питьевой соды и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим болезням». Лучше не скажешь!

Если у человека уже есть болезни пищеварения или недостает ферментов для переваривания, ему лучше полностью исключить продукты из ржи, пшеницы, ячменя, овса и заменить их настоями из этих зерновых. Эти настои можно употреблять с овощами, овощными салатами или их соками.

Но рис, гречневую крупу, кукурузу, а также картофель и соевые бобы разрешается принимать в сочетании с овощными салатами или их соками. В рисе, гречке, кукурузе нет глютена (клейкого вещества), которым богаты пшеница, рожь, ячмень, овес. Именно глютен создает условия для развития токсинов.

Почему злаки стали основной пищей человека?

Злаки — овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений — созревают за короткий период, растут повсеместно, хорошо хранятся. Только по этим причинам они стали основой существования целых народов.

Но единственный допустимый зерновой продукт — это цельное зерно в сухом виде, считает Г. Шелтон. Все же он предостерегает против употребления зерновых при переходе на естественное питание. Причины тому следующие.

1. **Человек — «плодоядное» существо, физиологически он не приспособлен к употреблению даже цельных зерен.**
Состав пищи современного человека сильно изменился в угоду обстоятельствам, диктующим средства для сохранения жизни. Но человеческие гены остались неизменными. И это одна из причин некоторых «болезней цивилизации». Так, в еде наших предков злаки отсутствовали начисто. 65% их еды составляли фрукты

и овощи, а 35% — мясо диких животных, имевшее в среднем лишь 5% жира (в то время как говядина содержит 25–30%).

2. **Зерновые — пища крахмалистая**. Она требует для своего усвоения значительно большего времени и энергетических затрат, чем фрукты, и гораздо труднее усваивается.

«Злаковые и мучные продукты составляют основу питания так называемых вегетарианцев, которые не руководствуются никаким ясным принципом, кроме того, что нельзя есть мясную пищу. По этой же причине у них здоровье не лучше, и живут они не дольше, чем все остальные», — пишет Э. Денсмор, который называет все злаки «смертельным продуктом», а не «продуктом жизни». Проводя свои исследования, он убедился, что «лучшее — это фрукты, а худшее — это злаки».

Когда картофель, муку, рис или любую крупу (как и мясо или бобовые) долго кипятят, получается студенистая слизь, как клей. Эта слизь очень скоро становится кислотой, загнивает и превращается в почву для развития грибов, плесени и бацилл.

Пищеварение — это тоже варка, сжигание. Кровь, как мы знаем, может усвоить только переваренную пищу в ее жидком состоянии. Но в начале пищеварения начинает выделяться слизь. В течение жизни кишечник и желудок постепенно покрываются слизью, которая может загнить, закупорить кровеносные сосуды и в конце концов привести к заболеванию крови.

Что же такое слизь? Это сумма болезнетворных веществ: мочевая кислота, яды, образующиеся в процессе обмена веществ, углекислота и т. д. Все эти продукты обмена веществ животного и растительного происхождения имеют одно свойство: они липкие. Приклеиваясь к оболочкам желудка и кишечника, эти вещества, накапливаясь постепенно, засоряют сосуды, легкие, сердце, почки, печень и другие органы, но, как известно, только чистый, здоровый, бесслизистый организм способен оказывать сопротивление болезням.

«Единственными и действительно злакопотребляющими живыми существами могут быть птицы. Многие породы птиц, для которых зерно — единственная пища, съедают много зерна. Птицы имеют пищеварительную систему, совершенно отличную от пищеварительных систем других живых существ, и тем более человека. Но даже птицы кормят своих птенцов не зернами, а, как правило, насекомыми, фруктами и семенами» (Э. Денсмор).

3. **Большинство злаковых некачественны.**

4. **В злаковых имеется избыток кислотности и недостаток кальция**, так как в почве, из которой растение получает питание, почти всегда присутствует известь, а зернам нет необходимости иметь кальция больше, чем нужно для роста побега. Потребность же животных и человека в кальции очень велика.
   Все исследователи-экспериментаторы, все натуропаты сходятся во мнении, что так усердно расхваливаемая злаковая диета вовсе не подходит человеку. У овса имеется дефицит базовых солей (микроэлементов), у риса — дефицит солей кальция, натрия и хлора, пшенице не хватает натрия и кальция. Всем злакам недостает йода, без которого здоровая жизнь невозможна.

5. **Дефицит минералов — общий недостаток питания животных, получающих в основном злаковые**. Поэтому в их рацион должна входить трава.
   «Заявление, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, — просто необоснованное высказывание сверхэнтузиастов-торговцев, — пишет Г. Шелтон. — Есть вегетарианцы, которых правильнее было бы назвать "зерноедами". Они исключили из своего питания мясо и заменили его большим количеством злаков. Делают они это, как правило, потому, что им говорят, будто цельная пшеница — "самая прекрасная пища", содержащая все элементы, в которых нуждается организм, да еще в правильных пропорциях. Эти люди употребляют не только слишком много злаков, от которых сами же страдают, но съедают их в таком виде, который вызывает брожение. Взять, к примеру, столь распространенную вареную овсянку, куда добавляют молоко и сахар. Это одна из самых худших комбинаций, которая когда-либо попадала в рот человека. Практически она неусвояема».

Овсяные и кукурузные хлопья, ржаные изделия считаются питательными продуктами на том основании, что от них полнеют. На самом деле эти обожженные злаки напоминают обожженный древесный уголь. Считается, что они хорошо усваиваются, так как прошли тепловую обработку. Но мы знаем: все, что прошло тепловую обработку при высокой температуре или давлении пресса, лишено всякой биоэнергии и питательной ценности.

Диета, состоящая только из цельной пшеницы, не обеспечит жизни, здоровья и роста в идеальном виде. К такой диете необхо-

димо добавить зеленую естественную пищу, количество которой должно превышать количество злаков по крайней мере в 3 раза.

Пшеница — самый кислотообразующий из злаков. Овес плохо влияет на зубы.

Рис, вероятно, лучший из злаков. Это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее, если к рису не добавлять зелени, морских водорослей, живой пищи, легко заболеть бери-бери. Витаминами и микроэлементами богата только серебристая чешуя риса. Рис необходимо употреблять неочищенным!

Очень опасно рекомендовать человеку диету, основанную на результатах экспериментов на животных. «Один и тот же питательный элемент имеет различное влияние на разные виды живых существ, — пишет Брег. — Кукуруза оказывается безвредной для птиц и голубей. Крысы также питаются ею без вреда для себя. Но кукуруза вызывает выраженный полиневрит у кроликов и цингу у гвинейских (морских) свинок. Обычно свиньи, питаемые только кукурузой, умирают от общего недоедания. На диете из полностью очищенных злаков почти все животные и люди заболевают полиневритом». Это говорит о недостатке витаминов группы В, С, А и минеральных веществ, а также о несбалансированности белка.

Зеленая кукуруза (в стадии роста) почти не содержит крахмала, но содержит много сахара. В последние 2–3 недели до созревания этот сахар превращается в крахмал, который нерастворим в воде и поэтому медленно подвергается расщеплению, что свойственно и другим злакам. Зеленая кукуруза относится к щелочеобразующим продуктам и не принадлежит к крахмалистым веществам, но зеленая кукуруза, отделенная от стебля, сразу начинает созревать и за 24 часа становится другим продуктом, превращаясь из щелочного в кислотный.

Лучше употреблять проростки пшеницы. А зерна молочно-восковой спелости (т. е. несозревшие) уже через 24 часа после срезания со стебля теряют целебные свойства.

Промышленная обработка злаков особенно ускорилась после усовершенствования процесса перемола.

Вегетарианцы обычно едят много злаковых, но для них было бы гораздо меньше вреда от умеренного употребления мяса в сочетании с «живой» зеленью и овощами.

Дело в том, что среди всех привычных источников крахмала злаки (кроме бобов и гороха) наиболее трудно поддаются усвоению. Они тяжелы для грудных детей и подростков, легко вызывают броже-

ние и газообразование, а также интоксикацию. Чтобы переработать зерновой крахмал, организму требуется в 8—12 раз больше времени, чем на переработку картофельного крахмала.

На усвоение одного и того же количества крахмала пшеницы, кукурузы и риса требуется 2 часа, овса — 1,5 часа, а картофельного крахмала — 10 минут (по данным доктора Герзона). Все прикормы младенцев начинаются со злаковых, хотя доктор Денсмор предупреждает: «Злаки, зерна и все крахмалистые продукты неполезны человеку, особенно детям, и тем более грудным. До года у ребенка не выделяются кишечные ферменты, необходимые для переработки крахмала, и в течение нескольких последующих лет эти ферменты не такие сильные, как у взрослых. Усвоение всех крахмалистых продуктов зависит от этих ферментов в кишечнике, в то же время финики, инжир, чернослив и другие фрукты, столь же питательные, как хлеб и другие злаковые, легко усваиваются, причем большая часть питательных веществ этих фруктов готова к усвоению и ассимиляции сразу после приема».

«До двухлетнего возраста, — утверждает Г. Шелтон, — ребенку нельзя давать никакого крахмала, а тем более крахмала злаковых».

До двухлетнего возраста человек только приспосабливается к новой жизни на Земле.

Хлеб наш насущный

Чрезмерное употребление хлеба — один из неблагоприятных факторов современной жизни. Приготовленный из злаков, в основном лишенных витаминов и микроэлементов, так как все ценное осталось в отрубях, хлеб к тому же содержит соль, соду, дрожжи и ряд других добавок. Затем все это подвергается высокотемпературной обработке и употребляется 3—4 раза в день в самых неразборчивых сочетаниях с другими жирами, крахмалами и белками.

Хлеб стал одним из главных источников различных болезненных состояний.

Представляю, какой ужас вызывают такие заявления у читателя! И я пришла в отчаяние, когда узнала обо всем этом. Мы привыкли к хлебу. С этой привычкой трудно расстаться. Но факты — упрямая вещь. Мне говорят: «Нельзя сразу изменить диету здорового человека». А кто из нас знает здорового человека?

У вас нет названия для вашего скепсиса, головной боли, недомогания? Не надо ждать, когда вам его найдут врачи! Лучше следовать Разуму, который питается только достоверной информа-

цией, а она говорит: употребление слишком большого количества хлеба, даже без других продуктов, разрушает здоровье. Но в сочетании с другими продуктами, да еще с животными (белковыми), хлеб причиняет еще большие неприятности.

Хлеб должен выпекаться из грубого зерна. Хлеб — продукт белковый и крахмалистый одновременно. Такие сочетания неудоборимы. Кроме того, нашему организму вообще нужны аминокислоты, а не «чужеродные» белки.

Белок для своего усвоения требует много витамина С, витаминов группы В, поэтому любая белковая пища должна употребляться с зеленью, овощами или соками из них.

Необходимо хлеб посыпать отрубями. В салаты, супы, настои следует добавлять 1–2 чайные ложки отрубей в день.

Что необходимо знать об отрубях

Каждый знает сейчас, гемоглобин — наши красные тельца крови — не может быть построен без солей железа и меди. Железо, столь необходимое для создания гемоглобина, содержится исключительно в отрубях. Пшеничные отруби, например, содержат железа в 5 раз больше, чем пшеничная мука.

Отруби обычно шли в отходы. Только недавно их начали продавать как «добавки» к диетическим блюдам. Они богаты многими минеральными и щелочными основаниями, являются прекрасной клетчаткой, которая, хотя и не усваивается, необходима организму для очищения желудочно-кишечного тракта.

Запомните: «Белый хлеб и кофе — питание малокровных».

Но если вам трудно расстаться с привычкой есть хлеб, то употребляйте его в небольшом количестве, отдельно от другой, особенно белковой, пищи, присыпая отрубями и зеленью с легким слоем оливкового или льняного масла холодной выжимки (прессинга).

Какие выводы мы можем сделать по поводу злаков

Злаки не составляют какой-либо части естественного питания человека и не являются необходимыми для здоровья и жизни. История человечества говорит, что до недавнего исторического прошлого человек не употреблял злаков.

Лучше всего исключить злаковые полностью, особенно из питания грудных и малолетних детей. Если все же потреблять злаки,

то только в цельном, неденатурированном и необработанном виде.

И в этом случае **злаки должны составлять небольшую часть питания, причем всегда в соединении с большим количеством зеленых и других овощей, без присутствия других белков.**

Фрукты нельзя сочетать с зерновыми никогда!

Для того чтобы гарантировать превращение крахмалов в сахара, **злаковые следует употреблять в сухом виде, а не в кашах или размоченными.**

Цельное зерно вместе с отрубями, промытое, просушенное и смолотое в кофемолке прямо перед подачей к столу можно в небольшом количестве добавить к овощному салату. Макароны, лапша, любая выпечка (бублики, булочки, торты и т. д.) — все это, как мы теперь видим, не просто «пустые» калории — это источник наших болезней. И уж если вы не можете с ними расстаться, то хотя бы дополняйте свежими овощами, количество которых должно быть в 3 раза больше.

Крахмальные овощи

Бобовые

Бобы, горох, фасоль, чечевица, соя, любые стручковые растения, содержащие много белка, являются тяжелой и вредной для человека пищей. Они увеличивают образование мочевой кислоты. Употреблять их лучше, когда они находятся в стадии молочно-восковой спелости, в умеренных количествах и в сочетании с большим количеством листовых овощей.

Картофель, морковь, свекла, репа, тыква и др.

Картофель — полезный продукт в умеренных количествах и в сочетании с другими овощами. Его никогда не стоит употреблять с хлебом. Сок сырого картофеля очень полезен при диабете, запорах, малокровии и других заболеваниях, связанных с пищеварением.

(О других овощах см. «Приложение».)

Вареная растительная пища так же вредна, как и вареная животная пища. Само собой разумеется, что зерновые, как и консервированные фрукты, стерилизованные овощи стоят на одной ступени с любой вареной пищей, которая опасна для здоровья человека, образуя в его организме ничем не растворимую и ничем не

выводимую соль щавелевой кислоты! Поэтому блюда из зерновых, консервированных и вареных овощей должны обогащаться зеленью, сырыми растительными продуктами или соками, полученными из сырых овощей.

Предвижу, что многие из читателей начнут возражать и обязательно здесь вспомнят о неудачах вегетарианского питания.

Давайте разберемся в ошибках вегетарианцев.

Ошибки вегетарианцев

Вегетарианская диета может быть даже опаснее обычной смешанной. Вегетарианцы употребляют большое количество хлеба, злаков и бобовых, богатых белками. Но злаково-бобовая диета при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов совершенно недостаточна. Ей не хватает энзимов, витаминов, микроэлементов, что и дает «кислый» остаток, нарушая кислотно-щелочное равновесие. Правильно питаются только те вегетарианцы, которые всегда употребляют в большом количестве зеленые овощи и фрукты.

Обилие блюд, употребляемых за один прием, тоже приводит к болезням. Даже при отсутствии мяса блюда вегетарианцев бывают так же многочисленны, а их комбинации так же несочетаемы, как и в обычной смешанной пище. Еще ошибки вегетарианцев в том, что они консервируют, засахаривают, подвергают тепловой обработке пищу, повторяя общие заблуждения традиционного питания людей.

Существует предубеждение, будто вегетарианство ведет к слабости. Это такое же заблуждение, как и мнение о том, что рак неизлечим. Дело в том, что, за редким исключением, к вегетарианству прибегают тогда, когда организм уже пострадал от неуемного предыдущего питания.

Однако в таком случае Система здоровья Ниши протянет руку помощи людям и даст им надежду. Все будет зависеть от их энтузиазма, воли, терпения и веры и способности их организма к самоизлечению, а это при самом плохом прогнозе может дать хороший результат. Питаясь натуральной пищей, выполняя дважды в день Шесть правил здоровья, давая возможность своему телу получить как можно больше воздуха и воды, разумно уяснив все правила питания, человек имеет возможность полностью обновить свой организм, повысить уровень работы, коэффициент полезного действия целительных сил своего организма.

Было бы хорошо, если бы каждая хозяйка дома, каждая мать овладела знаниями в области питания, ввела бы их в стереотип своего быта и приучила бы своих детей, мужа, домочадцев к соблюдению Законов полноценного, здорового питания. Их ведь отменить невозможно. Их надо просто выполнять. Они действуют независимо от того, нравятся они вам или нет.

* * *

Теперь, когда мы познакомились с белками, следует познакомиться с жирами — следующим важным компонентом в нашем питании.

Что мы должны знать о жирах и холестероле

Жиры — это липиды, большая семья масел, различных жировых субстанций, включая жирные кислоты, холестерол и липопротеины — соединение холестерола с белком.

Жировая ткань животных и жировая ткань человека являются своего рода отстойниками, то есть в жировой ткани организм откладывает и накапливает самые различные токсические вещества.

В первую очередь — химикаты, которые применяются в сельском хозяйстве и в быту.

Эти химикаты, накопленные в жире животного, попадают в организм человека вместе с пищей. Так, профессор И. Сосонкин приводит пример, как у женщины, страдавшей от рака молочной железы, после удаления пораженной ткани обнаружили в ней пестициды. **Это говорит о том, что жиры, поступившие в наш организм с мясом животных, содержат в себе не только жирные кислоты, липиды и холестерол, но и целый ряд токсинов (ядов).** А наше здоровье зависит от того, насколько хорошо мы помогаем организму освободиться от продуктов интоксикации: пестицидов, шлаков, антибиотиков и гормонов, проникших к нам вместе с мясом животных!

«В проблеме жиров произошла большая путаница», — пишет И. Сосонкин.

Жиры разделяются на твердые («насыщенные» жиры) и жидкие («ненасыщенные»).

«Насыщенные» жиры твердеют при комнатной температуре. Это в основном жиры животного происхождения: сливочное масло, желток яйца, жир говядины (красного мяса), баранины, свинины, а также кокосовый и пальмовый жир.

Главная составная часть «насыщенных» жиров — холестерол. На основании этого их считали опасными.

Но кроме твердых, «насыщенных» жиров, есть жиры, которые остаются жидкими при комнатной температуре. Это маргарин, кукурузное, хлопковое масло и другие с низким количеством холестерола. Их считали долгое время менее опасными. Однако это вовсе не так. Все зависит от того, сколько, как, когда, с чем, в каком виде мы их употребляем.

Еще существуют мононенасыщенные жиры: оливковое масло, масло канолы, льняное и другие растительные масла, в которых эффект холестерола отсутствует. И эти жиры нам необходимы.

Как видите, проблема жиров не менее важна, чем проблема белков. Оказывается, есть жир вредный, опасный для нашей жизни и здоровья, а есть — жизненно необходимый. Американский доктор-кардиолог Уайт пишет: «Сто лет назад от коронарной болезни сердца и до срока в Америке умирало 10–15% населения, сегодня — 50%. Сто лет назад от рака умирало 6%, сегодня умирает от рака 24%, и эта цифра постоянно растет. **Причина этого скрыта в качестве употребляемого жира. Мы съедаем очень много вредного жира, особенно, когда едим вне дома и, наряду с этим, употребляем слишком мало жира, жизненно необходимого для организма — для наших клеточных мембран, для нормальной работы клеток, четкого функционирования организма»** (выделено мною. — *М. Г.*).

Чем же вредны для нас «насыщенные» жиры?

Твердые, «насыщенные» жиры, кроме холесторола, содержат в себе так называемые стеариновые кислоты. Стеариновых кислот очень много в красном мясе, в шоколаде и какао. Эти кислоты обволакивают эритроциты, красные шарики нашей крови, которые разносят кислород по всему организму. И тем самым ухудшают процесс снабжения кислородом головного мозга, сердца и других жизненно важных органов, блокируют капилляры. Это приводит к заболеванию крови, инсультам, инфарктам.

Стеариновые кислоты затрудняют работу пищеварительного тракта. Клейкий, жирный стул, мажущий унитаз, указывает на высокую концентрацию стеариновых кислот в кишечнике.

Холестерол — главная составляющая твердых («насыщенных») жиров. Мы привыкли считать, что холестерол — это враг сосудов, провокатор, вызывающий в организме сердечно-сосудистые и дру-

гие болезни. Но современные научные исследования открывают, что это не так.

Холестерол — это натуральная субстанция, необходимая для нормального функционирования организма. Он, как это многим ни покажется парадоксальным, **играет важную роль в сохранении стенок и оболочек клеток, он просто необходим для смазки сосудистой системы многокилометровой капиллярной трассы**. Он нужен также для формирования желчных кислот, необходимых при переваривании живому организму. Холестерол также необходим для формирования витамина Е, он отвечает за выработку в организме сотен гормонов, играющих важную роль в общем балансе здоровья человека.

Холестерол не растворяется в крови. Он связывается белками крови, образуя липопротеины, которые и циркулируют в крови.

Избыток холестерола откладывается на стенках сосудов! Если он откладывается в большом количестве, это способствует проявлению артериосклероза — инфарктам.

Кроме того, если в организме накапливается избыток жира, то со временем он откладывается в печени и может явиться причиной злокачественного перерождения ткани (раком).

Некоторые ученые убеждены, что бороться с холестеролом можно, употребляя в большом количестве ненасыщенные жиры, овощные масла. Но другие ученые полагают, что это ошибочное мнение. Исследования показали, что дело не только в жирах. Важную роль играют соли магния и других минералов, точно так же, как и некоторые аминокислоты.

«Нужно разъяснить людям неправильность опасной идеи, что контролировать сердце и сосуды можно, избегая сливочного масла, яиц и молока. Это сверхупрощенная идея — совершенно неправильная», — писал дважды Нобелевский лауреат, крупнейший ученый современности, биохимик Лайнус Полинг.

Крупный биохимик Техасского университета доктор Уильямс в своих исследованиях доказал, что богатая холестерином пища (красное мясо, яйца) содержит лецитин (его много и в сое), который помогает организму удерживать этот холестерол и предупреждает его накопление в стенках артерий. Поэтому, если у вас высокий холестерол, то это само по себе ничего не означает, так как, если у вас одновременно в крови присутствует лецитин, то он не даст этому холестеролу выпасть в осадок. Опыты на животных показали, что яйца в больших количествах не вызывают артериосклероза. Они повышают холестерол в сыворотке крови, но так

как одновременно в них содержится лецитин, то он предупреждает холестероловые отложения.

Истинной причиной отложения холестерола на стенках артерий является избыток простых углеводов в крови. Именно рафинированные углеводы способствуют его отложению, формируют склеротические бляшки. Вот так и образуется отрицательное взаимодействие углеводов и жиров.

«Если же мы полностью исключим из своего рациона яйца, мы лишим себя целого ряда ценных продуктов — минералов, витаминов, важных аминокислот и, главное, вот этого самого лецитина, который противостоит холестеролу», — пишет профессор И. Сосонкин.

А вот чего следует избегать, так это жиров, подвергнутых температурной обработке. Тепловая обработка жиров скручивает, сплетает жировые молекулы. Витамины, минералы теряются, так как продукт подвергается отбеливанию и экстрагированию, а мы уже знаем, что жиры крайне необходимы нашим клеточным мембранам.

«Гидрогенерированные жиры подходят к нашим клеточным мембранам, как испорченный ключ к замку. Нужно стараться употреблять такие жиры как можно меньше, потому что они, кроме того, в процессе технологического их получения вступают в контакт с тяжелыми металлами, токсичными для организма» (И. Сосонкин).

Процесс гидролизации превращает жидкие растительные масла в «насыщенный», твердый жир. Его отбеливают, придают ему цвет, запах с помощью химических добавок. Таким образом, например, жидкое кукурузное масло превращается в густой, всем известный маргарин. Его используют для изготовления бесчисленного количества кондитерских изделий.

Но вот открытие!

«Холестерол, — пишет профессор И. Сосонкин, — всегда считали, что это жир, а вот исследования последних лет показывают, что это не жир, а кристалл, как бы микроскопическое битое стекло. Эта "стекляшка" впивается в стенку сосуда, и уже вокруг такого раздражителя начинает откладываться жир, образуя так ненавистные нам "бляшки" из холестерола и жира».

Организм человека усваивает всего 80 миллиграммов холестерола в день, и достигнуть нормального уровня холестерола можно, лишь снизив уровень потребления жира. В то же время есть группы людей с очень низким холестеролом. Это раковые больные, ибо

раковые клетки теряют способности вырабатывать холестерол самостоятельно, и они забирают его из крови. Таким образом, происходит искусственное снижение холестерола, что связано также с серьезными последствиями.

Сегодня не только врачи, все знают, что холестерол делится на «хороший» и «плохой», хотя деление примитивно. Специалисты выделяют обычно пять видов холестерола:

LOL — «плохой» холестерол. Мы получаем его, употребляя продукты животного происхождения.

HOL — «хороший» холестерол. Присутствие его в крови помогает снизить уровень «плохого» холестерола. Содержится этот «хороший» холестерол главным образом в цельных зернах, овощах, в овощном масле и рыбе. Чем выше этот «хороший» холестерол, тем ниже общий, и тем ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие считают, что растительное масло можно употреблять столько, сколько хочется: в нем мало холестерола.

Но это не так. После употребления растительные масла продолжают оставаться в кровяном русле более 20 часов. За эти часы масло успевает обволакивать красные кровяные шарики — эритроциты, способствуя их склеиванию, создавая препятствия для циркуляции крови. При этом наши ткани лишаются кислорода на продолжительный период времени.

Поэтому думать, что, когда мы употребляем больше растительных масел вместо животных, уровень холестерола в крови снижается, — неверно.

Опыты показали, что **нет таких растительных масел, которые в союзе с холестеролом не блокировали бы сосуды: только одни масла повреждают сосуды больше, другие — меньше.** А масло земляного ореха, например, образует склеротические «бляшки» скорее и в большем количестве, чем другие растительные масла. Мало того, оказалось, что земляные орехи вызывают аллергические реакции, в результате воспаляются стенки артерий, которые в таком случае и становятся стартовой площадкой не только для аллергии, но и для склероза.

Еще большие проблемы с растительными маслами возникли, когда их стали превращать в маргарин. Оказалось, что жиры его переходят из крови в ткани, насыщая их.

А это может способствовать злокачественному перерождению клеток.

Что же делать? Какой жир для питания следует выбрать? Никакой! Нам не нужны жиры, нам нужны жирные кислоты. Луч-

ший уровень жира тот, который мы получаем, съедая непосредственно свежие овощи и комплексные углеводы. Именно поэтому Герберт Шелтон советовал салаты заправлять не маслом, а капустным или овощным соком.

И как уступку привычкам можно употреблять оливковое масло, но холодного прессинга, а также масло льняное. Организм получает жиры от семечек, орехов, семян и избытка углеводов.

В Голландии, как известно, не едят мясо, употребляя в основном овощи, фрукты, зерновые, орехи, семечки, бобовые. Это диктуется тем, что употребление лишних жиров животного или растительного происхождения обеспечивает будущие болезни сердца, диабет, рак. Тот, кто ест обработанное мясо, рискует приобрести болезнь сердца в 12 раз чаще вегетарианцев.

Диета, содержащая 65% жира, уже за две недели вызывает диабет у 70% людей. И наоборот: 50% диабетиков-вегетарианцев могут перестать нуждаться в инсулине спустя четыре недели после смены диеты.

Употребление моркови и фруктов снижает инфаркты на 60%; употребление овощей и рыбы — на 40%.

Красное мясо, сухие колбасы, масло, жиры повышают риск инфаркта. Людям, перенесшим инфаркт, нужно немедленно переходить на естественную диету, и чем раньше, тем лучше.

* * *

Итак, обобщая все, что мы узнали о жирах, мы должны запомнить следующее.

Организм человека нуждается не в жирах, а в ненасыщенных жирных кислотах, которые природа приготовила ему в орехах и семечках, а также в таких растениях, как оливки, авокадо, косточки абрикоса, зерна миндаля и т. д.

Животные и тем более искусственные жиры для человека вредны. Они тормозят переваривание белков.

Подогретые жиры все канцерогенны. Это надо всегда помнить, когда употребляется вареная пища.

Однако «ненасыщенные» жиры: льняное, соевое, оливковое и другие масла — организму необходимы. **Особенно они необходимы для работы мозга**.

Жиры должны подаваться только к столу и использоваться в небольшом количестве. При этом чем старше человек, тем меньше он должен употреблять жиров.

Основными жирами в нашем рационе должны быть растительные нерафинированные масла (1–2 столовые ложки в день), сметана (1–3 чайные ложки в день), сливочное несоленое масло (17–20 г и только в пасмурные дни). После 65 лет эту норму надо снизить до минимальной, ограничиваясь лишь орехами, растениями и семечками.

Лучше всего жиры сочетаются с овощами и крахмалами, хуже всего — с углеводами.

Что касается рыбьего жира, который так усиленно дают для лечения и профилактики рахита, то надо знать следующее.

Исследования японского профессора Кацудзо Ниши дали ему основания сказать, что рыбий жир опасен. К. Ниши считал, что рыбий жир — жир животный, он обладает в избытке ретинолом (витамином А) и, как это ни покажется странным многим, в том числе и врачам, он способствует опухолеобразованиям и даже раку.

Я верю такому заявлению еще и потому, что в нашей семье рыбий жир пили я и мой отец, который хотел мне показать, как это «вкусно» и «совсем не противно». Ни моя мать, ни моя сестра рыбьего жира не пили. Через много лет оказалось, что только у меня и моего отца обнаружены были ОПУХОЛИ.

Но подробно о свойствах витамина А (ретинола) мы поговорим в главе «Витамины».

Сейчас очень важно усвоить одно: рыбий жир опасен!

Рыбий жир опасен!

* * *

Теперь, когда, надеюсь, мой дорогой читатель, вы поняли, что такое «опасные» жиры и что такое «полезные» жиры, нам предстоит познакомиться с углеводами — главными поставщиками нашей жизненной энергии.

Что необходимо знать об углеводах

Мы привыкли, что в перечислении трех главных компонентов питания углеводы всегда стояли на третьем месте. «Белки, жиры и углеводы», — говорим мы.

Сегодня оказалось, что углеводы должны занимать в организме первое место. Их требуется по сравнению с другими составляющими пищи человека 90%, а остальные 10% распределяются между **аминокислотами** (4–5%), из которых организм строит свойственные человеческому организму белки; **микроэлементами** (3–4%); витаминами (всего 1%) и **жирными кислотами** (а вовсе не жирами!) — 1% (всего 11%!). Кроме того, для полноценной работы желудочно-кишечного тракта необходима клетчатка (балласт), которая не только способствует продвижению пищи по кишечнику, но и снабжает его микроэлементами.

Клетчаткой богаты растительные волокна фруктов и овощей, отруби зерновых, волокна зеленых съедобных растений и т. д.

Составной частью питания человека является также и вода, без которой в организме не может произойти ни одного биохимического процесса, ни очищения, а значит, и оздоровления организма.

Не забывайте: Вода — это еда, как и Воздух, Это тоже питание клеток и прежде всего — клеток мозга. Мы уже говорили выше, что без Воды Жизнь на Земле не могла бы зародиться, но без Воздуха она не продержалась бы ни одной минуты. Воздух — один из четырех компонентов (наряду с Водой, Пищей, Светом), которыми нас обеспечивает растительная пища, если мы не подвергаем ее никакой тепловой обработке.

Какие углеводы необходимы человеку?

Углеводы содержатся как в натуральных продуктах, так и в синтетических. Обычно их делят на простые углеводы и углеводы комплексные.

Простые углеводы включают в себя глюкозу и фруктозу. Эти компоненты представляют в основном фрукты, сухофрукты, мед и сладкие овощи — морковь, свекла и т. д.

Комплексные углеводы, кроме глюкозы и фруктозы, необходимых нашему организму, содержат также и сахарозу (сукрозу) и лактозу. Лактоза содержится в тростниковом сахаре, материнском молоке, свекольном сахаре. К трем годам человек уже не имеет ферментов для усвоения молока, т. к. у него нет уже лактозы.

Сахароза (сукроза) — самый вредный для здоровья организма продукт. Для своего усвоения он требует много кальция и витаминов группы В. Недостаток витаминов группы В вызывает се-

рьезные заболевания крови, опорно-двигательного аппарата, зубов, состояния кожи, волос, ногтей, эндокринной и нервной систем.

Фруктовый сахар не содержит сахарозы. Однако промышленный, очищенный (рафинированный) фруктовый сахар обладает множеством других недостатков: он лишен энзимов, естественных витаминов, минеральных микроэлементов.

Поэтому лучше готовить дома сахар самим по рецепту академика А. Иоффе:

РЕЦЕПТ ФРУКТОВОГО САХАРА

750 г сахарного песка растворяется в 200 г кипяченой теплой воды, а затем добавляется 200 г натурального меда, который размешивают до возможно полного растворения. Если будет оставаться осадок, не следует огорчаться. Необходимо этот состав перемешивать деревянной ложкой 3 раза в день в течение 8 дней. Состав должен находиться при комнатной температуре, но ни в коем случае не на свету. На 9-й день сахароза под воздействием меда разложится на глюкозу и фруктозу. Так из «сахара-врага» вы получите «сахар-друг». Такой сахар можно употреблять и больным диабетом.

Часто на этикетках импортных продуктов можно встретить надпись «sugar free» (т. е. свобода от сахара). Это означает, что в продукте нет сахара или сахарозы, но есть «полезные» сахара.

Что надо знать об очищенных рафинированных сахарах

В процесс получения этих сахаров обычно включают и белую муку. Продукты, из которых получают сахар, подвергаются температурной обработке, убивающей в нем энергию Жизни (энзимы), витамины и минералы. К тому же, готовый рафинированный сахар может сохранять в себе пестициды, которые использовались при выращивании сахарной свеклы или сахарного тростника. А в процессе обработки продукты проходят через стадию отбеливания субстанциями, приготовленными из костей животных. И если животные были больны, то это может стать невидимым и трудно распознаваемым фактором риска.

К рафинированным сахарам относятся и сорбит, ксилит, декстроза (кукурузный сироп плюс сахароза). Декстроза — самый агрессивный сахар. Его обычно добавляют в обработанную для длительного хранения пищу (мороженое, крекер, кока-кола и тысяча других продуктов).

К простым сахарам относят и синтетический сахар, т. е. сахар, приготовленный искусственным путем. Его создатели стремились получить малокалорийный и очень сладкий продукт. Первым представителем синтетического сахара стал **сахарин**. Его, как это ни удивительно, получают из каменноугольной смолы. **Спустя много лет наука установила, что сахарин может вызвать рак.**

Ксилит и сорбит также разновидности синтетического сахара.

Ксилит получали из кукурузного сахара, сейчас он снят с производства. **Сорбит** — из рафинированной глюкозы. Он входит в состав фруктовых соков, жевательных резинок и других продуктов.

Синтетическим сахаром был также продукт, который вырабатывался из древесины, но сейчас он употребляется редко.

Широкое распространение получили пакетики синтетического сахара на столиках кафе почти в каждой забегаловке, в аэропортах и кафе вокзалов. У них самые различные названия. Эти сахара являются составными частями многих напитков и продуктов.

Что же плохого в таком сахаре?

К сожалению, **частое его употребление нарушает в организме равновесие между уровнем сахара и алкоголя**, вызывая «синдром похмелья», а также тягу к их частому употреблению. Недаром «сладкоежек» называют в народе «сухими пьяницами».

Если ребенок или взрослый пристрастился к сладостям — это не менее опасно, чем пристрастие к алкоголю. Вначале — сладко, а потом полная зависимость: все время хочется еще и еще. От этого у многих детей и взрослых сладкоежек появляется быстрая утомляемость, головные боли (мигрени), бессонница, раздражительность, депрессия, головокружение, ухудшение зрения, боли в животе и самое страшное — серьезная прибавка в весе, а значит, нарушение обмена веществ и болезни.

Располневшие люди едят, казалось бы, не так много, но испорченный обмен веществ вызывает нарушение равновесия между вводом и выводом из организма неусвоенных веществ. Так начинают образовываться отстойники в теле: неусвоенные (лишние) и невыведенные продукты накапливаются, превращаясь в жир.

Самое же страшное последствие, которое искусственные и рафинированные сахара оказывают на наше здоровье, — это то, что их употребление может способствовать образованию опухолей мозга и атеросклероза.

Поэтому советую вам: не увлекайтесь сладостями — в любых из них содержатся искусственные, синтетические сахара.

Тот, кто знаком с Системой здоровья Ниши, наверняка знает совет японского профессора Кацудзо Ниши: «Если вы едите сладкое или пьете алкогольные напитки (что одно и то же! — *М. Г.*), то в течение последующих 4–7 часов вы должны пропивать маленькими глоточками пресную воду хорошего качества в количестве в 3 раза больше выпитого алкоголя.

Вторая группа сахаров — комплексные сахара *(«живые» бобовые, овощи, зерновые, фрукты, орехи, семечки, не подвергшиеся тепловой обработке).*

Уже в полости рта в процессе пережевывания они расщепляются под влиянием ферментов, выделяемых слюнными железами, и усваиваются в кровь, постепенно снабжая нас на многие часы энергией Жизни, создавая при этом щелочную (необходимую нам для здоровья) среду в крови.

Комплексные углеводы стимулируют клеточный иммунитет. А это единственная надежная защита от инфекций, злокачественных опухолей, артритов и других заболеваний. Сахара простые, рафинированные и синтетические расщепляются очень быстро, им не нужны ферменты поджелудочной железы. Но именно они, простые сахара, являются причиной быстрого сдвига в крови. Их воздействие на энергию Жизни человека очень кратковременно. Известно, что при быстром подъеме уровня сахара в крови выбрасывается много инсулина.

И чем больше мы употребляем сахара, тем больше он накапливается в нашей печени в виде гликогена. А когда в печени образуется избыток гликогена, печень начинает выделять жирные кислоты (триглицериды, или жиры крови).

Триглицериды накапливаются у нас в виде жира. Вначале жир откладывается на бедрах, ягодицах (то есть в местах, наименее активно участвующих в движении); потом вокруг внутренних органов и на стенках сосудов — возникают атеросклеротические бляшки, которые являются причиной сосудистых заболеваний (инфарктов, гипертонии, кровоизлияний, атеросклероза).

Избыток простых сахаров и их превращение в жировые отложения может стать причиной не только избыточного веса (пол-

ноты), атеросклероза и его трагических последствий, но и причиной рака (кишечника, груди, простаты, женских половых органов).

Кроме всего прочего, организму из-за избытка сахара недостает кальция, страдают зубы, кости, опорно-двигательный аппарат.

Вынужденная ограниченность в движении вызывает ряд других болезней, потерю иммунитета.

Шоколад, какао, кофе, чай — вредны в равной мере с сахаром. Шоколад — это тот же рафинированный сахар, содержащий лактозу, молоко плюс до 50% жира, подвергнутого тепловой обработке. Вместо шоколада и конфет приучите себя употреблять фрукты: в них 90% углеводов. Но переходить исключительно на фруктовую диету не следует. Во фруктах недостает некоторых микроэлементов, необходимых нашему организму больше, чем витамины.

Сырые овощи — главные поставщики микроэлементов. Поэтому даже в разгрузочные «фруктовые» дни, следует съедать в отдельный прием овощной настой, можно с простоквашей или кефиром (вместо сметаны).

Многие думают, что похудеть можно, исключив из диеты жиры. Это не так. На самом деле нужно исключить избыток сахаров — как синтетических, так и натуральных (молоко, мед и даже сладкие фрукты).

Запомните: полнота — это нездоровье.

Известно, что обилие сладостей вынуждает поджелудочную железу вырабатывать инсулин. Избыток инсулина ускоряет формирование склеротических бляшек.

Сахар — главная причина нарушения основного обмена веществ.

Углеводы — главный компонент питания, но избыток углеводов (как, впрочем, и избыток любого компонента в питании) делает нас нездоровыми, полными, крадет молодость, ускоряет старость.

Если вы стремитесь к тому, чтобы потерять вес, и трудно его теряете, это значит, что у вас в организме поджелудочная железа выделяет слишком много инсулина, то есть в вашем рационе слишком много инсулина.

Профессор И. Е. Сосонкин пишет: **«Понять роль инсулина — значит разгадать причину прибавления веса».**

Если же мы, наоборот, очень быстро теряем вес, значит, наш организм недополучает инсулин, и нам необходимо пересмотреть

диету, так как избыток углеводов заставляет нашу поджелудочную железу вырабатывать все больше инсулина. При этом уровень сахара снижается, и это сразу отражается на нервной системе — в первую очередь страдает головной мозг.

Как правило, мы не знаем о снижении сахара в нашем организме, но оно напоминает нам обилием своих проявлений — утомляемостью, нервозностью, бессонницей, головными болями, раздражительностью, обмороками, слабостью, сердцебиением, дрожанием головы, дрожанием рук, боязнью замкнутого пространства (клаустрофобия), различного рода спазмами, болями в суставах, мышцах, тягой днем ко сну и тягой к сладкому. На этом фоне может развиться язвенная болезнь, появляются отеки век.

У детей, любящих сладости, появляется гиперактивность: такой ребенок ни минуты не сидит на месте, не умеет концентрировать свое внимание, отстает в учебе.

Наш мозг чувствует любые самые малейшие колебания сахара в крови. Снижение уровня сахара в крови — главная причина тяги к сладостям. И если эта тяга удовлетворяется высокоуглеводной пищей, сладостями, напитками, то создается порочный круг.

При гипогликемии (т. е. при снижении сахара в крови) обычно врачи советуют перейти на орехово-овощную диету. Однако И. Е. Сосонкин считает, что этого не нужно делать, лучше, советует он, перейти на комплексные углеводы, освобождая организм от поступления простых сахаров в кровь.

Вот что он пишет: «Установлено, что для нормальной работы нервной системы и головного мозга в крови должно постоянно циркулировать количество углеводов, равное 2 чайным ложкам сахара».

Мы же едим значительно больше. Подсчитано, например, что в шоколаде (в 1 унции = 20 г) — 7 чайных ложечек сахара. В жевательной резинке — 0,5 чайной ложечки, в торте, покрытом шоколадом, — $^1/_{12}$ его часть содержит 15 чайных ложек сахара; $^1/_{10}$ часть бисквита содержит 6 чайных ложечек сахара. В одном пончике — 6 чайных ложечек сахара. Яблочный пирог — $^1/_6$ его часть содержит 12 чайных ложечек сахара.

Мы перегружены углеводами. Человек в своем эволюционном развитии никогда не употреблял столько сахара. Технология очистки пищи, все возрастающее и возрастающее производство лекарств привели человечество к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Если мы хотим жить дольше, нам необходимо в корне менять свои привычки.

Каким образом?

1. Ограничить употребление рафинированных продуктов.
2. Употреблять продукты, содержащие комплексные сахара: овощи, бобовые (фасоль, горох, арахис), цельные крупы, картофель, тыкву, фрукты и т. д.

Надо помнить, что есть овощи, очень богатые крахмалами. Это те, что перечислены выше. А из крахмала, как мы знаем, образуются углеводы.

Есть овощи умеренно крахмалистые — *морковь, свекла, цветная капуста, брокколи.*

Есть овощи малокрахмалистые — *редис, спаржа, латук, сельдерей, капуста, листья свеклы, репы, огурцы, щавель, шпинат, лук, баклажаны, перец сладкий, помидоры, чеснок.*

Но больше всех богаты комплексными углеводами фрукты.

До поры до времени здоровый человек может кушать все, что ему хочется. Но если возникли проблемы со здоровьем, вы должны срочно подумать, как изменить свою диету. Даже тяжелые больные могут продлить свою жизнь, успешнее бороться с болезнью, если по совету специалиста сумеют правильно организовать свое питание.

Если же ставка в основном будет на лекарства и уколы, то вряд ли вы сможете победить болезнь. Наоборот, скорее всего, произойдет ухудшение. Лучше сразу убрать из диеты простые сахара, животные жиры, сократить количество всех жиров и крахмалов в дневном рационе.

* * *

Теперь, когда мы познакомились с природой белков, жиров и углеводов, мы должны понять, что дают нам микроэлементы и витамины, в каких источниках и сколько мы можем найти эти необходимые ингредиенты здорового, полноценного питания и как эти знания использовать каждой хозяйке на своей кухне, чтобы обеспечить радостью и здоровьем свою семью.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Микроэлементы — соли Земли и металлы Жизни

Микроэлементы известны уже давно, но лишь совсем недавно они получили признание как необходимые для Жизни вещества. Микроэлементы — это «пища главным образом для желез внут-

ренней секреции», точнее говоря — для ферментов (энзимов), так как они являются катализаторами жизненно важных процессов. В воздействии на организм все микроэлементы взаимосвязаны и взаимозависимы. Потребности человека в этих «металлах Жизни» очень индивидуальны.

Минералы составляют всего 4% массы тела каждого из нас. Половина этого количества входит в состав твердых частей организма: костей, зубов, ногтей, волос, мягких тканей, остальное находится в крови, в межклеточной и внутриклеточной жидкостях. 70–80% массы нашего тела составляет вода и растворимые в ней газы — углерод, водород, азот и кислород, причем больше всего в нашем организме кислорода — около 60% массы тела, углерода — около 17%, водорода — около 10%, азота — только 3%.

Мы представляем собой как бы микромир. В нашем организме можно найти почти все микроэлементы, находящиеся в Природе (натрий, калий, магний, кальций и др.), но в разных количествах.

Например, кальция — 1,5–2,2%, фосфора — от 0,8 до 1,2%. Остальные микроэлементы — калий, сера, натрий, хлор и магний — исчисляются лишь в сотых долях процента. Так, железа и магния в теле человека содержится всего 0,0003%, меди — 0,00015%, йода — еще меньше (около 0,00004%); а таких микроэлементов, как кремний, цинк, фтор, литий, селен, — лишь следы. Но все они одинаково важны для нашей жизни и здоровья и ценны, так же и витамины.

Эра компьютеров позволила понять роль микроэлементов в нашей жизни. Сегодня мы знаем, что среди всех микроэлементов, присутствующих в нашем организме, 25 нужны для поддержания здоровья, из них 18 абсолютно необходимы, а остальные очень полезны. Определенные дозы каждого из них помогают человеку поддерживать баланс в обмене веществ, создавать его здоровье. При этом вопрос вовсе не в том, откуда мы получили микроэлементы — из пищи или воды, а в том, может ли организм усвоить их.

При заболевании пищеварительных органов и нарушении обмена веществ организм плохо усваивает микроэлементы или не усваивает их вовсе. В таком случае обращаются к лекарствам (искусственным микроэлементам), но надо знать: **к сожалению, добавление в организм лекарственных микроэлементов чрезвычайно опасно**. Кроме того, в окружающей среде, да и в продуктах питания, могут оказаться вредные микроэлементы. Некоторые из них

необходимы организму в ничтожно малых количествах, а превышенные их дозы приносят вред. Есть и просто токсичные (ядовитые) микроэлементы — как любое неорганическое, инородное тело.

Микро- и макроэлементы не участвуют в энергетическом обмене организма, но именно они управляют процессами обмена веществ, поддерживают физическую и химическую целостность клеток и тканей путем сохранения характерных биоэлектрических потенциалов. Именно микроэлементам принадлежит основная роль в активности необходимых для жизни ферментных процессов. Вот почему их недостаток, так же как и избыток, будет незамедлительно сказываться на здоровье человека.

В недрах каждой клеточки, как в огромной биохимической лаборатории, совершаются непрерывные процессы: анионы (отрицательно заряженные ионы) в электрическом поле движутся к положительным электродам, а катионы (положительно заряженные ионы) — к отрицательным. В живом организме анионы и катионы всегда должны находиться в точно отрегулированном равновесии. Таковы энергетические законы Жизни во Вселенной.

Хлор, сера, фосфор — основные анионы; натрий, калий, кальций, магний — основные катионы. И те и другие играют огромную роль, поддерживая нужный уровень воды как в клетках, так и в межклеточном пространстве, то есть тканевых жидкостях крови. Так обеспечивается электролитическая нейтральность жидкостей.

Для нас важно помнить, что в межклеточном пространстве содержатся в основном натрий и кальций, а внутри клеток — калий и магний. Если баланс между ними нарушается, у человека появляются различные болезни, сопровождающиеся отечностью. При этом баланс должен сохраняться как между натрием и кальцием, так и между калием и магнием.

Практически надо знать: если у вас появились отеки в теле (где бы то ни было), надо увеличить в своем рационе количество естественных продуктов, богатых калием и магнием. Только в естественных («живых») продуктах ваш организм найдет необходимое ему соотношение этих микроэлементов, восполнит их недостаток и выведет ненужные для него излишки.

Чтобы узнать потребность организма человека в микроэлементах, рассмотрим таблицу, созданную Н. А. Шредером («Элементы и человек»).

Содержание микроэлементов в организме человека (по Н. А. Шредеру)

Микроэлементы	Содержание в организме, ppm	Потребность, г/день
Железо	60,0	0,013
Марганец	0,2	0,003
Фтор	37,0	0,003
Хром	0,2	0,005
Цинк	33,0	0,013
Медь	1,0	0,005
Кобальт	0,02	0,0003
Молибден	0,1	0,0002
Йод	0,1	0,0001
Селен	0,2	0,00001
Ванадий	0,3	?
Никель	0,1	?
Мышьяк	0,1	?

Данные таблицы говорят о том, что, во-первых, не все микроэлементы достаточно изучены с учетом ежедневной потребности в них нашего организма, а, во-вторых, многие из них необходимы в таких мизерных количествах, которые не поддаются измерению.

Придется нам принять правило, что **Природа сама создала неповторимые композиции, обеспечивающие Жизнь, а значит, надежнее опираться в питании на употребление естественных продуктов.**

Самым доступным и богатым источником микроэлементов являются морская соль и ее отложения в виде каменной соли.

Солнце и соль

Когда остыла земная кора и в облаках водяных паров, окутывающих нашу планету, появилась солнечная дорожка, луч солнца упал на лужицу морской воды, оставшейся после отлива. И вот тогда в каком-то случайном, благоприятном для Жизни сочетании микроэлементов, содержащихся в морской соли, из аминокислот образовались простейшие белки, которые и получили свойства полупроводников. Так Жизнь «спустилась на Землю на кончике солнечного луча», — пишет известный геронтолог Ю. Л. Александрович. Эти же концепции мы находим в старых

мифах, в поверьях, например, в мифе о рождении Венеры из морской пены. Эти поэтические гипотезы подтверждаются соленым вкусом крови, пота, слез, минеральным составом межклеточных жидкостей, подобным составу морской воды.

Человек связан с биосферой, как младенец с материнским телом, в котором он зарождается и растет. Биосфера и ее состояние определяют наше развитие. Она нас кормит, воздействует на структуры и функции организма. Потому разница между одним человеческим организмом и другим, между людьми, живущими в разных условиях, бывает значительной.

«Есть две наиважнейшие вещи на свете — это Солнце и Соль», — заметил римский естествоиспытатель Плиний Старший две тысячи лет назад.

Как каменной, так и выпариваемой из морской воды соли отводилась в нашей цивилизации всегда особая роль. Она была не только приправой. Соль содержит элементы, определяющие состояние нашего здоровья. Ее консервирующие свойства были быстро оценены. Не имей Колумб на борту своего корабля запаса соленого мяса, ему никогда не удалось бы открыть Америку.

Сельские жители знают, как любят коровы лизать руки человека. Животные слизывают с рук соленый пот вместе с содержащимися в нем микроэлементами. Достаточное их количество находят в каменной соли. Но очищенная соль, которой мы пользуемся повседневно, не содержит микроэлементов. Это всего лишь чистый хлористый натрий.

Многие онкологи мира считают, что рак крови у скота может образоваться в результате того, что животные лишены каменной соли, а вместе с ней — ионов магния. Известно, что **диета, бедная солями магния, вызывает у подопытных животных рак крови**. Основными же компонентами морской и каменной соли являются магний, натрий и кальций. Это говорит о том, что, если у вас обнаружено нарушение состава крови, вам необходимо обратить серьезное внимание на свою диету, построив ее таким образом, чтобы в нее входили естественные продукты, богатые этими микроэлементами.

Современная технология очистки соли лишает ее всего, что в ней ценно для здоровья и жизни: йода, магния, селена, цинка, олова и др. Мы просто разбазариваем сокровища, которые дарит нам Природа.

В странах, где в пищу добавляют соль, получаемую традиционным способом — выпариванием из морской воды на солнце

(например, в Испании, Венесуэле, Японии), среди людей (и животных) очень редко встречаются такие болезни, как рак лимфатической системы, инфаркты, преждевременный склероз или психические заболевания. Как известно, народы, питающиеся морскими продуктами и использующие морскую соль как приправу, обладают более крепким здоровьем, чем те, которые не употребляют «даров Нептуна». Тот, кто заботится о своем здоровье и здоровье своих близких, должен пользоваться только натуральной каменной солью вместо той, что химически очищена до чистого хлористого натрия. Считается, что морская соль имеет почти полный комплекс микроэлементов, так же как и неочищенная каменная соль. Но, к сожалению, иногда морскую соль очищают до тех пор, пока не будет получен чистый хлористый натрий. Такая очищенная соль так же бесполезна, как и соль вываренная. Однако мы знаем, что есть заболевания, которые требуют диеты с очень ограниченным количеством соли или вообще ее отмены.

При каких болезнях необходимо исключить соль?

Во-первых, при болезнях почек, таких как анурия или воспаление почечных клубочков.

Во-вторых, при лечении ожирения. В этом случае лучше всего серьезно ограничивать употребление соли или назначить бессолевую диету, поскольку соль с водой не выводится, наоборот, соль задерживает воду в организме, нарушая естественное равновесие в межклеточных и внутриклеточных водах.

В-третьих, при всех сердечных и сосудистых заболеваниях, так как именно соль значительно повышает давление крови у многих больных гипертонией.

Наконец, **в-четвертых**, при раке.

Так же, как соль, действуют излишки сахара и мяса. Многие ученые утверждают, что и у людей, и у животных недостаток магния, кальция и цинка может способствовать образованию тяжелой гипертонии, особенно при наличии в питьевой воде кадмия, который часто образуется в заржавевших трубах или встречается во многих продуктах промышленного производства (шоколаде, какао, кофе, чае и т. д.). Итак, мы должны меньше употреблять промышленного, рафинированного сахара, мяса, соли, а если уж солить, то соль должна быть каменной или морской. О том, как приготовить соль в домашних условиях, см. «Приложение».

Сколько соли необходимо человеку в день?

Для здорового человека норма составляет от 4 до 15 г соли в день. Больным гипертонией рекомендуют около 1 г (если врач не предписал другого режима).

В летнюю жару, в тропиках или при тяжелой физической работе, например у мартеновской печи, то есть в условиях, когда организм выделяет много пота, необходимо большее количество соли. Пот содержит около 6% соли — хлористого натрия. При длительных изматывающих физических нагрузках, например, во время спортивных соревнований, потеря пота может составлять до 10 л, а с ним — до 50 г натрия, хлора и многих других микроэлементов.

В таких случаях необходимо восполнять потери — пить воду, но не подслащенную, а слегка подсоленную, но только каменной солью. Особенно полезна в таких случаях минеральная вода, богатая различными микроэлементами, типа «Боржоми», в которой содержится около 6% минеральных элементов (натрий, калий, магний, кальций, железо, хлор, бром, йод, сера) и много углекислых солей.

Надо знать, что пот — это не просто соленая вода. В нем есть еще много составных частей — аминокислоты, мочевина, витамины (главным образом группы В), растворимые в воде, минеральные соли. Так, например, в 100 г пота может быть от 1 до 10 г кальция, 45–50 мг калия, 49–166 мг хлора и т. п. Содержание йода в поте составляет около 10 мг на 1 л, а потеря 7 л пота может равняться потере дневной нормы этого микроэлемента. Таким же образом обстоит дело и с другими микроэлементами (особенно в тропиках) — с железом, магнием, литием, хромом. Часто спрашивают, почему люди, живя в тропиках, имея возможность получать столько солнца и естественной пищи — витаминов, аминокислот, микроэлементов, болеют не менее тех, кто живет в северных странах. Возможно, это происходит от недостатка микроэлементов, витаминов и других ингредиентов, необходимых человеческому организму. Вот почему все, кто работает при высоких температурах, например металлурги, должны получать питание, богатое минеральными элементами, так как теряют их с потом.

Потребность в магнии составляет около 600 мг в сутки, мы же часто получаем его лишь 200 мг. Хлеб, обогащенный доломитом (кальций в сочетании с магнием), мог бы восполнить недостаток этих элементов в человеческом организме и, кроме того, стать противоядием при отравлении оловом, а также уменьшить токсическое воздействие алкоголя на организм.

Как реагирует организм на недостаток соли?

Недостаток соли в питании не так уж безразличен для нашего организма: появляются жажда, усталость, а спазмы мышц пальцев и икр ног — тоже признак недостатка соли (наряду с недостатком магния, кальция и витаминов Е, А). Даже такие симптомы, как слабость, потеря аппетита, тошнота и рвота, говорят о небольшом дефиците соли. Почему женщин при беременности тянет на «солененькое»? Да потому, что плод забирает из ее организма соли, необходимые ему для своего развития. Недостаток соли может способствовать возникновению солнечных и тепловых ударов, ослаблению мышления. Большие потери соли возможны не только при обильном выделении пота, но и при сильных поносах, кровотечениях, вызывающих потоотделение, при болезни Аддисона, заболеваниях сердца. Плотоядным животным (то есть хищникам, поедающим исключительно плоть) соли хватает, так как она содержится в их пище. Травоядным животным, как правило, недостаточно этого элемента, поэтому они любят лизать соль или, как уже упоминалось, потные руки человека.

Поскольку человек питается, как правило, смешанной пищей, забыв, что он плодоядное животное (от слова «плод», а не «плоть»), его ькусы испорчены, и он, как правило, употребляет в пищу соль.

Обычная соль — столовая, или кухонная, — единственный минерал, который человек регулярно добавляет в пищу. А иначе как бы можно было съесть мясо, рыбу и другие трудно усваиваемые продукты? Ни одному повару, ни одной хозяйке не приходит мысль положить в суп железные гвозди или в молоко — известь. Совсем другое дело — соль. Ее давно добавляют и при приготовлении пищи, и за столом. Так ведется из рода в род с незапамятных времен. Как для людей, так и для животных соль всегда была одним из самых аппетитных элементов пищи. Всем известно, что фермеры и сельские жители дают соль коровам, овцам, а в заповедниках и диким оленям. Мы уже говорили раньше о причинах, родивших привычку солить пищу. Поэтому не станем повторяться. Напомню лишь, что многие продукты питания содержат натрий и хлор в значительных количествах. Например, молоко содержит хлористого натрия не менее 4 г на 1 л. Так называемая бессолевая диета при среднем употреблении продуктов без молока содержит 1–2 г и более соли, если в рацион входят хлеб и картофель.

Взгляните на таблицу, которая дает представление о содержании натрия в различных продуктах питания, будто бы несоленых.

Содержание натрия в продуктах питания по данным немецких ученых

Продукты	Содержание соли, мг/100 г
ЗЕРНОВЫЕ	
Хлеб ржаной из муки грубого помола	430
Хлеб пшеничный из муки грубого помола	250
Хлопья овсяные	60
Хлопья кукурузные	660
Рис (очищенный)	2
ОВОЩИ	
Капуста квашенная	800
Фасоль в стручках зеленая	400
Свекла	260
Цикорий	160
Корень сельдерея	125
Листья сельдерея	100
Шпинат	85
Шампиньоны	70
Картофель	30
Горошек зеленый свежий и помидоры	20
Капуста красная	30
Капуста белокочанная	4
ФРУКТЫ	
Изюм	100
Бананы	54
Шиповник (плоды)	30
Финики	20
Черная смородина	15
Яблоки	8
Груши	3
Ананасы, лимоны, грейпфруты	1
Апельсины, орехи и миндаль	20–50
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко коровье	120
Творог	30
Сыр эмментальский	1200
Сыры другие	около 800
Яйцо	100
МЯСО	
Говядина	около 78
Телятина	100
Свинина	около 80
Рыба	50–100
Тунец консервированный	500

Таким образом, во всех продуктах и без добавления соли вполне достаточно натрия. А хлора?

Что надо знать о хлоре, чтобы быть здоровым

В городской водопроводной воде обычно содержится слишком много хлора. Это вызвано необходимостью очистки воды. Но избыток хлора опасен. Избавиться от него можно, если кипятить воду в открытой посуде (чайнике) в течение 15 минут.

Надо знать: у человека со здоровым сердцем и почками выводится в сутки до 25 г солей — большей частью с мочой и частично с калом и потом. Много солей выходит с потом только в случае заболеваний легких и почек (туберкулез легких, малярия, лихорадка), при которых обильное потоотделение продолжается длительное время, и при этом с потом может выйти до 2 г солей в день.

Если человек употребляет в день больше 25 г соли, ее остатки накапливаются в организме.

Моча здорового человека может содержать не более 9 г хлористого натрия в 1 л. Если здоровый человек со здоровыми почками получает 12 г соли в день, а выделяет не более литра мочи в день, то 3 г соли задерживаются в организме. И, если этот процесс продолжается многие годы, можно представить себе, что происходит в нашем теле. Оно превращается в склад просоленных тканей. Постепенно в нем накапливается все больше и больше соли. Кожа, подкожные ткани, легкие, кости, почки, сосуды и другие органы получают значительное количество хлористого натрия, одновременно в них уменьшается содержание других минеральных солей, таких как кальций, фосфор и др. Вода не выводит соль! Но если человек решается изменить свою диету и полностью воздержаться от добавления соли в пищу, постепенно он может добиться того, что излишки соли выведутся. К сожалению, соль никогда не выводится в количестве до 25 г в сутки, которые теоретически могут вывести почки. На самом деле если человек уменьшит употребление соли до 2 г в день, с мочой и потом может выйти до 3–4 г соли в день.

Но речь идет о здоровом организме. **Если же организм ослаблен или болен, если человек страдает экземой или заболеванием легких, в первую очередь нужно исключить из диеты соль, чтобы обеспечить работу сердца, почек, печени.**

Одновременно необходимо вывести из организма излишки хлористого натрия, накопившиеся в тканях, особенно воспален-

ных. Это одна из причин необходимости бессолевой диеты во всех случаях воспаления или отека.

Вода не выводит соль!

Многие врачи возражают против этого. По их мнению, если человек сильно потеет (например, при сильной физической нагрузке, на военном марше или под воздействием потогонных средств), его организм теряет соль, и потеря должна быть возмещена. Это заблуждение. В таких случаях организм сам старается любой ценой поддержать нужный уровень хлористого натрия в крови. Снижение этого уровня происходит лишь на очень короткое время. Накопленная ранее в разных тканях соль быстро переходит в кровь, при этом уровень хлористого натрия в крови возвращается к норме тем скорее, чем дольше человек находится на бессолевой диете.

Обычай давать солдатам в походе соль основан на ошибочном мнении о необходимости возмещения потерь соли при потении.

Итак, мы видим: даже если питаться только сырыми фруктами и овощами, то и тогда человек получает более грамма соли в день.

Из представленных материалов можно сделать следующие выводы:

1. И в бессолевой диете присутствует в скрытом виде соль.
2. Все положительные результаты любой предписанной диеты могут сойти на нет, если продолжать употреблять промышленные продукты (даже обычный хлеб), в которых содержатся соль или другие специи для улучшения вкусовых качеств продуктов.
3. В естественных, «живых» продуктах — фруктах и овощах — имеется достаточное количество всех минеральных солей, в том числе натрия и хлора, притом в таких энергетических сочетаниях, которые необходимы для здоровья и жизни организма.
4. При любых воспалительных процессах и отеках на теле надо срочно переходить на бессолевую диету и вводить как можно больше продуктов, богатых калием, особенно меда и яблочного уксуса, которые содержат его наибольшее количество.
5. Если питаться только натуральной пищей (фруктами, овощами, орехами, кореньями, настоями листьев и зеленью растений), то совсем несложно привыкнуть к бессолевой диете.

Что касается ценных продуктов питания — овощей, фруктов, то они более вкусны, если их готовят быстро, без соли и только в герметически закрытой посуде. Сырые же овощи и фрукты никогда не надо подсаливать! В них столько минеральных солей и микроэлементов, да еще в таких божественных сочетаниях, что ни одному кулинару не удастся добиться ничего подобного. Трудно соревноваться с самой Природой!

Конечно, научиться готовить и принимать пищу без соли нелегко. Но если вы хотите быть здоровым, то стоит потрудиться, поскольку вопрос бессолевой диеты — это, скорее, вопрос жизни и здоровья, молодости и красоты! Нет такого яда, который бы не имел в природе противоядия. Соли калия как раз и есть то противоядие для живого организма, которое может помочь вывести из него лишний натрий (то есть поваренную соль).

Поговорим теперь о нашем друге — о солях калия.

Соли калия

Я уже рассказывала о своем заболевании рожистым воспалением, когда в течение 15 дней вместе с врачами безуспешно боролась с язвой и отеком на ноге. Но как только врачи сказали мне, что пора обращаться к «бабке», что они не знают, как помочь мне, я начала искать информацию. И в книге Д. Джарвиса «Мед и естественные продукты питания» нашла, что между натрием и калием в организме ведется конкурентная борьба. Теперь-то мы с вами знаем, что это борьба между анионами и катионами. Когда побеждает натрий, то внутриклеточная жидкость выходит за пределы оболочек клетки — мембраны, образуя отек. «Ага! — сказала я себе. — У меня отек, значит, мне недостает калия!» Я совершенно исключила соль и соленые продукты из своей пищи. Перешла полностью на питание свежими овощами и фруктами, пила много подкисленной яблочным уксусом воды с медом (чайная ложка меда и чайная ложка яблочного уксуса на стакан воды — до 4 стаканов в день).

По данным Д. Джарвиса, яблочный уксус и мед — продукты, наиболее богатые калием. Я начала втирать в кожу ноги вместо йода неразведенный яблочный уксус и часто смачивать им язву. На ночь я приготовила такую медовую «лепешку»: соединила мед с сахарной пудрой и ржаной мукой, замесила их, как тесто для вареников, — круто и завернула в марлю, чтобы от тепла тела мед не растекался по ноге, приложила лепешку к язве, укутала больное место компрессной бумагой, забинтовала и проспала так ночь.

Утром развернула, протерла яблочным уксусом и увидела: опухоль заметно опала. «Значит, я на верном пути!» — решила я и продолжала такое лечение еще в течение нескольких дней. Через 5 дней язва полностью затянулась и опухоль спала, нога больше меня не беспокоила. Этот эпизод был описан в брошюре, а затем и в книге «Попрощайтесь с болезнями». Его прочла Людмила Николаевна Саакян и решила попробовать лечить гангренозное воспаление ноги у своей матери — на 9-й день наступило выздоровление.

Моя мама в возрасте 58 лет сломала шейку бедра, нога стала заметно короче, в результате сильно искривился позвоночник. В молодости мама переболела москиткой, и врачи «обещали» ей в будущем «слоновые ноги». И вот я предложила ей каждое утро, до того как она поднимется с постели, втирать в ступни отечных ног яблочный уксус. Чудо преображения происходило на глазах. Ноги стали стройными, как в молодости, а сама мама почувствовала себя бодрее и поверила в другие мои рекомендации. Маме исполнилось уже 85 лет, но каждый день она начинает с упражнений по Системе здоровья Ниши, втирает в свои ступни яблочный уксус и только после этого приступает к хозяйству. А чудо сотворил наш друг калий!

В чем заключено чудо солей калия?

Соли калия необходимы для нормального функционирования всех наших мягких тканей: сосудов, капилляров, мышц и особенно — сердечной мышцы, а также клеток мозга, печени, почек, нервов, желез внутренней секреции и других органов. Как кальций незаменим для наших костей, зубов и ногтей, то есть для всех твердых тканей, так калий необходим всем нашим мягким тканям. Он входит в состав внутриклеточных жидкостей (50% всех вод в нашем организме приходится на калий).

Соли калия способствуют выведению из организма лишней воды, помогают ликвидировать отеки, задержку выделения мочи, они необходимы при лечении асцитов (водянки).

Калий — противосклеротическое средство, так как мешает солям натрия накапливаться в сосудах и клетках. Конкуренция в организме калия и натрия непрерывная.

Если у вас появились боли в мышцах, припухлости в тканях при ушибах, укусах и синяки в результате разрывов капилляров, любые опухоли, — вам всегда поможет калий, который легко ввести в организм путем втирания в мышечную ткань яблочного уксуса

(он хорошо впитывается без всякого давления). Можно добавить к яблочному уксусу мед. Любое воспаление и отек не забывайте смазывать медом или яблочным уксусом.

Чтобы поддерживать нормальный уровень калия в крови, советую ежедневно в период между приемами пищи пить маленькими глоточками такой «квасок»: на стакан кипяченой воды добавьте по чайной ложке меда и яблочного уксуса.

Основные источники калия: шпинат, огурцы, картофель, морковь, лук-латук, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, бананы, капуста, грейпфруты, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, все бобовые культуры (чечевица, горох, фасоль, бобы, ржаной хлеб, крупа овсяная).

Соли кальция

Соли кальция — основной строительный материал костей, зубов, ногтей; они также необходимы и для мышц, участвуют в процессах кроветворения, обмена веществ, способствуют уменьшению проницаемости сосудов, препятствуют проникновению микроорганизмов в кровь и, таким образом, повышают сопротивляемость организма к инфекциям, токсинам. Кальций благотворно влияет на нервную систему, оказывает противовоспалительное действие, является хорошим регулятором при климатических температурных изменениях. Вот почему, если человек имеет в рационе достаточное количество продуктов, богатых кальцием, ему не страшны ни инфекции, ни резкая смена погоды.

Кальций всегда вступает в «союз»с фосфором. Около 99% всего кальция и 70–77% фосфора в нашем организме входят в состав скелета. В организме человека содержится от 1 до 2,2 кг кальция и около 650 г фосфора. Эти элементы — неразлучные «друзья»: соли фосфора и кальция не могут усваиваться друг без друга. Необходимо постоянно поддерживать соотношение этих двух минеральных веществ, отвечает же за их равновесие в крови витамин D. Если соотношение этих двух микроэлементов нарушается, организм для своего выживания будет вынужден брать кальций из «костного запаса» — зубов, ногтей, крупных суставов или строить кости «заменителя». Например, молекулярные структуры у стронция и кальция очень схожи. Когда в организм длительное время не поступает органический кальций (недостаток его для жизни подобен смерти), то кальций замещается в организме стронци-ем. Но молекулярная решетка стронция больше молекулярной решетки

кальция. Отсюда появляются изменения в костях — «наросты», «шишки» и т. д.

Часто говорят об обызвествлении кровеносных сосудов как о свидетельстве переизбытка кальция. Но в действительности все как раз наоборот! Из-за недостатка «натурального» кальция в организме может происходить обызвествление сосудов, кости становятся хрупкими, ломкими, мучит боль, очень похожая на ту, что бывает у нас при отложении неорганических солей.

Наши зубы и кальций

«Недостаток минералов органического происхождения — вот главная причина ужасного состояния наших зубов», — говорят стоматологи.

Основная «вина» за неправильное питание падает на рафинированную пищу и те продукты, которыми снабжает нас промышленность: высокоочищенные мука, сахар, рис, жиры, то есть все, что лишено микроэлементов.

При недостатке кальция хорошо принимать таблетки келп, восполняющие недостаток и других минералов.

Келп — это планктон, водоросли и другая «мелкая растительность» из «садов Нептуна». Их добывают из моря, очищают, высушивают и спрессовывают в таблетки, которые содержат почти все минералы, включая микроэлементы и большинство витаминов. Они продаются уже во многих аптеках. Можно также использовать морскую соль, овощи, фрукты, семена, зелень, пить чистую жесткую воду, богатую известняками, из природных источников или время от времени пить минеральную воду.

Как распределяются запасы кальция в организме?

Мы уже знаем, что 99% кальция расходуется на создание костей и зубов.

А что происходит с оставшимся процентом? Эта часть кальция постоянно вращается в крови и в других жидкостях нашего организма, являясь величиной постоянной. Иными словами, если мы не поставляем организму достаточного количества кальция с продуктами питания, он начинает «красть» его из собственного скелета. Чаще всего от этой «кражи» страдают челюсти, а значительно позже недостаток кальция сказывается на зубах, позвоночнике, костях конечностей, на сосудах и т. д. Наступает момент, когда

зубы расшатываются, в деснах появляется место для микробов — так начинаются болезни зубов и их выпадение.

Стоматологи считают, что при лечении зубов кроме глюконата, карбоната и молочного кальция необходимо назначать еще магний и цинк, поскольку потребность в этих минералах при диете возрастает с увеличением кальция; кроме того, в рацион питания надо включать естественные продукты, богатые этими элементами и витаминами C, D и B_9 (фолиевая кислота), которые прекрасно укрепляют зубы. При таком лечении кроме укрепления зубов снижались давление и уровень холестерина в крови.

Наилучшими источниками кальция ученые считают кислое молоко и творог. Однако сторонники естественной терапии доказали, что коровье молоко содержит такой кальций, который не свойствен человеческому организму, и для того чтобы его усвоить, требуется много энергии, в том числе часть собственного запаса кальция.

Сыры же, как правило, продукт переваренный и часто сильно перенасыщенный и жирами, и поваренной солью, и вредными красителями. Поэтому основными источниками кальция следует считать естественные продукты, содержащие не только кальций, но и фосфор, а также другие микроэлементы и витамины (особенно витамины D, C, B).

Среди продуктов, содержащих соли кальция, фосфора и витамины одновременно, в первую очередь следует назвать печень рыб и печень говяжью. Затем морепродукты: морская капуста, креветки, лангусты, крабы, сельдь, скумбрия; кроме того — масло сливочное, сырой яичный желток.

Продукты, содержащие в большом количестве одновременно **фосфор и кальций**, — яблоки, зеленый горошек, бобы, цельные зерна пшеницы, свежие огурцы, все виды капусты, особенно цветная (ее надо есть сырой), сельдерей, салат-латук, редис (с ботвой), творог, белые сыры.

Продукты, особенно богатые кальцием: абрикосы, смородина, виноград, крыжовник, ежевика, свекла, морковь, земляника, вишня, огурцы, апельсины, персики, ананасы, клубника, укроп, петрушка, сельдерей, лук, ботва молодой репы, фасоль зеленая, кожица всех фруктов и овощей, шпинат, одуванчик, отруби, мед, миндаль, кисломолочные продукты.

Продукты, особенно богатые фосфором: груши, орехи всех видов (в том числе и арахис), рожь, ячмень, чечевица, соя, проросшая пшеница, мясо, грибы.

Из этого перечня любая хозяйка способна создать меню на каждый день так, чтобы в рационе не было недостатка кальция, фосфора и витамина D, так необходимых для существования нашего опорно-мышечного аппарата.

Если мы ежедневно в течение всей жизни будем есть сырые овощи, орехи и фрукты, поставляющие организму достаточное количество кальция и других элементов, необходимых для создания скелета и зубов, беременным женщинам не придется платить зубами за каждого ребенка, а те, «третьи» зубы — искусственные — будут нужны только невеждам.

Болезни, которые вызываются недостатком кальция

Рассеянный склероз

Когда много тысячелетий назад люди вынуждены были двигаться из тропиков на север, им пришлось расстаться с изобилием солнечного света и приспосабливаться к тому, что солнца стало гораздо меньше. Но хорошо привыкнуть к новым условиям смогли не все. Начались страдания от многих неврологических заболеваний, в том числе и от рассеянного склероза.

Витамин D, кальций и фосфор имеют, оказывается, самое непосредственное отношение к лечению рассеянного склероза.

Английский ученый Пауль Гольдберг обратил внимание на то, что рассеянным склерозом не болеют жители тропиков, круглый год «купающиеся» в солнце и его ультрафиолетовых лучах, которые синтезируют в коже человека витамин D (кальциферол).

Для укрепления общего здоровья, предупреждения рассеянного склероза и борьбы с ним доктор Гольдберг рекомендует помнить, что кроме витамина D необходимы кальций, фосфор, магний. Но все это имеет смысл, если организм обеспечить всеми этими ингредиентами уже в молоке матери, в питании ребенка, а также в подростковом возрасте (от 12 до 15 лет). Именно в подростковом возрасте, в период бурного роста и созревания, организм ребенка ощущает большой недостаток витамина D, что сказывается на развитии желез внутренней секреции, нервной системы, всего организма. Если в этом возрасте не позаботиться о витамине D, правильном питании, богатом фосфором, кальцием, магнием, то нервные ткани в последующие годы будут ослаблены,

что может вызвать со временем симптомы рассеянного склероза. Эта болезнь бывает у людей в возрасте 20–40 лет.

К сожалению, помочь уже заболевшим рассеянным склерозом очень трудно, а порой невозможно. Однако кальций в виде кисломолочных продуктов, жесткой воды (которая содержит не только кальций, но и магний), продуктов моря, а также пребывание на солнце в разумных пределах летом и зимой — вот что можно посоветовать всем для профилактики и лечения рассеянного склероза.

Между 10 и 15 годами жизни молодежь переживает очень важный период. Это возраст, когда спинной мозг достигает полной зрелости, полностью оформляется. Если в это время не поставлять организму кальция, фосфора, витамина D, могут возникнуть предпосылки к возникновению рассеянного склероза.

Остеопороз и кальций

Считается, что кости стареют вместе со всем организмом. Но нельзя не заметить, что при этом у одних они здоровые, сильные, молодые, а у других — хрупкие, изрешеченные, «редкие». И часто это совсем не связано с возрастом.

Изрешеченные кости, или остеопороз, — одно из самых распространенных заболеваний костей, особенно у женщин в старшем возрасте.

«Бабушка встала с кресла и сломала ногу», «Женщина повернулась в постели и сломала шейку бедра». Так бывает. Остеопороз — это старость костей. Сейчас он встречается у 25% женщин. После климакса минимум 26% женщин старше 60 лет имеют изрешеченные кости. Это и бывает причиной искривления позвоночника, потери веса, болей. У женщин эти симптомы встречаются в 4 раза чаще, чем у мужчин, тем не менее и для мужчин остеопороз — тоже проблема.

Когда же кости начинают безвозвратно отдавать свой кальций крови? Потеря кальция костями — процесс незаметный, постепенный, медленный, а потому и коварный; поступление кальция с продуктами питания не восполняет его потерь. Почему? Каковы причины? Даже если организм получает кальций с избытком, последний не усваивается или усваивается только частично при нарушениях функции желез внутренней секреции.

Как определить начало вымывания кальция из костей? Самым заметным симптомом этого являются боли в костях или их ломкость (хрупкость) без повода.

Известен эксперимент доктора Албанеза с 12 женщинами-добровольцами в возрасте 79–89 лет, кости которых были особенно изрешечены. Выяснилось, что в продуктах, потребляемых ими, содержалось ежедневно 450 мг кальция, норма в этом возрасте — 650 мг. Доктор начал давать сверх нормы пациенткам 750 мг кальция и 375 мг витамина D, необходимого для усвоения этого элемента. Таким образом, они получали ежедневно 1300 мг кальция. В то же время исследуемым контрольной группы не давали дополнительного лекарства. Эксперимент продолжался три года. При этом никаких побочных явлений не наблюдалось. Уровень кальция в крови и моче оставался в пределах нормы. Не было обнаружено образования почечных камней или каких-либо других симптомов отложения кальция в организме. Неожиданным эффектом оказалось снижение уровня холестерина в крови в течение первых 12 месяцев лечения. Старушкам уже не надо было опасаться склероза или инфаркта.

Доктор Албанеза считает: для людей пожилого возраста оптимальная норма потребления кальция — 1000 мг в день, лучше от 600 до 1500 мг как дополнение к тому, что в среднем человек получает с питанием. И чем старше мы становимся, тем меньше способность нашего организма усваивать кальций.

Лучше всего было бы давать организму кальций в виде костной муки, но можно в виде таблеток глюконата кальция, молочнокислого кальция и др.

В чем причина возникновения остеопороза?

Изрешеченности костей могут способствовать длительный постельный режим, паралич и, конечно, недостаток кальция, но во всех случаях дополнительная доза кальция всегда может помочь.

Чтобы человек в старости не страдал ломкостью костей, об этом надо заботиться будущей матери еще до рождения ребенка.

Кальций, магний и витамины — спасение при загрязненном воздухе. Один районный врач, практикующий в деревушке Нетстал, в Швейцарии, где альпийские луга, солнце, воздух чистый, как хрусталь, забеспокоился: у него становилось все больше пациентов, которые четко делились на две группы: те, кто жил вблизи шоссе, и те, чьи дома стояли далеко от дороги. Оказалось, что из 75 человек, умерших от рака в течение 12 лет, почти все жили около дороги. Живущие рядом с шоссе постоянно недомогали. Их мучили головные боли, мигрень, они страдали бессонницей и уста-

лостью, а также желудочно-кишечными заболеваниями. Они в 4 раза больше принимали разных лекарств.

При выяснении причин оказалось, что большинство болезненных симптомов было вызвано загрязнением воздуха и заражением местности оловом, бензопирином и другими вредными веществами, выделяемыми проезжающими автомобилями.

Доктор начал лечить своих больных правильным подбором питания — продуктами, богатыми кальцием, витамином С и витаминами группы В. Он рекомендовал больным прибавлять к пище кальций в виде костной муки или доломитовых таблеток, содержащих кальций и магний. Очень скоро у них исчезли головные боли, постоянная усталость и слабость, бессонница, неприятности с желудком и другие недомогания. Что же произошло? Дело в том, что кальций с магнием помогли устранить из организма ядовитое олово, а витамины не только способствовали этому, но и укрепили организм.

Сердце и жесткая вода

Когда человек умирает от болезни сердца, мы говорим: «Сердце не выдержало», «Сердце разорвалось от душевной боли». Но никто никогда не говорит, что человек мало пил жесткой воды.

Между тем там, где есть так называемая жесткая вода, от болезней сердца умирают гораздо реже, чем в местностях с мягкой водой. Об этом говорят статистические данные. Я не стану здесь их приводить, нам важно запомнить следующее:

1. Жесткая вода намного вкуснее мягкой, но в ней очень трудно стирать. Для стирки больше пригодна мягкая вода, а для жизни — жесткая.
2. Жесткая вода содержит больше кальция, магния, лития и других микроэлементов, а мягкая — большую концентрацию натрия, об опасностях которого мы уже говорили.
3. Дистиллированная вода вызывает нарушение водно-солевого обмена и правильного функционирования пищеварительного тракта. Анализы показывают, что в дистиллированной воде есть лишь следы ионов кальция, фтора и других элементов, так необходимых для нашего организма. Органы людей, которые получают воду с достаточным количеством этих элементов, лучше сопротивляются болезням и становятся здоровее, сильнее, чем у тех, кто получает воду, не содержащую этих элементов.
4. В состав жесткой воды, кроме кальция, входит много магния, лития, цинка, кобальта и немало других микроэлементов, длин-

ный перечень которых мы часто находим на этикетках бутылок с минеральной водой. А так как магний является элементом номер один при профилактическом лечении сердца и рака, а кальций — элементом номер два, то вернемся к ним еще не один раз, особенно когда будем говорить о лечении заболеваний сердца.

5. Там, где есть жесткая вода, люди здоровее: они умирают не так часто, как в других местностях, от болезней сердечной мышцы, инфарктов и т. п., не страдают от повышенного артериального давления, у них обычно более низкое содержание холестерина в крови. Известно, что, когда пьешь жесткую воду, почти безнаказанно можно употреблять жирную пищу.

Чем это объяснить? Оказывается, кальций и магний, находящиеся в жесткой воде, соединяются в кишечнике с «насыщенными» жирами (т. е. с жирами твердыми) из съеденных продуктов питания, в результате чего получается не что иное, как мыло. Мыло это не усваивается организмом, оно лишь выделяется. Благодаря этому человек, который пьет жесткую воду, избавляется от ненужных и неполезных ему жиров, а в организме не образуются излишки холестерина, что в свою очередь не угрожает сердцу инфарктом, не вызывает болезней системы кровообращения — варикозных расширений вен, тромбофлебитов, гипертонии и т. п., не говоря уже о болезни века — ожирении.

Что же делать тем, кто располагает только мягкой водой? Надо ежедневно употреблять 60 мг магния и 100 мг кальция. Это и будет равноценно 2 л жесткой воды. При этом ученые не советуют пить газированные напитки, в которых есть фосфор, поскольку он связывает кальций, лишая кишечник возможности «выработать мыло».

Подсчитано, что если бы все люди, пьющие мягкую воду, восполняли недостаток магния и кальция, то в течение 10 лет на каждые 100 000 жителей число смертельных случаев от инфаркта уменьшилось бы на 100.

Где взять магний? Где взять кальций?

Магний продается в аптеках в разных формах: окись магния, или магнезия, сернистый магний, или горькая соль (английская соль) и т. д. Люди по-разному реагируют на различные формы магния. Возможно, самым естественным была бы окись магния: 60 мг — это щепотка на кончике ножа.

Кальций также бывает в аптеках, чаще всего на этикетке обозначено количество элемента. Можно принимать или молочнокислый кальций, или глюконат кальция, или то, что выпишет врач.

Щавелевая кислота препятствует усвоению кальция, она вступает с ним в реакцию, создавая труднорастворимые соли (оксалаты), которые организм не может использовать. Много щавелевой кислоты содержится в шпинате, щавеле, ревене. Эти продукты ни в коем случае нельзя подвергать тепловой обработке.

Не забывайте: все, что подвергается тепловой обработке, превращается в организме в соль щавелевой кислоты, основу всех последующих заболеваний.

Итак, кальций необходим организму:

- он влияет на рост и развитие организма;
- повышает свертываемость крови;
- регулирует и координирует функции всех органов;
- помогает в лечении болезней суставов, кожи, нервов, крови, сердца, желез внутренней секреции, желудочно-кишечного тракта, кариеса, переломов костей и т. п.

Кальций не усваивается без присутствия фосфора и витамина D; витамин D способствует его усвоению в тонком кишечнике.

Сколько кому необходимо кальция?

Об этом говорит следующая таблица.

Потребность организма человека в кальции

Возрастные группы населения	Потребность в кальции, г/сут
Взрослые	0,8 – 1,2
Дети от 1 года до 12 лет	1,0
Подростки-мальчики	1,4
Подростки-девочки	1,3
Беременные женщины	1,5
Кормящие матери	2,0

Источники кальция

До сих пор мы знали, что самые большие поставщики кальция — молоко и сыр. Но исследования последних лет доказали, что коровье и любое животное натуральное молоко не предназначено для питания человека после 3 лет.

Кальций содержится во всех овощах с зелеными листьями. А в семенах кунжута больше кальция, чем в любой другой пище. Кроме того, кальций присутствует во многих фруктах. Если вы ежедневно едите фрукты и овощи и даже изредка орехи, в вашем организме не может быть дефицита этого микроэлемента.

Лучшими источниками кальция являются семена кунжута, орехи, семечки, морская капуста, вся зелень и сухие фрукты (инжир, курага, изюм, финики, чернослив, ежевика), а также абрикосы, апельсины, яблоки, черная смородина, грейпфрут и другие фрукты.

Одна из главных функций кальция в человеческом организме — нейтрализация кислоты. Многие люди, имеющие кальций в переизбытке, считают, что им его недостает. В рационе питания достаточно кальция, но он постоянно расходуется на нейтрализацию кислоты. Все молочные продуты (кроме масла) образуют в организме очень много кислоты. Поэтому при употреблении молочных продуктов необходимо увеличить количество овощей и фруктов, богатых кальцием. 50–100 г орехов в день для человека достаточно.

«Если, отказавшись от молочных продуктов, вы сразу же приметесь за орехи, семена и будете есть их 2–3 раза в неделю, ногти и волосы станут более крепкими и блестящими, чем прежде», — пишет американский натуропат Х. Даймонд.

Ешьте морковь, свеклу, зеленый горошек, чеснок, капусту, сельдерей, орехи и семечки, бобовые, репу, листы малины, одуванчика, миндаль, односуточные кисломолочные продукты — творог, кефир, ацидофилин, а также фрукты, перечисленные выше, тогда вам не будут страшны молочные продукты.

Селен

Долгие годы селен считался ядом. Он действительно яд! Но только в определенных дозах: чуть-чуть больше — вред, но чуть-чуть меньше — тоже плохо. И эти «чуть-чуть» ничтожно малы! Для здоровья необходимо получать всего 0,00001 г селена.

В 1933 г. было замечено, что пшеница с полей, богатых этим минералом, отравляюще действует на скот. Селена начали опасаться как яда. И вдруг в 60-х годах поднялся восторженный бум по поводу этого микроэлемента. «Без селена нет здоровья», «Селен и витамин Е лечат сердце», «Селен продлевает молодость», «Селен избавит нас от рака»! Открытие селена как фактора здоровья явилось переломным моментом в медицине и скотоводстве.

В Новой Зеландии и Турции, где в почве ощущается большой недостаток этого элемента, начались необъяснимые внезапные смерти младенцев, особенно мужского пола, вызванные именно недостатком селена.

В Шотландии, где селена тоже слишком мало, новорожденным телятам начали делать инъекцию селеновой соли или же добавлять в корм этот элемент, и в результате удалось значительно снизить потери.

Существует содружество витаминов С, Е и селена. Подобно витамину Е, селен — антиокислитель. Однако витамин Е и селен не взаимодействуют. Они осуществляют свою работу в живом организме независимо друг от друга, но в великом содружестве, заменяя друг друга в биологических процессах.

Если бы селен только активизировал витамин Е, он уже тогда был бы необходим как животным, так и человеку. Но, кроме того, селен предохраняет нуклеиновые кислоты от повреждений. Нуклеиновые кислоты — составная часть всех живых систем, они играют ведущую роль в биосинтезе белка и передаче в генетическом коде наследственных признаков и свойств организма.

Селен повышает нашу сопротивляемость неблагоприятным условиям окружающей среды, вирусам, защищая нас тем самым от различных заболеваний. Он необходим для работы сердечной мышцы и кровеносных сосудов.

Врачи Мексики и Филиппин используют великие силы селена и витамина Е в лечении грудной жабы, достигая прекрасных результатов.

Но и избыток селена вреден. От повышенного его содержания люди теряют волосы и ногти — такую болезнь называют «селеноз». У животных появляются типичные симптомы: болезни желудочно-кишечного тракта, выпадение зубов, воспаление десен, кожи, повреждение конечностей, выпадение шерсти.

Человеку нужны лишь «следы» селена. Однако чем тщательнее обрабатывается почва, тем больше мы теряем этот элемент. Он вымывается водой и выносится в море, разносится ветром, его становится все меньше и меньше на нашей планете.

Некоторые растения, например тропические, обладают способностью накапливать в себе селен в избытке. К счастью, есть также растения, в которых селена ровно столько, сколько нужно человеку. Впрочем, в любом растении всегда имеются хотя бы его «следы».

Селен, витамин Е и иммунная система

Американскими и польскими учёными были проведены опыты на мышах: у них вызывали рак, а затем начинали его лечить, давая в соответствующих дозах селен. Оказалось, что в организме этих мышей вырабатывалось в 30 раз больше антител, чем у тех, которым селена не давали. Это говорит о способности микроэлемента вынуждать организм вырабатывать антитела, а значит, повышать иммунитет в случае возникновения инфекции. Ю. Александрович сравнивает действие селена с действием «пожарной команды». Подобную роль играет витамин Е.

Значит, мы должны помнить: сопротивляемость организма инфекциям, в том числе и вирусам, вызывающим рак, зависит в немалой степени от присутствия в продуктах питания селена, а также витаминов Е и С.

Селен и рак

Исследования врачей в городах США и данные Комитета экологической профилактики в Кракове показали, что у больных раком отмечается невероятно низкое содержание селена в крови. И хотя до сих пор неясно, каков механизм действия селена, каким образом он защищает от заболевания раком, предполагают, что, будучи, как и витамин Е, антиокислителем, селен уменьшает окисление клеток, не допускает их деформации, как и нарушений генетических ДНК, и, таким образом, способствует нормальному развитию и восстановлению клеток. Селен, кобальт и магний известны как факторы, противодействующие нарушениям хромосом, несущих в себе генетический материал, который осуществляет контроль за жизнью клеток, за их нормальным делением. Селен уничтожает афлатоксины и плесень. Селен парализует афлотоксины, предохраняя тем самым клетки от канцерогенного действия, кроме того, он уничтожает плесени, вырабатывающие афлатоксины.

Как сохранить продукты питания и спасти их от плесени

В дождливое лето может создаться ситуация, когда зерно нового урожая, если его не просушить, будет испорчено плесенью. Такое зерно опасно для здоровья. Поэтому в пищу людей необходимо добавлять больше антиокислителей, т. е. соединений селена, витаминов Е и С и т. д.

То же относится и к картофелю, который при хранении во влажных хранилищах покрывается плесенью. **Гнилой картофель обладает способностью вредно воздействовать на ткани мозга.** Если в питании беременных женщин слишком много такого картофеля, у них могут быть мертворожденные дети или дети с различными дефектами мозга.

«Судьбы народов зависят от способов их питания», — писал старый гурман Брилья-Саварен (1755—1826) еще в XIX веке. И это именно так.

Наша диета и селен

Как же все-таки должен питаться современный человек, чтобы его организм получал оптимальную дозу селена?

Запомним! Самый опасный «враг» селена — углеводы. А это значит, что пирожные, сладкие пироги, торты и печенье — все сладкие мучные продукты, все газированные напитки могут полностью или частично уничтожить селен.

Когда мы отказываемся от сахара, мы сохраняем в нашем организме селен. В присутствии углеводородов этот микроэлемент не усваивается.

А откуда мы могли бы получать селен?

1. Много его в морской и каменной соли, в почках (свиных, говяжьих и телячьих), в печени и сердце, в яйцах птицы, к тому же в желтке еще есть и витамин Е. Богаты селеном продукты морей — рыба, особенно сельдь, не слишком доступные всем крабы, омары, лангусты, креветки и более доступные кальмары. Его нет в обработанных продуктах — консервах и концентратах, а во всех вареных, рафинированных продуктах наполовину меньше, чем в свежих.
2. Из продуктов растительного происхождения богаты селеном пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, зерна кукурузы, помидоры, пивные дрожжи, грибы и чеснок, а также черный хлеб и другие продукты из муки грубого помола. В молоке кормящей матери в 2 раза больше селена и в 5 раз больше витамина Е, чем в коровьем молоке.

   Замечено, что младенцы-мальчики умирают чаще девочек. Известный гематолог-онколог Ю. Александрович объясняет это тем, что именно мальчикам требуется гораздо больше селена, чем девочкам, поэтому, если вместо материнского молока они

получают коровье, в их организмах недостает этого микроэлемента. При вскрытии в печени таких скоропостижно скончавшихся младенцев мужского пола оказалось очень мало селена, а также витамина Е.

Продукты, богатые селеном

Следует заметить: метод определения содержания селена в продуктах — один из сложнейших методов исследования, и поэтому к данным о его содержании нужно относиться с осторожностью.

Если в почве селена достаточно, то и нормальное рациональное питание должно обеспечить нас необходимым количеством. **Один из самых вкусных и доступных источников селена — кукуруза.**

Дрожжи, особенно пивные, считаются наилучшим источником селена не только потому, что в них его много, но и потому, что он находится в биологически активной форме, в легкоусвояемом виде. Полезны и пекарские дрожжи.

В 1950 г. было обнаружено, что дрожжи содержат таинственный элемент, предупреждающий некроз печени. При использовании других всевозможных средств и продуктов питания, предупреждающих некроз печени, он все же ровно через 22 дня развивался, а дрожжи, даже в минимальных количествах добавляемые в пищу, останавливали процесс полностью. Этим таинственным элементом оказался селен!

Но дрожжи перед употреблением надо обработать (блюда из дрожжей см. в главе «Полезные советы»).

Как употреблять дрожжи? Дрожжи, пока они не переварены организмом, продолжают жить в пищеварительной системе, а значит, питаться. И чем? Как раз витаминами группы В, в основном биотином (витамином Н).

Что такое биотин? Биотин является одним из факторов, обеспечивающих иммунитет, он предохраняет нас от заболевания туберкулезом. Особенно много его в силосе. Этим объясняется тот факт, что у коров, питающихся силосом, не часто встречается туберкулез.

Так что дрожжи надо «убить», прежде чем съесть. Для этого их надо залить кипятком (не ниже 60°С). Едят дрожжи без сахара, поскольку в сладкой среде селен гибнет. Запивают ТОЛЬКО ВОДОЙ.

По мнению диетологов, здоровому человеку вполне достаточно 2 г дрожжей в день.

Но пивные и пекарские дрожжи не всегда полезны организму, так как в них содержится слишком много (около 14—15%) нуклеиновых кислот. Правда, эти кислоты легко растворимы в воде, и их можно «вымыть», но существует опасность, что вместе с ними растворяется в воде и селен, и очень ценные витамины группы В. Поэтому следует пить дрожжи не более 4—10 дней, соблюдая правила их употребления.

Селен, как и витамин Е, предупреждает заболевание печени!

Чеснок обыкновенный и селен

Не могу удержаться, чтобы не повторить дифирамбы, которые произносит Ю. Александрович обыкновенному чесноку: «Чеснок богат селеном, к тому же он содержит еще много других важных компонентов, таких как белок (5,6%), углеводы и различные минералы, в том числе кальций, фосфор, железо, магний. В нем много витаминов группы В, витамина С, различных сахаров, еще он славится хорошо знакомым всем запахом, источником которого является глюкозид аллиина. Под действием ферментов аллиниизы расщепляются на фруктозу и аллицин — летучее соединение серы с характерным неприятным запахом. Оно убивает бактерии. Высказывается предположение, что в чесноке есть даже соединения гормонального действия и радиоактивный уран. Но это предположение. Точно же известно, что **в нем имеются фитонциды, он даже считается самым богатым их источником.** Процесс сушки чаще всего приводит к гибели фитонцидов».

Последняя фраза должна обратить наше внимание на то, что препараты из чеснока не заменяют естественный, «живой» чеснок. Уничтожая неприятный запах, мы теряем все целительные свойства чеснока.

Фитонциды, которыми так богат чеснок, — это летучие вещества, содержащиеся в соке растений и активно воздействующие на грибы и бактерии. Фитонциды вырабатываются некоторыми высшими растениями. Благодаря фитонцидам такие растения устойчивы к заражению. Кроме чеснока чрезвычайно богаты фитонцидами также лук, хрен, укроп, черемша и т. п. Чеснок, хрен и другие растения, в которых фитонцидов больше всего, используют при консервировании, а также при солении овощей. Установлено, что хрен является сильным средством, подавляющим развитие грибов и плесеней (в том числе и вырабатывающих токсины), на что до сих пор не обращают должного внимания.

О чесноке говорят, что он «действует во рту, как карболка», поскольку уничтожает все микробы и оставляет сильный запах. В любом случае он дезинфицирует пищеварительную, дыхательную системы, лечит хронический понос, атеросклероз, предупреждает развитие старческого маразма, атеросклероза и инфарктов.

«Американцы предупреждают своих туристов, отправляющихся в Испанию, что страна эта пропахла чесноком. Они даже ехидно заверяют, что "тореадор может убить быка своим дыханием", потому что перед боем он традиционно съедает особенно много чеснока. Испанский чеснок — очень вкусный, каждая долька его размером с головку нашего обычного чеснока, и едят его там все и повсеместно. Вера в то, что он придает силу, энергию и отвагу, сохранилась в Испании, видимо, еще с древнейших времен», — пишет Ю. Александрович.

Интересно, что в Испании очень редки случаи смерти от болезней сердца. Конечно, нельзя утверждать с уверенностью, что только чеснок является причиной этого, так как испанцы употребляют в пищу кроме чеснока исключительно морскую соль, богатую микроэлементами, а значит, селеном и магнием. Но многие ученые основную заслугу приписывают чесноку.

Итальянцы тоже любят есть чеснок, хотя вдвое меньше, чем испанцы, и они также реже, чем англичане или американцы, умирают от сердечных заболеваний.

Чеснок полезен не только для профилактики болезней сердца и простудных заболеваний. Лук и чеснок, съеденные с мясом, смягчают последствия вредного воздействия насыщенных жиров, излишка холестерина, а также предотвращают образование тромбов. Они действуют как противодиабетическое средство, поскольку очищают кровь от излишков глюкозы.

Всем, кто страдает болезнями желудка, рекомендуется выпивать 20–50 мл чесночной настойки (см. главу «Полезные советы»). Чеснок эффективно лечит хронические и острые поносы, вызванные разного типа бактериями, а также дизентерию и даже холеру. В осенне-зимний период эта настойка предохранит от простудных и инфекционных заболеваний. Детям можно давать ее по 1 чайной ложке (через соломинку), доводя впоследствии до 30–50 мл.

В древности в Вавилоне, Египте, Греции, Риме, Индии, Китае ели чеснок при болезнях желудочно-кишечного тракта, использовали его против глистов. В наше время Альберт Швейцер давал его больным тифом и холерой, получая прекрасные результаты.

В 1970 г. **биолог Элдон Л. Риверс обнаружил, что чеснок приостанавливает разрастание раковых клеток.**

Доктор Ф. Г. Пиотровский из университета в Женеве лечил чесноком 100 пациентов, больных гипертонией в разной стадии. 40% из них уже после трех-четырех дней почувствовали значительное улучшение: прошли головные боли и головокружение, исчезли затруднения в концентрации внимания и т. п. Еще у 40% улучшение было не столь заметным. Впрочем, кроме гипертонии эти больные страдали болезнями почек, которые вообще трудно поддаются лечению диетой. И все-таки улучшение было!

Диетологи советуют при лечении гипертонии кроме столовой ложки чесночного масла пить витамин Е. Об использовании чеснока в диете мы будем подробнее говорить в «Приложении».

Соли магния

Человек не может быть здоровым, если в его пище недостает солей магния. Ионы магния участвуют во всех без исключения процессах, происходящих в нашем организме. Тело человека, как известно, состоит из клеток. Все жизненные проявления клеток: обмен веществ, формирование белка, деление, очищение и т. д. — независимы. Однако все эти процессы контролируются в организме одним элементом — магнием.

Магний является биоэлементом, который эффективно действует на все, что происходит в клетках. Ион магния облегчает ход всех жизненных процессов, а недостаток магния тормозит их.

Установлено, что у женщин, страдающих недостатком магния, роды более продолжительные, чем у других женщин, и дети рождаются с симптомами недостатка магния в виде судорог.

Симптомы недостатка магния в организме

Обычно мы принимаем недостатки того или иного биоэлемента (витамина, микроэлемента и т. п.) за ту или иную болезнь. Обращаемся к узкому специалисту в зависимости от того органа, который нас беспокоит. Врач выписывает лекарства, под действием которых симптомы могут исчезнуть, но не исчезнут причины их проявления, кроме того, лекарство в данном случае мо-

жет быть ядом, обусловливающим появление других симптомов. На самом деле, если знать причину возникновения нарушений в организме, можно помочь ему радикально. Например, изменив диету, увеличив присутствие в ней продуктов, богатых магнием, кальцием и белком, а также витаминами С, Е, D, группы В, которые всегда взаимосвязаны, мы смогли бы избавиться от следующих симптомов и никогда их не иметь:

- внезапные головокружения, потеря равновесия;
- подергивание век, непроизвольные судороги в мышцах;
- туман, мерцающие точки перед глазами;
- одеревенение конечностей, покалывание в ногах, спазмы;
- выпадение волос, ломкость ногтей, кариес зубов;
- быстрая утомляемость, частые головные боли, трудности с концентрацией внимания;
- чувствительность к изменениям погоды, к холоду, влажности, вызывающая различные боли зубов, десен, суставов, мышц;
- сердцебиение, аритмия, часто сопровождаемые сильной болью в грудной клетке;
- бессонница, кошмарные сны, ночной пот;
- приступы тоски, слезливость, плаксивость;
- желание делать одновременно много дел, которые начинаем и не заканчиваем;
- острые спазматические боли в желудке, сопровождающиеся нередко поносом:
- ощущение тяжести в теле;
- спазмы при постукивании молоточком пня лицевого нерва.

Казалось бы, такие совершенно разные симптомы, и все имеют одну причину — недостаток магния!

В утешение могу заметить, что все эти симптомы никогда не проявляются одновременно. Но достаточно одного из них, чтобы человек почувствовал себя плохо.

Дело в том, что нервный импульс зависит от перемещения ионов минералов, в основном кальция и магния, но если магния слишком мало, то обмен ионов нарушается, а затем нарушаются иммунные процессы, регулирование температуры тела в зависимости от изменений окружающей среды, прекращается производство фагоцитов (клеток, которые пожирают вирусы,

бактерии, ненужные организму частицы) и создание антител, повышается чувствительность организма к боли, стрессам, токсинам, исчезает защита от излучений, заражения, воспалительных процессов в организме и т. д. Как видите, магний участвует во всех иммунных процессах как противотоксичный, противострессовый, противоаллергический, противоанафлактический, противовоспалительный фактор. Он способен помочь при многих заболеваниях: склерозе, инфаркте миокарда, нервных заболеваниях, при болезнях желез внутренней секреции, слабости мышцы и при многих других болезнях, в том числе и при болезни крови — лейкемии. Магний незаменим для устранения рака.

Магний — средство от болезней

Болезни сердца и сосудов, инфаркт миокарда, склероз и другие.

Известно, что болезни сердца, сосудов, склероз зависят от накопления холестерина в сосудах.

Количество холестерина в организме регулирует лецитин — незаменимая аминокислота. Все аминокислоты синтезируются из растительных продуктов. Но синтезироваться без фермента, содержащего витамин B_6 (пиридоксин), лецитин не может. А пиридоксин (B_6) действует только в присутствии магния.

Таким образом, **чтобы снизить уровень холестерина в крови, необходимо дополнить диету продуктами, богатыми магнием, витамином B_6, холином и инозитолом**.

Все это содержится в проросшей пшенице, печени, отрубях, дрожжах, большинстве растительных продуктов, бобовых культурах (бобы, соя, фасоль, горох, чечевица), яичном желтке, сыре, картофеле, зеленом горошке, рыбе, твороге, кислом молоке, сметане, капусте, свекле.

При этом если даже витаминов группы В в организме достаточно, а магния мало, образование лецитина прекратится, и в организме появится много холестерина.

Вместе с увеличением в крови холестерина потребность организма в магнии возрастает. Поэтому если вам грозят болезни сердца, сосудов, ожирение, старайтесь употреблять продукты, богатые магнием, или принимать до 500 мг в день соль магния (магнезию, сульфат магния, магнесол и др.), а также в два раза больше кальция — в виде естественных продуктов. (Источники кальция и магния см. в «Приложении».)

Те, у кого диета бедна этими важными элементами, как правило, страдают преждевременным склерозом. **Ион магния может предупредить образование очень опасных для здоровья отложений холестерина и регулировать его уровень в сосудах.**

«Дефицит магния, даже не слишком большой, может быть причиной сердечных болезней, но серьезный недостаток этого минерала ведет к пагубным последствиям — как правило, к сердечным инфарктам», — писал Р. Дж. Вильямс в книге «Питание как средство от болезней».

Магний и жесткая вода

В городах, где водопроводная вода жесткая (т. е. содержит в 2 раза больше кальция, чем магния), у жителей, как правило, более низкое давление, меньшее содержание холестерина в крови, более спокойный ритм сердца, чем у жителей городов, употребляющих мягкую воду. При этом давление с возрастом не повышается, что обычно происходит с жителями городов, получающих мягкую водопроводную воду. **«Мягкая вода — это инсульты и сердечные инфаркты»**, — говорил специалист-кардиолог А. Дж. Шейпер, который многие годы занимался научными исследованиями и профилактикой сердечных заболеваний.

Исследования многих ученых подтвердили его высказывание: действительно, в городах, где в воде содержалось кальция в 2 раза больше, чем магния, как правило, у жителей здоровье было лучше. Мало того: там, **где есть магний в почве, в воде, а значит, и в растениях, — там рака нет.**

Магний и наши нервы

Недостаток магния в нашем питании может вызвать страхи, беспокойство, нервозность, нетерпение, бессонницу, головную боль, постоянное чувство усталости, неконтролируемое раздражение, от которого страдает и сам человек, и окружающие его люди. Теперь мы уже знаем, что если в организме мало солей магния, это вызывает изменения в нервных импульсах. Дело в том, что нервный импульс зависит от перемещения ионов минералов, в основном кальция и магния. А если магния слишком мало, обмен ионов нарушается. Врачи в таких случаях назначают инъекции сульфида магния, который уменьшает эти симптомы, так как магний оказывает успокаивающее действие.

Но я не устаю повторять: старайтесь изменить свою диету так, чтобы на вашем столе постоянно присутствовали продукты, богатые магнием, кальцием, витаминами группы В, инозитом, холином и витаминами С, Е, А и D.

Кальций, белок и магний

Если вы превышаете дневную норму белка (выше 25 г), свойственного человеческому организму, или кальция (выше 1,5 г), то в пищеварительном тракте может быть затруднено всасывание ионов магния. Так, весной у животных начинается часто пастбищная тетания. Она вызывается тем, что молодая зеленая трава содержит много аминообразующих ферментов (протеинов).

Запомним: белок затрудняет усвоение магния, но избыток кальция также мешает усвоению магния. Поэтому необходимо учитывать суточную норму белка (25 г), кальция (1,5 г) и магния (0,5 г). Такое соотношение обеспечено нам природой — в естественных продуктах — овощах и фруктах, орехах и семечках.

Приступ головной боли перед грозой, тетания, личные стрессы, в том числе и биоклиматические, всегда вызваны недостатком магния в крови. И хотя судороги, «одеревенение» мышц, неконтролируемые движения, нарушение ориентации, склонность к галлюцинациям (чаще зрительным, чем слуховым), эпилептоидные спазмы мышц, депрессия, нарушения настроения и другие явления — симптомы, обусловленные дефицитом кальция, они с успехом лечатся внутривенными инъекциями магния.

Стресс, шум и магний

Установлено, что очень часто стресс развивается в результате действия шума, на который человек, казалось бы, не реагирует, но чем дольше и сильнее такое воздействие, тем больше снижается уровень магния в организме.

Чем больше шум, тем больше недостаток магния, а значит, тем больше мы подвержены стрессу. Оба фактора — недостаток магния и стресс — увеличивают риск заболеваний венечных сосудов.

Считается, что **спазмы сосудов могут быть вызваны движением тромба или холестериновой бляшкой, которые закупоривают доступ кислорода крови к клеткам сердца. Но на самом деле появление спазма вызывает недостаток магния.**

Повышенное кровяное давление и магний

Известно, что магний расслабляет мышцы.

Причина повышения давления — это не болезнь, а физическая реакция целительных сил организма.

Когда в крови накапливается много ядов, организм пытается спасти себя, для чего уплотняет стенки сосудов, мембран — оболочки клеток, чтобы не допустить проникновения ядов в клетки организма и тем самым защитить себя от отравления. Однако при сужении сосудов повышается давление, что ощущается нами как дискомфорт. Сосуды сжимаются сами, но без магния они «расслабиться» не могут.

Магний и камни в почках

Читатель, знакомый с Системой здоровья Ниши, наверняка запомнил, что если мы едим вареные продукты, необходимо тут же в 3 раза больше съедать или сырых овощей, листьев, кореньев, ботвы или фруктов, ягод. Такая пища, богатая микроэлементами, кальцием, магнием витаминами В, С, Е, которые растворяют неорганические отложения, и спасает организм от отложений и камней.

Французские ученые изучали вначале на опытах, «в пробирке», способность магния предупреждать образование камней в почках. Они пришли к выводу, что в течение 3 минут иногда может образоваться от 100 до 120 микрокристалликов. Если же добавить в смесь хлористого кальция с щавелевой кислотой соль магния, то ни одного кристалла не образуется.

Когда ученые провели эксперименты на крысах, результат был такой же: без магниевых солей кристаллы оксалатов образовывались легко, а если за 30 минут до приема пищи крысы получали соль магния, то кристаллы оксалатов никогда не возникали. С учетом этих опытов начали лечить пациентов с камнями в почках. Они получали около 300 мг магния в день (или даже больше), и результаты были отличными: камни исчезали частично или полностью, о чем свидетельствовали рентгеновские снимки. Многие врачи в разных странах испробовали этот метод. Лучшие результаты получились, когда назначали именно около 300 мг магния в день с добавлением 10 мг витамина B_6. Установлено, **что около 89% больных с хроническими тенденциями к образованию песка и камней-оксалатов можно вылечить полностью с помощью магния**. Лече-

ние иногда продолжается от 4 до 6 лет. Оно относительно дешево, хорошо переносится, не оказывает побочного действия и почти всегда дает прекрасные результаты. Но все же лучше не допускать образования почечных камней, а для этого необходимо правильно питаться и следить за тем, чтобы на столе было достаточно продуктов, богатых солями магния.

Магний и геморрой

Если при дефекации вы обнаруживаете боль и кровотечение, если быстро утомляетесь, у вас появляются частые судороги в ногах и «синяки», если от вашего тела исходит неприятный запах, заглушить который не могут ни дезодоранты, ни частые души или ванны, **вам надо срочно изменить свою диету, включив в нее как можно больше продуктов, богатых магнием**: *зеленые листья овощей, орехи, миндаль, мяту, цикорий, салат-латук, оливки, петрушку, арахис, картофель, тыкву, сливы, овес, ржаной хлеб, помидоры, отруби, сырой яичный желток.*

Без сомнения, у вас в крови мало витаминов К и С. Составьте соответствующее меню, чтобы оно включало все необходимые продукты, овощи, особенно салаты, а также витамин Р (рутин) — его много в белой кожице цитрусовых, плодах шиповника, гречневой крупе и других продуктах (см. «Приложение» в конце книги). Если вы начнете питаться таким образом, то уже через 2 недели не будут появляться судороги, через 3 недели восстановится энергия, исчезнут усталость и неприятный запах от тела.

Магний и железы внутренней секреции

Железы внутренней секреции, как мы теперь знаем, составляют единую систему. Нельзя отдельно лечить щитовидную, околощитовидные, вилочковую, поджелудочную железы, надпочечники или половые органы. Все они взаимосвязаны, и значение их колоссальное. К сожалению, не все специалисты учитывают это.

Люди любят оправдывать свое невежество, облекая его то в традиции, то в легенды, создавая даже мифы о себе. Есть такое суеверие: люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» — это те, кто просыпается ранним утром, но и ложится спать рано, а «совы» — те, кто не может спать ночью, но просыпается лишь к полудню. Эта милая легенда развенчана научными исследованиями, которые показали, что утром, около 6 часов, под действием

коры надпочечников выделяются гормоны, позволяющие нам сохранять бодрое настроение и хорошее самочувствие в течение всего дня до вечера.

Но при недостатке магния ситуация меняется: выделение гормонов происходит вечером, что вызывает ощущение сильной усталости утром, а к вечеру — повышенную активность и затруднения со сном.

Есть такая пословица: «Кто рано встает, тому Бог подает!» «Совы» часто имеют все неприятности, связанные с недостатком магния: плохие нервы, сосуды, раздражительность, нетерпимость, геморрой, скрытые или явные амбиции, у них возможно наличие опухолей.

Поэтому лучше все же следовать законам Природы и поставлять организму магний в должном количестве.

Как определить недостаток магния в организме?

Во-первых, проверьте, не появились ли у вас перечисленные симптомы. Затем можно сделать такой тест: напрягите мышцы и потянитесь. Если при этом почувствуете боль в лодыжках, значит, вам не хватает магния в организме. Что в таком случае предпринять?

Необходимо насытить организм продуктами, богатыми этим микроэлементом: некоторое время попринимать доломитовые таблетки или таблетки кальция, магния, таблетки келп. Но лучше вместо этого за 30 минут до еды и после еды выпить раствор магния (на кончике чайной ложки, прибавив к этому таблетку с витаминами группы В (особенно B_6), С, Е.

Механизм всех неприятных явлений связан с неправильным обменом кальция и магния в нервной ткани.

Но при всем этом надо помнить, что не только магний снимает усталость и повышает энергию жизни, хотя его недостаток сам по себе вызывает чувство усталости; кроме магния необходимы кальций и витамины Е, С, Р группы В, а также растения, богатые ферментами, аминокислотами, участвующими в образовании протеинов (белков).

Не следует забывать и о движении. Движение — неотъемлемая часть здоровья. Нужно до позднего возраста заниматься гимнастикой, много ходить, выполнять упражнения, особенно рекомендуемые Системой здоровья Ниши, а также упражнения для брюшного пресса и тазовых органов (см. «Приложение»).

Где искать соли магния?

Продуктов, богатых магнием, у нас достаточно, но не надо забывать, что промышленная очистка лишает их ценной и необходимой нам составной части.

Больше всего магния содержится в какао, но увы! Не надо забывать, что при промышленной обработке (после пережаривания) зерна какао становятся канцерогенными.

На втором месте по содержанию магния стоят лесные орехи. Но часто ли они бывают в нашем рационе?

На третьем месте — соя, из которой у нас в основном изготовляют растительное масло. Правда, сейчас начали появляться другие продукты из сои, однако промышленная их обработка, конечно, уменьшает или вовсе уничтожает магниевые соли.

Достаточно много магния в семенах некоторых растений, в маке, орехах и зелени, патоке, в полном неочищенном зерне, в муке из неочищенных зерен.

В искусственных удобрениях обычно слишком много калийных солей, и это мешает растениям усваивать магниевые соли. К счастью, сейчас уже появились искусственные удобрения, богатые магниевыми солями.

При нормальном питании мы можем получить 300 мг магния в день. Но для того чтобы быть здоровым, иногда этого элемента требуется 600 мг и более в день.

Организму необходимо примерно вдвое меньше магния, чем кальция. Если кальция по отношению к магнию будет слишком много, появится дисбаланс — мы начнем ощущать недостаток магния. И наоборот, если магния в организме будет слишком много по отношению к кальцию, то организм будет испытывать недостаток в солях кальция. Не усвоенные организмом кальций и магний выделяются с мочой. Поэтому, если организму потребуется большое количество кальция, необходимо принимать порошок или таблетки кальция вместе с магнием в определенной пропорции (кальция в 2 раза больше, чем магния), например, доломитовые таблетки. Но не уповайте на таблетки. Они — неорганические вещества, значит, скорее всего, будут давать отложения. Их можно использовать лишь для старта, чтобы вывести организм из точки «замерзания», однако он сам должен работать, извлекая органические соли из «живых» растений.

Содержание магния в продуктах питания

Продукты	Содержание магния, мг/100 г
Какао 20 %	442,2
Орехи лесные	310,0
Соя, зерно	240,7
Соевая мука жирная	244,0
Соевая мука обезжиренная	285,9
Крупа гречневая (прокаленная)	217,9
Гречневый продел сырой	77,9
Овсяные хлопья (сырые)	122,3–145
Крупа перловая	46,7
Крупа ячневая	39,5
Крупа манная	18,1
Фасоль	168,9
Фасоль цветная	159,7
Фасоль зеленая консервированная	25,1
Горох очищенный	128,0
Горох цельный	124,0
Орех грецкий	74,5–134
Миндаль сладкий	131,1–152
Шиповник сушеный	120,0
Шоколад десертный	131,0
Шоколад молочный	58,9
Зеленый горошек консервированный (без жидкостей)	91,2
Овощи очищенные	30,0
Петрушка, зелень	19,3
Петрушка, корень	27,3
Хлеб из муки грубого помола	20,0–80,0
Хлеб пшеничный	80,2
Хрустящие хлебцы	61,8
Белые булки	13,0–20,0
Мука пшеничная крупного помола	122,0

Самыми богатыми источниками магния среди потребляемых нами продуктов можно считать орехи и фасоль, а также семена других стручковых. Например, в половине стакана свежей фасоли содержится 151 мг магния, а в таком же объеме семян сои — 200 мг.

Все сдобные мучные изделия содержат ничтожное количество магния. В овощах этот элемент бывает в разных количествах в зависимости от его содержания в почве или удобрениях.

Самым дешевым магниевым удобрением можно считать золу из бурого угля, в которой содержится около 4% магния, 16–25% кальция и различных микроэлементов (железо, бор, медь, марганец, цинк и др.). Все это могло бы быть усвоено растениями, а через них нашим организмом, но многое теряется при промышленной обработке.

Каковы промышленные потери магния?

При очистке и размоле зерна на белую муку теряется 78% магния, очищенное зерно гречки теряет 79%, обмолоченный ячмень — 70%. При переработке зеленой фасоли в консервы теряется 56% магния, горошка — 43%, хотя сырой горошек содержит всего 91,2% этого микроэлемента. Кукуруза в консервах теряет 60% содержащегося в ней магния, кукурузная мука — 56%, а белый сахар-рафинад содержит его в 200 раз меньше, чем темная патока. При очистке картофеля мы лишаем себя 35% магния.

Магний остается в отрубях, патоке, очистках. А куда исчезает магний в консервированном горошке, кукурузе, фасоли? Оказывается, большая часть этого элемента переходит в заливку. Так что мы совершаем великую глупость, выливая «воду из овощных консервов» в раковину. А ведь ее можно использовать для соусов, супов, можно разогреть в такой жидкости горошек, кукурузу, фасоль. Если вы едите горошек, кукурузу или фасоль холодными, то воду из консервов я советую добавить в заправку для салатов или в майонез сыроеда для салата из этих продуктов.

Нужно помнить: любая термическая обработка, в том числе и пастеризация, влечет за собой потери как витаминов, так и микроэлементов, в том числе магния. Поэтому диетологи-натуропаты призывают нас есть все, что можно, сырым, а если уж готовить, то как можно быстрее.

Сравним содержание в продуктах магния и его соперника кальция, одного из важнейших элементов для создания гемоглобина — железа.

Содержание магния, кальция и железа (мг/100 г) в некоторых продуктах

Продукты	Магний	Кальций	Железо
Мак	526	1961	24
Фасоль	523	1028	72
Соя	372	231	31
Крупа пшеничная	289	19	32
Крупа ячменная	274	57	41
Крупа гречневая	80	14	11
Крупа манная	74	57	21
Орехи лесные	232	401	51
Фасоль желтая свежая	231	156	14
Горох	187	117	20
Овсяные хлопья	133	100	45
Сыр из обезжиренного молока	111	1658	37
Сыр швейцарский	92	2018	19

Примечание. В разных источниках данные о содержании микроэлементов могут быть различными.

Последствия недостатка магния в организме

Магний играет важную роль в бесчисленном множестве различных реакций ферментов. Но в основном его действие сосредоточивается на регулировании роста организма, на обмене веществ и делении клеток.

Если полностью лишить организм человека солей магния, то через 20 недель или даже раньше у него разовьется лейкемия.

Надо помнить: недостаток магния вызывает ослабление и даже прекращение функций иммунной системы организма, благоприятствует возникновению лейкемии, а также уменьшает способность клетки противостоять заболеванию раком крови.

Однако можно съесть тонны магния, но, если организм окажется неспособным его усвоить и вовлечь в клеточный обмен веществ, это равно тому, что магния вовсе не было. Достаточно магния в нашем организме или нет, определяется способностью организма усвоить его. А способность эта зависит от нормального функционирования желез внутренней секреции: щитовидной же-

лезы, гонад, паращитовидных желез, гипофиза, поджелудочной железы, надпочечников.

Пусть нам не кажется, что достаточно ввести в организм какой-то элемент или продукт, богатый этим элементом, и мы поправим свое здоровье. **Усвоение различных элементов гораздо больше зависит не от количества съеденных продуктов, выпитых таблеток и т. п., а от способности организма усвоить то, что мы едим. А способность эту помогает тренировать, активизировать, повышать Система здоровья Ниши. Тем не менее в нашу диету должны быть включены все основные элементы питания в их естественном виде, так как они приготовлены нам Природой.**

И магний, и кальций переносятся кровью при соединении с альбуминами белка. **Если в диете мало белка, то мало и альбумина, чтобы связать и удержать избыток кальция и магния. Вот откуда начинается неусвоение этих микроэлементов. Неусвоенные магний и кальций** переходят в конце концов в мочевыводящие пути, где могут вызвать образование камней или песка.

Исследования, проведенные в Финляндии и в Африке среди населения, питающегося исключительно натуральными продуктами (не очищенными промышленным способом, нерафинированными), когда с пищей организм человека получает большое количество магния, кальция и натурального белка, показали, что там почти не бывает мочекаменной болезни, несмотря на то, что в среднем ежедневно организм получает всего 4–5 г кальция. Дело в том, что кальций уравновешен достаточным количеством магния и белка.

Если вы питаетесь белым хлебом, макаронами, лапшой, пирогами, пирожными и другими сладостями, сахаром и медом и при этом едите мало зелени, сырых фруктов, овощей и к тому же употребляете алкоголь, будьте уверены, что в вашем организме очень мало магния, а потому вы будете раздражительными, страдать от бессонницы, подскакивать от малейшего шума, у вас могут появиться и другие симптомы и даже умственные отклонения, заставляющие признать человека психопатической личностью. А это всего лишь проявления недостатка магния.

Необходимо срочно изменить способ питания, чтобы дело не дошло до необратимых процессов. И при этом, безусловно, выполнять Шесть правил здоровья по Системе Ниши 2 раза в день (о них подробно изложено в книге «Попрощайтесь с болезнями»).

Что необходимо помнить о магнии

В человеческом организме содержится от 20 до 30 мг магния. 70% этого количества приходится на кости, остальное — на мышцы и железы внутренней секреции. Небольшое количество магния находится в крови. Магний обеспечивает организму внутренний покой. Он действует успокаивающе как на центральную, так и на периферическую нервную систему.

Но главное — магний является одним из мощных активных ферментов, от которых зависит усвоение белка и других органических веществ. Он необходим для участия в механизмах защиты организма от инфекций, помогает организму вырабатывать антитела — наше противоядие.

Огромную роль играет магний в процессе свертываемости крови, в создании эстрогенов (женского гормона), а также в работе кишечника, мочевого пузыря, предстательной железы.

Когда в диете мало магния, человек худеет.

Если человек лечится от какого-то заболевания фармацевтическими средствами, усвоение магния затрудняется, так он выводится из организма (например, при приеме слабительных, успокаивающих и противозачаточных средств и т. д.). В таком случае вместо 300–450 мг магния необходимо принимать до 600 мг, увеличив в рационе белковые продукты и продукты, богатые кальцием, в соответствии с нормой (1,5 г кальция и 0,5 г магния).

Что делает организм, когда ему не хватает магния?

Чтобы спасти себя, организм начинает перераспределение: он берет магний из тех мест, где он есть (из костей, нервов, желез внутренней секреции), и поставляет его в кровь, с тем чтобы затем, как говорят, «дать всем сестрам по серьгам», т. е. организм «крадет» магний, как и кальций, главным образом из костей.

Всегда лучше принимать профилактические меры и не доводить себя до состояния, которое потребует вмешательства врача. Не забывайте об орехах, зелени, овсяных хлопьях, кукурузе, горошке (хорошо проросшем, «живом»), а время от времени позволяйте себе съесть шоколадку или выпить стакан какао, но только редко, и затем пропейте воды хорошего качества в 3 раза больше съеденных «вредностей» в течение последующих 4 часов.

Цинк

Читатель, наверное, уже полностью уяснил, что без селена, кальция, магния, витамина D нам не обойтись. Но нашим костям, коже не обойтись и без цинка.

Что мы знаем о цинке?

Пять тысяч лет назад египтяне пользовались цинковой мазью для быстрого заживления ран. Примерно 100 лет назад обнаружили, что в этом элементе нуждаются и растения, и люди. Тогда же случайно выяснилось, что у крыс, получивших ожоги, заживление ран происходило и быстрее, и эффективнее, если в их диете было достаточно продуктов, богатых цинком. Позднее исследования показали, что у пациентов, страдающих алкоголизмом, атеросклерозом, язвами на теле, циррозом печени, раковыми заболеваниями, болезнями сердца, как правило, содержание цинка в рационе понижено. А при изучении причин, вызывающих недостаток цинка, в частности в крови, оказалось, что интенсивное лечение кортизоном, применение некоторых противозачаточных таблеток, употребление в течение долгого времени слишком соленой или слишком сладкой пищи приводит к потере организмом цинка.

Насколько это серьезно? Вот один — экзотический — пример. В 60-х годах в бедной деревне в дельте Нила доктор А. С. Прасада встретил похожих на карликов людей, отупевших, апатичных, с кожей, покрытой сыпью, с недоразвивитыми половыми органами. Он начал лечить больных солями цинка, и произошло чудо: молодые пациенты стали развиваться физически, психически, умственно и сексуально — в соответствии с нормой.

Итак, о цинке надо знать следующее:

1. Цинк необходим для формирования костей.
   Не только дети, но и взрослые неустанно восстанавливают свой скелет, и этот процесс связан с обменом веществ. Если такой обмен нарушается, кости могут стать пористыми. Увеличение пористости костей связано с недостатком различных минеральных элементов: кальция, фосфора, магния, фтора, кремния и цинка. Да, костям нужен цинк, а в ранний период развития и роста он просто необходим!
2. **Цинк является одной из двух субстанций, недостаток которых может быть причиной возникновения эпилепсии.** Вторая субстан-

ция, как показали исследования, проведенные в Монреале, — это таурин.

3. Витамин А, находящийся в печени, действует только в присутствии цинка.
Если нет цинка, то сколько бы мы ни принимали витамина А, мы не сможем восполнить его недостаток, так как витамин в этом случае не может высвободиться из печени, а кровь не в состоянии дать его коже, больным тканям или, скажем, глазам (при ксерофтальмии — «куриной слепоте»). Так что **лечение многих болезней следует начинать, по мнению науки, с назначения больным цинкосодержащих препаратов. Особенно при анемии, язве желудка, опухоли предстательной железы, различных кожных заболеваниях, а также при ожогах**.
4. Многие врачи считают, что некоторые типы шизофрении — это результат недостатка в пище цинка, витамина B_6 и марганца.
5. **О недостатке цинка у детей свидетельствует плохой аппетит**, замедленный рост, желание лизать и глотать металлические предметы, слабый рост волос. Заметим, в волосах цинка больше, чем, например, в почках или крови.
6. **Настоящая проблема — цинк и алкоголь**. Ученые из Колумбийского университета давали малые дозы алкоголя молодым крысам. Уровень цинка в организме при этом постепенно понижался, особенно в мышцах и плазме крови, и очень быстро — в печени. Крысята стали медленнее расти по сравнению с животными контрольной группы, которым алкоголь не давали. Увы, но также действует алкоголь на детей и молодежь.
7. **Цинк и заживление ран: можно накладывать цинковую мазь на труднозаживающие язвы и раны. Но гораздо целесообразнее составить свой рацион таким образом, чтобы в нем было много продуктов, богатых цинком**. Этот микроэлемент присутствует в пшеничных отрубях, проросшей пшенице. Можно принимать цинкосодержащие таблетки, но только по предписанию врача, при этом не надо забывать, что усваиваются все же только органические микроэлементы.
8. **Цинк и простуда: витамин С и цинк — чудесное средство против катаров и многих вирусных заболеваний**. Исследования показали, что цинк проявляет антивирусное и антитоксичное действие на клетки.

9. **Цинк и умственные способности: считается, что существует определенная связь между умственными и физическими способностями человека и содержанием цинка в его организме.** Так, у хорошо успевающих студентов в волосах (это также показали исследования) содержится больше цинка, чем у студентов отстающих.
10. **Цинк и красота: известно, что юношеские угри можно вылечить с помощью цинка.**
11. **Цинк и неожиданные потери: люди, внезапно утратившие вкус и обоняние, были вылечены цинком.**
12. **Цинк и ревматизм, артрит: уровень цинка в крови больных ревматизмом и артритом ниже, чем у здоровых.** Диета, богатая цинком, может приостановить развитие этих болезней, а иногда и избавить от них. Местное лечение цинком воспаленных, опухших суставов уменьшает отеки и ослабляет боль. Однако исследования в этой области еще продолжаются, и окончательные выводы о том, как лечить ревматизм и артрит, еще впереди.

    Те, кто уже знаком с Системой здоровья Ниши, знают, что причина артрозов — вареная пища, и чтобы избавиться от осложнений, необходимо одновременно с вареной пищей употреблять в 3 раза большее количество натуральных «живых», естественных продуктов, а отеки смазывать яблочным уксусом.
13. **Цинк и послеоперационный период: после гинекологических операций женщины обычно находятся в больнице около месяца, а многие и дольше.** Если же за неделю до операции они стали бы принимать цинк, то выписка произошла бы на две недели раньше. Это значит, что цинк ускоряет заживление. Это касается и периода после удаления миндалин.

    Выше мы говорили о том, что **цинк чрезвычайно полезен при лечении различных кожных заболеваний.** Но кожа — это не только поверхность, отделяющая нас от внешнего мира; это и оболочка каждой клетки, а из клеток состоят все органы, любая железа и даже мозг. И цинк — верный страж здоровья наших мембран — кожицы наших клеток, нашего хорошего самочувствия.

    ...Кажется, ни у кого не возникает сомнения в благотворном влиянии на человеческий организм цинка. Между тем врачи крайне редко рекомендуют пациентам употреблять пищу, богатую этим ценнейшим элементом.

    Поэтому продолжим наш разговор о значении цинка, чтобы больше знать о себе, своем здоровье, здоровье своих детей.

14. **Цинк и язвы слизистых оболочек: обычно при язве желудка больного ожидает «деликатная», «легкая», т. е. пресная, диета, а также лечение фармакологическими средствами**. Однако и врачи, и наученные горьким опытом пациенты знают, что эти меры чаще всего не помогают.

В 1975 г. в австралийском медицинском журнале сообщалось, что **если у больного язвой желудка отмечается недостаток цинка в организме, то назначение этого элемента ускоряет заживление язвы.**

Так и должно быть, ибо **цинк — основной фактор в обмене веществ при синтезе белка, а нормальный обмен веществ — условие успешного лечения язвенной болезни**. Однако при лечении язв желудочно-кишечного тракта бывают сюрпризы: язвы исчезают сами собой. Это значит, что возникли они на фоне невротических и диетических расстройств. Дело в том, что состояние стресса моментально выводит из организма (мышц и костей) цинк! Доказательство тому — проведенные исследования, когда у больных цинка в организме было в 3–5 раз меньше нормы.

Цинк также помогает при лечении труднозаживающих язв у больных диабетом или людей с недостаточным кровообращением.

15. **Цинк и волосы: если у вас выпадают волосы, на коже появилась сыпь, если вас мучит понос, — не принимайте лекарств, которые могут оказать отрицательное воздействие на другие органы (глаза, печень, почки) и при этом не слишком помогают в лечении основного заболевания.** Только лечение — питание цинкосодержащими продуктами приносит облегчение! (Об источниках цинка см. «Приложение».)

Ю. Александрович описывает такой случай: «22-летняя женщина, чья кожа вся была в ранах, не могла носить обувь — передвигалась, только опираясь на палку. Врач назначил ей 220 мг сульфида цинка ежедневно (то есть 50 мг чистого элемента). Состояние больной начало улучшаться уже через неделю, и она быстро поправилась: кожа ее стала чистой, отросли волосы, отсутствие которых было для нее настоящей трагедией».

16. **Цинк и кожа рук: лишь только на руках появятся высыпания, дерматологи ставят диагноз: экзема**. Обычно прописывают кортизоновые мази, антибиотики, другие лекарства, дабы высушить кожу, которая выглядит после этого как после ожога. **А ведь куда проще**

вовремя вспомнить о цинке! Ешьте пищу, богатую цинком и витамином А, — и вы поразитесь переменам с кожей ваших рук! При чем тут витамин А? Серьезный его недостаток делает кожу сухой, шелушащейся, сморщенной. Если же этого витамина достаточно, то он, накопленный печенью, в сочетании с цинком сделает вашу кожу вновь красивой и нежной.

Оговоримся: хроническую экзему, сыпь, перхоть (псориаз) может вызвать также недостаток витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты (B_9). Покраснение кожи, зуд — следствие недостатка железа. Но ведь этот дефицит легко устранить, употребляя «живую», естественную пищу, о которой мы уже говорили и о которой еще будем говорить.

17. **Цинк и малокровие:** медицинская наука пока еще не имеет окончательных доказательств того, что любая анемия может быть вылечена цинком. **Однако не вызывает сомнения, что цинк нередко помогает и дает длительные ремиссии.** Вот пример: долго страдавший анемией мальчик стал получать 267 мг сульфида цинка в 6 приемов между приемами пищи — сейчас он вполне здоров и полон сил. Исследования, посвященные влиянию цинка на организм, подверженный анемии, ведутся сейчас в Швейцарии, США, Греции и других странах.

18. **Цинк и дети: считается, что смертность среди мальчиков выше, чем среди девочек. Ученые полагают, что причина этого — большая потребность мужского организма в цинке.**

Особенно важно обеспечить потребность плода в цинке в первые 3 месяца беременности, так как развитие плаценты в этот период требует значительных минеральных запасов. Именно в этот период женщина жалуется на изменение вкуса, на капризы обоняния. А ведь это — следствие недостатка цинка во вкусовых сосочках или в рецепторах носовой полости.

Когда формируются половые органы мальчиков, их организму необходимо повышенное количество цинка. Девочкам же цинк нужен в гораздо меньшей степени — только для общего роста и развития.

19. **Цинк и мужчины: воспаление предстательной железы можно вылечить диетой, богатой цинком, или таблетками цинка (конечно, если болезнь не зашла слишком далеко). Цинк действует профилактически, так как воспаление предстательной железы связано с недостатком цинка в организме.** Но следует учесть, что под названием «простатит» могут скрываться различные болезни (киста,

рак, уплотнение шейки мочевого пузыря), поэтому без врача-специалиста при этом не обойтись.

20. **Цинк и женщины: чем бы ни было мотивировано ее поведение, женщина должна знать, что противозачаточные таблетки уменьшают количество цинка в организме. Вывод? Делайте его сами.**
21. **Цинк и старость: что говорить, старость — вещь удручающая, и одной из самых неприятных болезней, сопровождающих ее, является старческий маразм**, когда человек живет, почти ничего не осознавая. Многие думают, что это результат естественного старения организма. Но старческий маразм — это болезнь, и она излечима. А для лечения необходим цинк. Но не только он: мозг должен получать достаточно питания и кислорода, он не должен быть отравлен алкоголем, наркотиками, чрезмерными дозами лекарств.
Считается, что цинк не допускает повреждений кровеносных капилляров, защищает мозг. К людям, проходящим лечение цинком, возвращаются память, способность координации.

Так почему же в нашем организме порой не хватает цинка?

Дефицит цинка может быть вызван нарушением деятельности щитовидной железы, болезнями печени, плохим усвоением, недостатком этого минерала в воде, пище, а также слишком большим количеством фитина в продуктах питания, так как фитин «связывает» цинк, затрудняет его усвоение (замечу кстати, что нельзя принимать цинк вместе с селеном, так как два этих элемента взаимно исключают друг друга). Если в пище слишком много белка, это тоже может быть причиной недостатка цинка в организме. При болезнях (раке бронхов, воспалении или раке предстательной железы, других раковых опухолях, лейкозах) также происходит перерасход цинка, который необходим для роста клеток.

Откуда же нам взять нужное количество цинка?

Прежде всего надо уяснить: **трудно обеспечить организм цинком каким-то иным путем, кроме определенной диеты.** Безусловно, есть специальные лекарства, содержащие этот элемент (но сульфид цинка у некоторых пациентов вызывает различные желудочные

недомогания; правда, глюконат цинка усваивается, как правило, хорошо), однако в естественных сочетаниях цинк находится только в пище.

Сразу отвечу на закономерный вопрос: можно ли, насыщая организм цинком, переступить некоторую черту, т. е. передозировать? Практически нет! И прежде всего потому, что **цинк нетоксичен.** К тому же, он не накапливается, а **если и появляются излишки, они тут же выделяются**. А впрочем, как считают ученые, излишки цинка (в частности, в пище) в наше время — вещь неправдоподобная. Человечество ныне страдает, скорее, от недостатка цинка — об этом, кстати, говорят и болезни, свидетельствующие о дефиците цинка в организме людей.

Сколько же цинка нужно организму в день и где его найти?

Исследовать цинк стали совсем недавно. В 1963 г. впервые было заявлено о том, что цинк необходим организму, а 10 лет спустя определили его норму — 10–20 мг в день, хотя сегодня некоторые специалисты утверждают, что его требуется в 2–3 раза больше. Интересно, что скажут ученые, к примеру, через 10 или 20 лет?

В 1954 г. вышла книга доктора А. Максимова «Микроэлементы и их значение в жизни организмов». Вот некоторые данные из нее.

«Около 0,25 мг цинка на 1 кг содержат яблоки, апельсины, лимоны, инжир, грейпфруты, все мясистые фрукты, зеленые овощи, минеральная вода.

В меде — 0,31 мг цинка на 1 кг.

Около 2–8 мг/кг — в малине, черной смородине, финиках, большей части овощей, в большинстве морских рыб, в постной говядине, молоке, очищенном рисе, свекле обыкновенной и сахарной, спарже, сельдерее, помидорах, картофеле, редьке, хлебе.

Около 8–20 мг/кг — в некоторых зерновых, дрожжах, луке, чесноке, неочищенном рисе, яйцах.

Около 20–50 мг/кг — в овсяной, ячменной муке, какао, патоке, желтке яиц, в мясе кроликов и цыплят, орехах, горохе, фасоли, чечевице, зеленом чае, сушеных дрожжах, кальмарах.

Около 30–85 мг/кг — в говяжьей печени и некоторых видах рыб.

Около 130–202 мг/кг — в отрубях из пшеницы, в проросших зернах пшеницы, тыквенных и подсолнечных семечках.

Существенный факт: как правило, продукты, богатые цинком, богаты и витаминами (особенно группы В), а также клетчаткой, помогающей сохранять здоровым желудочно-кишечный тракт.

Разумеется, полезно обогащать свой стол фруктами и овощами, но вместе с тем нужно помнить, что, исключив из рациона рыбу, яйца, мясо, печень, вы рискуете остаться без необходимого организму количества цинка. Правда, этот недостаток можно восполнить, употребляя хлеб из муки грубого помола, приготовленный на опаре, а не на дрожжах. Почему, подчеркиваем, — на опаре? Да потому, что опара обезвоживает фитин, в присутствии которого цинк не усваивается. Фитиновая кислота содержится во всех зерновых и в сое, обладая крайне неприятной особенностью: она поглощает цинк, а также железо и кальций, превращаясь в кишечнике в неусвояемые металлофитиновые соединения. Так опара, а точнее — среда, которую она создает, не позволяет фитинам «красть» цинк из организма. Не правда ли, напрашивается вопрос: стоит ли нам в привычных количествах употреблять зерновые?

«Но как обойтись без хлеба?!» — воскликнет в недоумении кто-то, имея в виду хлеб тонкого помола. Ответьте на этот вопрос сами, но только подумайте прежде о своем здоровье!

Верю, вы найдете правильный ответ, а он таков: **на вашем столе должны чаще появляться отруби, проросшие зерна пшеницы, хлеб грубого помола, о котором мы уже говорили. Они должны заменить каши, лапшу, вермишель, выпечку.**

Проросшая пшеница очень богата цинком, витамином Е, растительным белком и клетчаткой; в ней есть необходимые мозгу витамины группы В, а также железо, фосфор, магний, селен, кальций, множество других макро- и микроэлементов, необходимых нашему организму.

Съедать можно от 1 до 3 столовых ложек проросшего зерна в день, например, в виде салата с сырыми овощами; можно также приготовить различные пасты для бутербродов, предварительно протерев зерна на овощерезке или пропустив их через мясорубку.

Надо учитывать, что в организме существует конкуренция между цинком и медью. Если цинка в избытке, не исключено, что это определенным образом скажется на количестве меди (а также железа). Поэтому, употребляя пищу, богатую цинком, все же дополните ее пищей, в которой содержится достаточное количество «живых» овощей или фруктов, богатых солями меди и железа.

(Источники цинка, меди, железа, а также рецепты блюд, богатых этими элементами, см. в главе «Приложение».)

А теперь познакомимся с железом.

Железо

Для полноценного функционирования нашего организма наряду с кальцием, фосфором, калием, магнием необходимо железо. Железо участвует в процессах кроветворения, создании гемоглобина, без него ткани мозга и желез внутренней секреции, как и всего тела, не могут быть обеспечены кислородом. Но железа нам всегда не хватает!

И это странно, потому что железо содержится во всем, что мы едим. Кроме того, оно почти не выделяется. Его суточная потеря с мочой всего 0,02–0,8 мг. Да и потребность организма в железе не так уж велика — 3–5 г в сутки.

Почему мы ощущаем недостаток железа?

Обычно человек теряет кровь, а с ней и железо, во время хирургических вмешательств и при любом другом виде кровотечения (носовом, язвенном, почечном, при ранении и т. д.). Женщины гораздо чаще мужчин страдают из-за недостатка железа: они теряют его во время менструации, при беременности, в период кормления. В это время необходимо позаботиться о том, чтобы диета включала больше содержащих железо продуктов.

Дефицит железа в организме встречается довольно часто. В результате этого развиваются болезни крови, появляются упадок сил, общее ухудшение самочувствия, неестественная бледность кожи.

Диетологи обычно называют следующие причины недостатка в организме железа:

1) малая физическая активность, а в результате нарушение клеточного дыхания;
2) плохое питание;
   а) недостаточное количество продуктов, содержащих железо в рационе;
   б) неумело составленные диеты после постов;
   в) неправильное проведение постов;

г) резкое изменение образа жизни, режима питания, когда новые продукты содержат плохо усваиваемое железо или, что еще хуже, вообще не имеют его;

д) употребление в пищу рафинированных продуктов: сахара, соли, белого хлеба, белой муки, очищенного риса, консервов и при этом насыщение организма фосфатами. Фосфаты препятствуют усвоению железа;

з) молочная диета без фруктов и растительных продуктов. В молоке почти не содержится железа.

Проще говоря, в недостатке железа повинны современное «хорошее» питание — дорогостоящие сладости, изделия из муки, различные рафинированные «вкусности», мороженое, конфеты, копчености, консервы и т. д. Иногда потеря железа происходит из-за очень быстрого, неумелого похудения, когда из диеты исключаются продукты, богатые железом.

Между тем, в течение одной секунды распадается 110 млн кровяных телец. В них содержится железо.

А что происходит, если железа не хватает?

Чтобы понять это, надо хотя бы представить себе, как железо распределяется и функционирует в организме.

Механизм управления железом

Железо поступает в наше тело с продуктами питания. Оно входит в состав красного пигмента крови — гемоглобина.

Основная функция гемоглобина — снабжать организм кислородом и выводить из него двуокись углерода (CO_2). Но современному человеку постоянно недостает кислорода (мы носим одежду, и функции нашей кожи нарушены, а кожа — это самые большие наши «легкие»; мы едим в основном вареную пищу, где нет кислорода; мы пьем мало воды и т. д. и т. п.). Об этом я подробно писала в книге «Попрощайтесь с болезнями», и тот, кто ее читал, вероятно, помнит: первая причина рака — недостаток кислорода, из-за чего в наших клетках накапливается окись углерода (CO). И, когда это происходит, гемоглобин теряет способность переносить клеткам кислород и выводить из организма окись углерода — CO.

Это случается, если организму для его жизнедеятельности недостает в питании железа. Без железа не формируются красные кровяные тельца.

Роль красных кровяных телец

Все важные процессы, происходящие в нашем организме, влияющие на наше здоровье, зависят от полноценности красных кровяных телец.

Без красных кровяных телец наш организм не мог бы выводить углекислоту, регулировать кислотно-щелочное равновесие, а наши клетки не смогли бы получать ионы некоторых солей, фрагменты органических молекул, т. е. наше тело осталось бы без питания и строительных материалов для своего восстановления. Все это привело бы организм к гибели.

Красные кровяные тельца регулируют прежде всего окислительно-восстановительные механизмы уже в ходе эмбрионального развития мозга. И в этом их основное назначение. Случись небольшая ошибка в этих процессах, и на свет появляется неполноценное потомство. Вот почему будущим матерям, да и нам всем, надо заботиться о том, чтобы в организме было достаточное количество железа.

Мать должна знать признаки недостатка железа в организме ребенка: бледность, отсутствие румянца, нездоровая кожа, частые головные боли, раздражительность, а поверхностное и учащенное дыхание как бы компенсирует недостаток кислорода в легких. Такие дети страдают различными желудочно-кишечными заболеваниями, запорами, их мучат тошнота и рвота, позднее — трофические изменения кожи, волос (вплоть до облысения), у них тонкие и хрупкие ногти, трещины в уголках рта. Обычно такие дети родятся у матерей, в организме которых было мало железа.

Тяжелая анемия быстро развивается не только из-за недостатка одного железа в питании, но и при дефиците витаминов группы В (особенно B_{12}) и С: эти витамины помогают железу лучше усвоиться.

В кишечнике при наличии неорганической щавелевой и фитиновой кислот железо не всасывается. Это одна из причин необходимости потребления содержащих железо продуктов в 2–3 раза больше той суточной нормы, которую рекомендовали медики (всего 2 мг).

Основные пищевые источники железа общеизвестны: это зеленые овощи, ботва свеклы, репы, горчицы, кресс-салат, печень, почки, яичный желток, листья одуванчика, моллюски, сухофрукты. Казалось бы, все это вполне доступно, однако недостаток

железа в крови человека — один из самых распространенных. А вследствие этого люди страдают от инфарктов, анемии, выпадения волос и других серьезных заболеваний. Для того чтобы понять, почему это происходит, надо кое-что знать о гемоглобине.

Что такое гемоглобин?

Гемоглобин — это красные кровяные тельца. Они представляют собой микроскопические частички. В одной булавочной головке, например, их может поместиться до 5 млн. Но именно они управляют нашим здоровьем. Если посмотреть в микроскоп, то они похожи на крошечные пуговки диаметром около 7 мкм и толщиной около 2 мкм! Вот в такой маленькой клеточке содержится в среднем 280 млн молекул гемоглобина, а в каждой молекуле — 1 атом железа, так что можно представить в сумме — более 1 млрд. Мы созданы из огромного числа невообразимо малых частиц — атомов.

Красные кровяные тельца, как мы уже знаем, образуются в костном мозге, оттуда поступают в кровь и циркулируют в ней в течение 6 недель, а затем распадаются на составные части в селезенке и печени, отдавая этим органам свое железо, которое там накапливается «до востребования». То, что осталось от красных кровяных телец после «отдачи» железа, выделяется с другими «отходами» обмена веществ из организма. Поэтому наша пища и должна прийти на помощь организму, чтобы восполнить потери железа.

Как железо распределяется в организме?

57% приходится на гемоглобин крови, из них 7% (под названием «миоглобин») — на мышцы; 16% связаны с тканевыми металлоферментами, а 20% — это запас, отложенный в печени, селезенке, костном мозге и почках.

Из этого видно, что железо необходимо не только для создания кровяных телец и работы мышц, но и для создания многих металлоферментов, приводящих в действие разнообразные жизненные процессы, особенно в тканях мозга — этой самой высокоорганизованной формы живой материи. **Стоит тканям мозга остаться без кислорода всего на 5 минут, как наступает смерть. Вот**

почему дефицит железа в период формирования мозга вызывает нарушения в его развитии.

При всем этом механизм, «управляющий» усвоением железа, очень точен. Если железа не требуется организму, он попросту не будет всасывать его: особый белок (фермент апоферритин), который находится в слизистой оболочке кишок, блокирует и не принимает в организме железа. Это оберегает организм от его избытка.

Сколько кому железа необходимо?

По нормам Института питания РАМН — всем людям, от младенцев до стариков — необходимо ежедневно 15 мг этого элемента. Нормы США приводят те же цифры. Однако научные исследования последних лет показывают, что эти нормы требуют уточнения, так как они учитывают лишь количество железа в пище, а необходимо смотреть, сколько его может усвоить конкретный организм. Результаты исследований показали, что мы усваиваем всего лишь 10% от того, что получаем с пищей. Кроме того, из разных продуктов железо усваивается по-разному.

Трудности с усвоением железа

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в одной из публикаций поместила сообщение группы экспертов, изучавших анемию, которая вызвана питанием. Вот что они пишут.

«Есть много стран, где анемия распространена почти повсеместно и где обогащение продуктов питания железом становится необходимым. В последние годы с этой целью начаты интенсивные исследования».

Было изучено множество разнообразных соединений железа, проведены многочисленные эксперименты с целью подтверждения пригодности таких добавок к продуктам питания, как сульфид железа и окись железа. В Таиланде, где дефицит железа особенно велик, добавляли по 1 мг этого микроэлемента к 15 мл рыбного соуса, который там едят ежедневно все. Эффект был невыразительным: человеческий организм усваивал всего лишь около 5% дозы. Поэтому была выдвинута гипотеза, что любое соединение железа, находящееся в продуктах в естественной форме или добавленное для обогащения этим элементом, усваивается только в незначительной степени.

Многие исследователи заняты поисками такого вещества, которое позволяло бы обогатить продукты железом и повысить его усвоение. Было замечено, что если в пищу, перед тем как варить ее, добавить достаточно большие дозы аскорбиновой кислоты (витамина С), при этом значительно увеличится усвоение железа — как добавленного, так и уже присутствовавшего в продукте.

Ученых интересовал и такой вопрос: повышает ли железо иммунитет и влияет ли оно на построение белых кровяных телец (лимфоцитов) — фактора, определяющего иммунитет организма к инфекциям? Результаты исследований показали, что если в пище было слишком много кальция, сахара и вообще сладостей, то возникал дефицит железа и образование антител подавлялось, причем больше всего образованию антител мешал недостаток железа. Первым признаком этого недостатка является снижение иммунитета организма.

Но часто бывает и так: анализы показывают, что уровень железа в крови нормальный, однако это не гарантирует нам того, что в критической ситуации его будет достаточно, чтобы образовать нужное количество антител и тем самым обеспечить организму противостояние и предупреждение болезни. Поэтому очень трудно определить действительную потребность организма каждого из нас в железе. Надо лишь постоянно заботиться о том, чтобы в нашем организме его было больше. А механизмы мудрого организма сами отрегулируют и примут меры к тому, чтобы количество железа, необходимое данному организму, не превосходило потребность.

Казалось бы, можно принимать внутрь неорганическое железо. Но усваиваются лишь макро- и микроэлементы органического происхождения. Неорганические микроэлементы, как правило, не усваиваются!

Бывает ли избыток железа?

Если из водопровода течет вода неприятного коричневого цвета с хлопьями и иногда имеет запах, это значит в воде — избыток железа. **Опасна ли такая вода для здоровья?**

Всякий избыток вреден. Но что касается железа, то на практике это бывает крайне редко. Часто железо осаждается на стенках водопроводных труб, уменьшая их просвет; кроме того, такая вода непригодна для промышленных предприятий, в том числе фаб-

рик-прачечных. Поэтому воду обычно очищают от избытка железа.

Правда, железо в воде бывает разное: например, гидрат окиси железа для здоровья безвреден, так как легко выделяется из организма, не усваиваясь, а вот железо двухвалентное (сульфид железа) усваивается. И это для нас небезопасно. Поэтому необходимо очищать воду от ржавчины.

Что человеку надо есть?

Больше всего страдают от недостатка железа женщины, следящие за своей фигурой, потому что в их диете слишком мало железа.

Есть любители молочной кухни и фруктово-молочной диеты, которые питаются одними молочными продуктами и фруктами, а в них также очень мало железа. В желтках яиц оно есть, но в слабоусвояемой форме. Поэтому при такой диете **следует добавить продукт, богатый витамином С, чтобы удвоить количество железа, усвоенного из желтка (например, зелень петрушки, укропа, лимонного сока, апельсиновый сок или настой шиповника).**

Многие ученые утверждают, что дело не в том, что железо из желтка плохо усваивается, а в том, что оно блокирует усвоение этого элемента из других продуктов. Поэтому **следует помнить, что оптимальная доза витамина С, при которой повышается усвоение этого микроэлемента, составляет 500 мг.**

Люди старшего возраста часто плохо усваивают железо, поэтому им необходимо с продуктами, богатыми железом, принимать витамин С и соляную кислоту. Но только врач может определить, не будет ли лечение соляной кислотой иметь побочных действий. Без рекомендаций врача принимать соляную кислоту не следует никому!

Мясо, печень, рыба, птица — все это неплохие источники железа. В них много белка, который улучшает его усвоение и использование. Очень много железа в печени и языке, в фасоли, горохе, в проросшей пшенице.

Многие диетологи считают, что **женщинам, ведущим сидячий образ жизни, железо надо принимать как лекарство по назначению врача**. Можно использовать железо и в таблетках, лишь бы это железо было органического происхождения (например, в продуктах питания, приготовленных нам самой Природой).

Источники железа

Наиболее богатым источником железа является патока — побочный продукт производства сахара, содержащий кроме того много магния: 1 столовая ложка патоки (около 15 г) содержит 3,2 мг этого микроэлемента.

В 100 мг приготовленной телячьей печени находится 12 мг железа, а в говяжьей — 7 мг.

В некоторых соляных месторождениях в 1 кг каменной соли содержится около 450 мг железа (например, в Польше вилицкая соль обладает очень высоким содержанием железа).

Каменная соль — эффективное средство предупреждения малокровия, от которого страдает около 20% населения Земли (данные Всемирной организации здравоохранения). Много железа в сливовом соке, кураге, изюме, орехах, тыквенных и подсолнечных семечках.

В 30 г проросшей пшеницы содержится 3 мг железа. Им также богаты черный хлеб, отруби, хлеб грубого помола.

Но из хлебных продуктов и овощей усваивается около 5% железа, из продуктов животного происхождения (язык, печень рыбы, говядина) — 15–20%. Однако железо, полученное из растительных продуктов, является органическим, и его усвоение возрастает втрое.

Недаром Кацудзо Ниши считал за правило вареный продукт (обычно любой животный продукт подвергается тепловой обработке) сочетать с растительным, да так, чтобы растительного было втрое больше! В этом правиле отражена способность нашего организма к усвоению микроэлементов в органическом виде. Кроме того, существует еще один закон: микроэлементы не усваиваются без витаминов.

Великолепным источником железа является печень.

Лук повышает усвоение железа. Еще бы! Он — настоящая кладовая витаминов, особенно витамина С.

Железом богаты хлеб из муки грубого помола, черный хлеб, отруби (пшеничные и ржаные), крупы, зелень, салатные овощи, капуста.

Итак, чтобы удовлетворить потребность нашего организма в железе, мы прежде всего должны:

1) есть натуральные, нерафинированные продукты;

2) предпочитать продукты, в которых много железа;

3) помнить о витамине С и о витамине B_2, которые делают железо легкоусвояемым.

Несколько рассказов о железе

История о крапиве. **Мало кто знает, что простая жгучая крапива любых сортов (как крупнолистная, так и мелколистная) содержит много полезных аминокислот**, например: лецитин, ферменты (оксидаза, пероксидаза и хлорфиллаза) и органические кислоты, в том числе муравьиную кислоту. Но, кроме всего этого, в крапиве много минеральных солей (15–19%). Это просто кладовая витаминов, ферментов, микроэлементов. Среди них есть соединения кремния, калия, кальция и железа, витаминов А, С, К, а также 4–7% хлорофилла и не так давно открытый растительный секретин, активизирующий выделительную деятельность желудка, печени, селезенки и кишок, перистальтику кишечника. Именно поэтому народная медицина веками лечила крапивой малокровие. Клинические эксперименты подтвердили, что крапива прекрасно лечит анемию и не уступает синтетическим препаратам железа. Я думаю, она их даже превосходит!

Каждая хозяйка в деревне знает, что куры будут лучше нестись, если в их корм добавлять сушеную крапиву, а народные врачи-травники советуют пройти курс лечения свежим соком крапивы, выжатым из листьев и стволов молодых растений, собранных перед цветением.

Сделать это просто: собрать, тщательно промыть, пропустить через соковыжималку или миксер с небольшим количеством воды, а затем отжать сок. Принимать по 3 столовые ложки в день (см. «Приложение»). Предупреждаю: сок невкусен, но очень полезен. Можно пить его с медом. Сок хорошо сохраняется несколько дней в холодильнике.

История о хлебе. В 1941 г. США вступили в войну, и Национальная конференция по вопросам питания в условиях обороны приняла решение: обогащать муку и хлеб железом, чтобы избе-

жать анемии среди американского населения. Усталость — первый признак недостатка железа и вызванной этим анемии, а война не терпит усталых людей!

Но в Америке производили только белую муку и белый хлеб (то есть чистый крахмал), в то время как ценная часть зерна шла на отходы.

В 1 кг муки грубого помола из неочищенных зерен содержится около 30 мг железа, в 1 кг очищенной муки из очищенного зерна — 8,2 мг, а 1 кг обогащенной муки должен был содержать около 26 мг железа. В 1968–1970 гг. в 10 штатах США началась проверка этой акции. Были тщательно обследованы 30 тысяч семей, которые употребляли обогащенные железом хлеб и муку, и у всех был обнаружен дефицит железа в организме.

Обогащение продуктов питания железом — дорогое мероприятие, а результаты оказались плачевными. Это объясняется тем, что железо, добавляемое в хлеб, макароны, спагетти, вермишель и муку, как мы уже знаем, неорганическое и усваивается в минимальной степени. Так что 30 лет усилий и колоссальные затраты были напрасными.

Вывод, сделанный на основе этого 30-летнего эксперимента, таков: **наилучшим источником железа могут служить изделия из муки грубого помола** (с отрубями), содержащими всю палитру минеральных элементов. Поэтому не забывайте подсыпать в свои овощные салаты отруби.

История о лечении анемии. Одна женщина в течение многих лет после операции страдала анемией (малокровием). Она долго и безрезультатно лечилась обычными средствами. Кто-то посоветовал ей оставить лечение и начать есть по пучку зелени в день. Уже после двух недель лечения петрушкой дело пошло на поправку, а еще через несколько недель результаты были просто ошеломляющие. Содержание красных кровяных телец увеличилось с 2,5 до 4,5 млн, т. е. до нормы.

Интересно, что в зелени петрушки — 5 мг железа, в 100 г укропа — 7 мг, но в этой зелени есть еще 180 мг витамина С, облегчающего усвоение железа и других продуктов. Такое сочетание витаминов и минеральных солей улучшает также аппетит, что в результате обеспечило женщине полное выздоровление.

На с. 194 приведено содержание железа в различных продуктах.

Далее речь пойдет о спутнике железа — меди.

Содержание железа в продуктах (по данным немецких диетологов)

Продукты	Содержание железа, мл/100 г
ФРУКТЫ	
Груши сушеные	5,4
Чернослив	3,9
Изюм	3,3
Малина, смородина	0,9
Финики сушеные	2,1
Виноград, персики	0,8
Бананы, черника	0,6
Яблоки, груши	0,3
Вишня, грейпфрут	0,2
ОВОЩИ	
Капуста	20
Капуста красная	18
Шпинат	0,3
Соя	12–12
Зеленый горошек	1,9
Брюссельская капуста	1,3
Помидоры	0,6
Лук, салат	0,5
Лист сельдерея	16
Укроп	12
Бобы	10
Орехи, цикорий, салат эндивей	25
ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ	
Дрожжи сушеные	18
Дрожжи пивные	18,2
Шоколад	20
Мед	0,9
Молочные продукты	
Молоко цельное и обезжиренное	0,1
Молоко сгущенное	0,2
Молоко в порошке	0,2
Яйцо цельное	2,7
Желток	7,2
Белок	0,2
МЯСО И РЫБА	
Говядина, свинина	60
Конина	50
Кровь телячья	40
Кровь куриная	30
Мясо кролика	15
Печень говяжья	12
ЗЕРНОВЫЕ КРУПЫ	
Овсяные хлопья	4,5
Пшеница	3,3
Рис	0,8

Медь

Медь издавна считалась необходимой для выращивания хороших урожаев зерновых и бобовых. В этом минеральном веществе очень нуждается и наш организм. Народная медицина давно использовала медные пластинки для лечения многих заболеваний.

Известно, что рабочие медных рудников не страдают от радикулита, повышенного давления крови, появления злокачественных опухолей. Правда, до сих пор нет научных объяснений этим фактам, но опыт народных наблюдений неопровержим.

Медь играет важную роль в поддержании нормального состава крови, а это значит, что в любом случае, чтобы не допустить анемии, в нашей пище необходимо присутствие меди. Медь необходима для того, чтобы лучше усваивалось железо, и для того, чтобы оно наиболее эффективно участвовало в создании гемоглобина.

Что случилось бы, если бы меди не было?

В таком случае железо, накопленное в печени, не смогло бы образовать гемоглобин. Кроме того, без меди невозможна деятельность некоторых ферментов, способствующих обмену веществ.

Известны случаи, когда медь «спасает» от язвы желудка, вызванной приемами доз ацетилсалициловой кислоты (аспирина).

Установлено, что если вместе с аспирином давать больному соответствующие дозы меди, то язвы желудка не будет, потому что медь, во-первых, блокирует воспаления ткани вокруг язвы, а во-вторых, способствует быстрому ее заживлению.

Очень важная роль принадлежит меди в создании миелина — оболочки нервных волокон.

Научными исследованиями доказано, что в темных волосах человека содержится больше меди, чем в светлых. При дефиците меди в организме появляется седина. Поэтому геронтологи советуют почаще употреблять такие продукты, как орехи, яичный желток, кислое молоко, ржаной хлеб, печень, в которых содержится достаточное количество меди.

Содержание меди в некоторых продуктах питания*

Продукты	Содержание меди, мг/кг сухой массы
Шпинат (листья и стебли)	до 70
Гречневая крупа (зерно)	до 50
Салат (листья)	до 40
Овес (зерно)	до 20
Картофель	до 18
Печень свиная	16–82
Печень говяжья	12–182
Почки свиные	4–41
Почки говяжьи	10–39

Откуда наш организм получает медь?

Мы получаем медь из продуктов питания, причем содержание меди в них зависит от ее количества в почве и может значительно возрасти, если почву будут удобрять сернокислой медью.

В листьях женьшеня накапливается чрезвычайно высокая концентрация меди, несмотря на то, что в почве, где рос женьшень, этого металла было немного. В нем также обнаружены большие концентрации кальция и железа, но меньше калия, титана, марганца, цинка, рубидия, никеля и молибдена.

Был сделан вывод, что **женьшень — замечательный накопитель многих важных микроэлементов и витаминов.**

Русский ученый Малышин долго искал подходящее место для плантаций женьшеня. Наконец он нашел его на Кавказе, и через 7 лет там выросли такие корни, размер которых бывает у 35-летнего дикого растения. При этом их биологическая активность оказалась втрое выше, чем у женьшеня с китайских, японских или корейских плантаций.

Растения берут из почвы не более 4% меди, а мы усваиваем лишь около 10% ее из продуктов питания. Медь выделяется с калом. Но специального лечения медью не требуется. Достаточно меди в тех продуктах, которые мы едим, а у младенцев есть запас этого элемента в печени.

Но при той несомненной пользе, которую наш организм получает от меди, надо знать, что медь является элементом токсич-

* Из книги А. Максимова «Микроэлементы и их значение в жизни организмов».

ным. Соединения меди, особенно с серой, ядовиты (гриншпан). Избыток меди может иметь обратный эффект и вызвать такие заболевания, как анемия, нарушение функций дыхательных путей и печени. В то же время медь необходима организму, чтобы не заболеть всеми этими болезнями.

Суточная потребность взрослого человека колеблется от 1 до 3 мг. Слишком мало — плохо, слишком много — тоже нехорошо.

В диете медь предпочитает «быть в паре» с молибденом, поскольку оба эти элемента составляют комплекс, к которому присоединяются сера и белок (в конце главы приведены таблицы всех перечисленных элементов).

Напомним хозяйкам: **варенье, сваренное в медных тазах, полностью теряет витамин С, и одновременно могут образоваться вредные для организма соединения меди.**

Надо также знать, что при производстве швейцарского сыра его вкладывают в кадку, содержащую медь, для того чтобы в процессе окисления появились характерные для швейцарского сыра «дыры».

Такие продукты, как печень и почки, крабы, креветки, омары, лангусты, орехи, листовые овощи, горох, фасоль, мука грубого помола и хлеб из нее, содержат медь и молибден в требуемых организму количествах.

Однако не следует их переедать более нормы (100 г день) и употреблять их лучше не все вместе, а раздельно. Тогда нас не будут ждать неприятности от меди.

Итак, что необходимо знать и помнить о железе и меди.

Железо необходимо для кроветворения, а это значит, что все болезни, связанные с кровью, так или иначе сопряжены с недостатком в крови железа, поскольку оно входит в состав гемоглобина — красного пигмента крови.

Гемоглобин переносит кислород к тканям организма. Вместе с тем он обладает способностью связывать и другие соединения (угарный газ, нитраты и т. д.). Когда концентрация этих веществ в окружающей среде или крови невысока, то гемоглобин, образуя с ними соединения (карбоксигемоглобин или метагемоглобин), выполняет роль санитара. Но если концентрация этих веществ очень высокая, то клетки задыхаются, и гемоглобин лишается возможности снабжать организм кислородом.

Потребности организма в железе велики. Оно входит также в состав некоторых окислительных ферментов и необходимо для построения клеточного ядра.

Организму было бы достаточно 15–20 мг железа в день. Но с учетом вредностей, с которыми сталкивается современный человек в условиях технической цивилизации, потребности в железе значительно возрастают. Кроме того, оно не всегда хорошо усваивается. К примеру, железо, содержащееся в мясе и крупяных блюдах, усваивается с трудом, а содержащееся в растениях — намного легче.

Основные пищевые источники железа — лук, зеленые овощи, ботва молодой крапивы, репы, редиса, горчицы, моркови, кресс-салат, листья одуванчика, яичный желток, щавель, горошек, свежие помидоры, капуста, чеснок, салат, чечевица, фасоль, хрен, огурцы, яблоки, груши, апельсины, ананасы, земляника, вишня, сухофрукты, персики, сливы, смородина, мята, малина, клубника, цельные зерна пшеницы, ржаной хлеб, печень, почки, свинина, рыба (белая), какао.

Наравне с железом важную роль в поддержании состава крови играет медь. Без меди железо, накопленное в печени до востребования, не может участвовать в образовании гемоглобина. Основные пищевые источники меди — орехи, яичный желток (сырой), печень, ячмень, спаржа, чечевица, петрушка, проросшая пшеница, хлеб ржаной, кисломолочные продукты — кефир, простокваша.

Конечно же, все кисломолочные продукты должны быть односуточными. В противном случае лучше превратить их в творог или сыворотку. (Рецепты блюд, богатых и медью и железом, см. в «Приложении».)

Йод

Йод необходим для синтеза гормона щитовидной железы тироксина, а также для создания фагоцитов — патрульных клеток в крови, которые должны уничтожать мусор и чужеродные тела в клетках. Фагоциты способны захватывать и переваривать посторонние тела, в частности микроорганизмы и даже неполноценные клетки.

Недостаток йода вызывает серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию базедовой болезни и снижению иммунитета. В йоде нуждаются не только люди, но и животные.

Почему в некоторых районах йода слишком мало? Дело в том, что соединения йода легко растворимы в воде, поэтому в горах или скалистых местностях, расположенных далеко от морей, их

попросту вымывают дожди и потоки воды. Например, в Японии на островах, окруженных океаном, относительно мало йода и в воде, и в воздухе, и в почве, но основной едой местных жителей являются продукты моря, откуда жители и получают необходимое количество йода. А на Тайване, где традиционно не употребляют в пищу «дары моря», базедова болезнь встречается часто, и даже йодирование питьевой воды не помогает снизить заболеваемость. В Польше когда-то тоже ощущался большой недостаток йода в Подкарпатье (15,5% населения страдали базедовой болезнью). Йодирование соли помогло снизить число больных до 2,9%.

У женщин, больных базедовой болезнью, часто рождаются карлики или дети с задержкой развития и признаками кретинизма.

Недостаток йода, кроме базедовой болезни или отклонений в умственном развитии, может вызвать изменения в хромосомах и способствовать появлению рака.

Базедова болезнь возникает не только от недостатка йода в почве и растительности, но и от недостатка кобальта.

Количество йода в растениях зависит от содержания этого элемента в почве и от способности растения концентрировать его. Но есть вещества, которые вызывают базедову болезнь. Например, растения семейства крестоцветных, а также нитраты и нитриты, которые могут превратиться в нитрозамины. Ацетопроизводные нитрозаминов вызывают увеличение щитовидной железы.

Надо запомнить, что употребление в пищу сои вызывает увеличение щитовидной железы (иногда пятикратное), повышает потребность в йоде на 100%. Это говорит о том, что при употреблении соевых продуктов надо вместе с ними ввести в рацион морскую соль, океаническую рыбу, репчатый и зеленый лук.

Детям и подросткам требуется йода больше, чем взрослым. Недостаток йода в организме вызывает серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию зоба.

Есть немало соединений, оказывающих подобное влияние, например, некоторые сульфаниламидные лекарственные препараты.

Должно стать законом питания следующее: чем меньше йода в окружающей среде и продуктах питания, тем больше надо заботиться о введении в диету продуктов, богатых йодом.

Сколько нам необходимо йода?

Оказывается, организму требуется ничтожно малое количество этого микроэлемента — всего 2–4 мкг на 1 кг массы тела (в среднем). Для взрослого мужчины это составит 150–300 мкг в сутки, при больной щитовидной железе — 400 мкг. Молодым людям в период полового созревания, беременным и кормящим женщинам требуется особенно большое количество йода — более 400 мкг. При этом следует помнить, что часть йода не выводится и повторно используется организмом.

В каких продуктах содержится йод?

В 1 кг овощей — 20–30 мкг йода, в 1 кг зерна — около 50 мкг, в 1 л молока — около 35 мкг, в 1 кг сыров, яиц, животных жиров — 35 мкг, в 1 кг рыбы — от 100 до 200 мкг йода (максимум).

Вываренная соль — «Экстра» — йод потеряла, в отличие от каменной, содержащей все необходимые для жизни микроэлементы.

Самым богатым источником йода считают все-таки воду, хотя и в воде его содержание бывает различным — или много, или слишком мало.

Балтийское, Черное моря богаты этим элементом, а потому людям с заболеванием щитовидной железы полезно пребывание на балтийских и черноморских пляжах, при этом следует избегать прямых солнечных лучей, чтобы не спровоцировать роста щитовидной железы.

Функции йода в организме человека

Йод является постоянной составной частью растительных и животных организмов. В организм человека и животных йод поступает с пищей, водой и воздухом.

Из пищевых продуктов, богаты йодом: яйца, рыба, молоко. Около моря мы частично удовлетворяем суточную норму йода за счет воздуха. Всасываясь, йод оказывает влияние на обмен веществ — усиливает окислительные процессы и функции щитовидной железы.

При недостатке йода нарушается образование (синтез) гормона щитовидной железы — тироксина, что приводит к развитию зобной болезни. При повышенной функции щитовидной железы введе-

ние малых доз йода оказывает благотворное действие на организм.

В медицинской практике йод применяют внутрь в виде его солей (йодид калия, йодид натрия), раствора Люголя, спиртового раствора, настойки, а также в виде различных препаратов.

Йод применяют не только при заболевании щитовидной железы, но и при атеросклерозе, при лечении сифилиса (в третичном периоде), при воспалительных процессах дыхательных путей, хронических отравлениях ртутью и свинцом, для предупреждения и лечения зоба в местах распространения зобной болезни. С этой целью к поваренной соли, продаваемой населению в этих местах, прибавляют по 1–2,5 г йодида калия на 100 кг соли. Йодид калия назначают также при мастопатиях молочной железы и других новообразованиях в железах внутренней секреции.

Наружно йод применяют в виде спиртовых растворов или водного настоя, как обеззараживающее, рассасывающее и прижигающее средство — при воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, небольших ранениях кожи, а также в хирургической практике для дезинфекции рук хирурга и операционного поля.

В лечебных целях при заболеваниях щитовидной железы используют радиоактивный йод. Этот метод основан на способности щитовидной железы накапливать йод. При радиоактивном излучении уменьшается активность железы, что может привести к лечебному эффекту.

Для профилактики атеросклероза народные целители советуют в течение осенне-зимнего периода смазывать тело йодом следующим образом: ватным тампоном, смоченным в спиртовом или водном растворе йода, рисуют браслет на запястье одной руки, а на следующий день — на запястье другой, затем такой же браслет рисуют вначале на одной ноге, и далее на другой, продолжая лечение в течение 10 дней, после чего следует перерыв 10 дней, и можно начинать сначала.

Для профилактики и лечения атеросклероза пьют настойку Люголя по 1 капле на 1 стакан воды 2 раза в неделю.

При желудочных отравлениях или дизентерии, гепатите пьют йодинол, который можно приготовить в домашних условиях: в 1 л кипящей воды вливают картофельный крахмал (на кончике чайной ложки), предварительно растворенный в холодной воде. Дают 1 раз закипеть, снимают с огня и остужают. Капают 5 капель йода (спиртовой раствор). Принимать: по 100 г заготовки, добавив туда

10 капель йода. Пить перед сном и столько же сразу после пробуждения.

При простудных заболеваниях делают йодистые ингаляции. Используют йод при ожогах, инфекциях. Однако при длительном применении йода и его препаратов может появиться повышенная чувствительность к нему и развиться явление отравления — йодизм (насморк, крапивница, отек лица, слюнотечение, слезотечение, угревидная сыпь и т. д.); все эти проявления могут исчезнуть после временного прекращения приема йода и его препаратов. Поэтому не следует назначать йодистые препараты без совета врача. (Источники йода см. в гл. «Приложение»).

* * *

Разговор о микроэлементах можно было бы закончить, но мы не можем умолчать об элементах и металлах, которые, с одной стороны, нам полезны, а с другой — при передозировке превращаются в яд. С одним из них мы уже познакомились — это селен, ценный для здоровья и одновременно опасный. С этой точки зрения ему подобны кобальт, фтор и мышьяк.

Микроэлементы и металлы, полезные и одновременно опасные для здоровья

Кобальт

Открытие биологической ценности этого микроэлемента было сделано сравнительно недавно. Кобальт является составной частью витамина B_{12}.

Содержание кобальта в организме человека и животных достаточно велико: в селезенке — 3,5 мг%, в печени (сухой массы) — 2,5 мг%, в мышцах — 2,5 мг%, в крови — около 60 мг%.

Сегодня уже известны следующие свойства кобальта.

Кобальт необходим для нормальной деятельности поджелудочной железы, а также для образования красных кровяных телец.

Кобальт регулирует содержание адреналина (гормона надпочечников — желез выживания).

Это значит, что **всем, кто страдает диабетом, анемией, в том числе и раком крови, пониженным уровнем иммунитета (СПИДом),**

надо прежде всего ввести в свой рацион продукты, богатые кобальтом, а также витамином B_{12} и марганцем. Кобальт и марганец предупреждают раннюю седину в волосах, улучшают их состояние.

Известно, что кобальт активно стимулирует процессы кроветворения, увеличивает синтез нуклеиновых кислот (постоянной и необходимой составной части всех живых систем, которые играют огромную роль в синтезе белка и передаче наследственных признаков).

Кобальт помогает восстановлению (регенерации) клеток, тканей органов и систем организма после *тяжелых* заболеваний.

Кобальт необходим для обмена веществ аминокислот, без которых в нашем организме не формируются протеины (белки).

Знающие врачи часто назначают от 50 до 150 мг кобальта в сутки при малокровии, инфекционных, токсичных, злокачественных болезнях почек. Но мы уже с вами грамотные люди и должны помнить, что лучше кобальт, да и любой микроэлемент, получать из естественных продуктов, где есть и витамины, и микроэлементы, и неведомые еще науке их сочетания.

Нам всем необходимо использовать в своем рационе естественные источники кобальта.

Основные источники кобальта: печень, почки (один раз в неделю), молоко (только в кислосмолочном виде и односуточное — кефир, простокваша, «Наринэ», бифидок, биоацидофилин, йогурт без фруктовых сиропов), масло сливочное несоленое (немного — 17–20 г), неподогретым и лишь в пасмурные дни (особенно для взрослых), масло сливочное топленое (помните, что все подогретые масла канцерогенны), яйца (желток сырой, белок вареный — можно в виде «глазуньи», всмятку); пророщенная пшеница и отруби, гречка (в виде заваренной «живой кашки»), кукуруза.

Много кобальта в чае и какао, но эти продукты опасны, и часто их употреблять нельзя, так как в них есть ксантин, образующий нитрозамины.

Все перечисленные продукты мы употребляем только после тепловой обработки (вареными), поэтому их подавать лучше вместе со свежеприготовленными овощами или соками так, чтобы «живых» овощей было в 3 раза больше.

К сожалению, в остальных продуктах кобальт содержится в миллиграммах.

Для полноценности диеты следует помнить, что **продукты, богатые кобальтом, необходимо сочетать с продуктами, богатыми мар-**

ганцем и витамином B_{12}. Речь, конечно, здесь идет не об одном приеме, а о дневном и недельном рационе. **Хорошо, если на завтрак вы будете употреблять ягоды и фрукты с кислым молоком или отдельно, сливы, смородину, чернику, бруснику, бананы, чернослив, инжир, мед темных сортов, малину, лимон, клюкву и т. д., а на обед — продукты, богатые кобальтом, с вышеперечисленными овощами.**

Фтор

Когда говорят о зубах, о строительстве костного аппарата, прежде всего имеют в виду кальций. Но уже многие знают, что кальций формирует костную ткань при наличии фосфора и витамина D. Только такой триумвират (кальций, фосфор, витамин D) обеспечивает кальциево-фосфорный обмен.

Познакомившись с магнием, мы поняли, что обменные процессы, в том числе и связанные с усвоением кальция, в немалой степени зависят от присутствия в организме не только магния, но и белка. Поневоле вспомнишь закон: все в организме человека взаимодействует и взаимопревращается.

После того как было обнаружено, что в состав костной ткани входит фтор, начали обогащать воду фтором, но через несколько лет стало известно, что избыток фтора в питьевой воде вызывает заболевание зубов. Принялись очищать воду от фтора! И опять плохо: появился кариес зубов!

Оказалось, что количество фтора 0,5 мг на 1 литр слишком мало для здоровья организма; 1 или 1,5 мг на 1 литр — допустимое и достаточное количество, но больше — слишком много. Вы видите? Разница между полезной и вредной дозами так ничтожна, что многие высказываются против фторирования воды. Но в то же время некоторые специалисты утверждают, что именно благодаря фтору дети и взрослые избавляются от кариеса. Очевидно, фтор может быть элементом полезным, если его мало, и вредным — в том случае, если его много.

Сегодня, когда всюду возникают новые промышленные предприятия, все живое просто отравлено фтором. Когда соли фтора в большом количестве накапливаются в воздухе, почве, воде, попадая в организм человека, они концентрируются в его костях. **Избыток фтора вызывает остеохондроз, изменения цвета и формы зубов, направления их роста, огрубение суставов, их неподвижность, костные наросты.**

Организм выделяет фтор с мочой, но он не может справиться с его излишками. Большие дозы фтора извлекают из организма магний, который находится в лимфе крови, уменьшают содержание кальция в костях, что в конце концов приводит к их разрушению. А продукты кальция остаются и накапливаются в почках, легких, мышцах.

Как нейтрализовать вредное действие фтора?

«Можно уменьшить токсичность фтора, добавляя в почву соли алюминия или кальция», — пишет Ю. Александрович. Насчет алюминия пока ничего не известно, увеличение кальция может быть полезным для нашего организма. Однако опасность фтора увеличивается с ростом промышленности и использования в сельском хозяйстве неорганических удобрений.

Большинство продуктов питания содержат в среднем 0,2–0,3 мг фтора на 1 кг продукта: в рыбе — 5–15 мг/кг, в молоке — 0,1–0,2 мг/л.

Еще не так давно многие увлекались крилем. Дешевый продукт — источник белка, из которого можно получать отличную муку. Но оказалось, что в криле содержится просто неправдоподобно высокое и опасное для здоровья количество фтора: в 1 кг сырой массы — 2 г этого элемента, вареной — в среднем 750 мг (для справки добавим, что в 1 л любого вина максимально допустимое содержание фтора — 5 мг).

Иногда для предупреждения кариеса зубов детям школьного возраста дают таблетки фтора. Это очень опасно, особенно при избытке фтора в почве или при проживании в районах, прилегающих к фабрикам, производящим суперфосфат, или алюминиевым заводам.

Любители чая должны знать: количество фтора в готовом напитке зависит от его крепости, длительности настоя и длительности кипячения. Кипятить воду нужно один раз и быстро, иначе соли переходят в тяжело усвояемые соединения. Настаивать чай надо не больше 5–6 минут и помнить, что в стакане байхового черного чая вы получаете 0,2 мг фтора.

В таких сортах чая, как цейлонский, ассамский, даржелинг и др., 100 г сухого листа содержат от 10,26 до 15,25 мг фтора. В китайском чае его может быть от 3 до 400 мг, так как китайцы используют для опрыскивания чайного куста фторсодержащие пестициды.

Если вы хотите быть здоровыми, разумнее не пить слишком крепкий чай. Кроме того, в чае обнаружен ксантин — это яд для гемоглобина. Лучше пить настои из листьев и лепестков подсушенных растений — черной смородины, шалфея, чабреца, малины, шиповника, цикория, мяты.

Избыток фтора опасен!

Как узнать, что фтора в организме слишком много?

Вначале на эмали зубов появляются маленькие пятнышки — более светлые или более темные, но чем больше в организме фтора, тем пятнышки темнее, и, наконец, они становятся коричневыми или черными. Зубы начинают выглядеть так, как будто они дырявые, крошатся, их даже трудно пломбировать.

По сообщению японских ученых (1969), существует связь между увеличением фтора в продуктах питания и заболеванием раком пищеварительной системы.

В почве и воздухе фтора больше в тех местах, где развита промышленность. Но даже природные соединения фтора в избытке очень токсичны. Они часто становятся причиной заболеваний кожи и слизистых оболочек, оказывают токсическое действие на плазму клеток и легкие, вызывая симптомы, похожие на астму в тяжелой форме. Когда на предприятиях случаются аварии, из труб выделяется большое количество фтора и серы. В случае острого отравления этими солями появляются бледность, посинение кожи, сердце бьется все слабее, возникают хрипота, рвота.

Соединения фтора растворимы, поэтому растения получают их с водой, из воздуха, через листья (фтор аккумулируется в плодах). Концентрация фтора в листьях может возрастать в 240–260 раз. Во Флориде, где развито производство суперфосфата и 17 фабрик ежегодно выбрасывают в атмосферу 17 тонн соединения фтора, начиная с 1966 г. на цитрусовых плантациях, удаленных от фабрик на 60 миль, резко уменьшился урожай. Апельсины вырастали там размером всего лишь со сливу, кроме того, было замечено, что начали погибать кошки.

Дело в том, что растения превращают усвоенные ими соединения фтора в ядовитые вещества, очень вредные для людей и животных. Органические соединения фтора, извлеченные из сои, были в 500 раз токсичнее неорганических соединений, находящихся в воде и воздухе. Так что поливать растения водой с фтором опасно.

Канадские ученые определили содержание фтора в консервированных продуктах питания (свинина с фасолью, томатный суп,

смесь овощей, два вида фасоли, горох и др.) и приправах. Они пришли к выводу, что в широко распространенных продуктах питания быстро повышается содержание соединений фтора, и выдвинули требование, чтобы пищевая промышленность указывала на этикетках количество содержания фтора в продуктах.

Врачи-стоматологи обнаруживают у детей «крапленые» зубы, потому что промышленность «обеспечивает» избыток фтора в воздухе и воде.

Что делать, чтобы избежать отравления фтором?

Многое зависит от промышленности: фтор выделяется в воздух не только фабриками и заводами, производящими суперфосфаты, но и теми, что заняты производством железа, стали, меди, цинка, алюминия и других металлов, керамики, кирпича, эмали, стекла, а также предприятиями нефтяной промышленности.

Соответствующие учреждения обязаны принимать меры для охраны среды от фтора и в любом случае бороться с попытками фторирования воды, соли и других продуктов питания, особенно в местах, отравленных фтором. Назначать фтор как лечебное средство следует только индивидуально, очень осторожно, принимая его под постоянным контролем врача и регулярном проведении анализов.

Уменьшить содержание фтора в продуктах питания в быту можно путем их замачивания перед употреблением на несколько секунд и смывания под проточной водой. Соединения фтора легко растворяются в воде, поэтому их можно «вымыть». Особенно это необходимо делать **жителям промышленных районов**, чьи дома находятся вблизи от автострад, городских магистралей, фабрик, заводов и т. п., воду же надо очищать от фтора, при этом без специальных фильтров не обойтись.

Ванадий

Этот элемент мало кому из нас знаком. А между тем он играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов — клеток, поглощающих болезнетворные микробы и все «лишнее» в крови, очищая тем самым кровь и повышая невосприимчивость организма к инфекциям.

В последние годы стало известно, что в сочетании с другими минеральными веществами ванадий замедляет процессы старе-

ния. Поэтому надо знать, в каких продуктах питания и в каком количестве он содержится.

Содержание ванадия в продуктах питания

Продукты	Содержание, мкг/100 г
Рис (неочищенный)	400
Овес (цельное зерно)	200
Редис	185
Ячмень, пшеница	172
Салат, гречиха	170
Картофель сырой	149
Рожь	121
Морковь	99
Свекла	70
Вишня	25
Земляника	9
Груша	5

Такие продукты, как творог, мясо, макароны, обработанные зерна, конфеты, шоколад, сливки, какао, ванадия не содержат.

Марганец

Самое важное, что мы должны знать об этом микроэлементе, — это то, что он необходим для правильного развития клеток, хорошего усвоения тиамина (витамина B_1), железа и меди, так необходимых для кроветворения.

Изучая свойства витаминов, в частности витамина B_1, мы уже поняли, что без него невозможно создание клеток, особенно нервных, что при недостатке этого витамина возникают полиневриты (например бери-бери), запоры. Но главное состоит в том, что при недостатке марганца витамин B_1 может превратиться из нашего друга в злейшего врага и стать токсичным.

Мало того, этот элемент помогает нам смягчить токсические свойства многих других соединений. Вот почему в быту при любых желудочно-кишечных отравлениях после очищения кишечника принято пить слабый раствор марганцовокислого калия.

Потребность в марганце составляет всего 0,2–0,3 мг на 1 кг массы тела в день.

В каких продуктах содержится марганец? Больше всего в чае и какао (что очень опасно!), клюкве, немного меньше — в съедоб-

ных каштанах, перце. В таблице приведено содержание этого элемента (опубликовано в книге А. Максимова «Микроэлементы и их значение в жизни организмов»).

Содержание марганца в различных продуктах питания

Продукты	Содержание, мг в 1 кг свежей массы
Молоко	0,04
Мясо (говядина, баранина, телятина, бекон, птица, яйца)	0–50
Рыба (лосось, треска, макрель, крабы, раки)	0,5–2
Оливковое масло	0,5–2
Мед	0,5–2
Горчица	0,5
Лимон	0,5
Сельдерей	0,5–2
Почки, свинина, сыры, желток	2–10
Капуста белокочанная, цветная, морковь, огурцы, спаржа, репа, грибы, картофель, помидоры, ревень, редька, оливки, ржаная мука, финики, сливы, виноград	2–10
Печень, свекла, фасоль, лук, зеленый горошек, петрушка, хлеб пшеничный и ржаной, смородина, черника, брусника, бананы, чернослив, инжир, темный мед, устрицы, дрожжи	2–10
Мука пшеничная	10–70
Шпинат, салат, сухие зерна гороха и фасоли, рис, ячмень, орех кокосовый, малина, шоколад, желатин	30
Какао	35
Овсяная мука, овсяные хлопья	36
Мука соевая, каштан съедобный	40
Клюква	40–200
Перец	65
Чай (различные сорта)	150–900

О чем говорит эта таблица? Во-первых, о том, что в **овощах и фруктах содержится достаточное количество марганца.**

Поскольку нам необходимо всего лишь 0,2–0,3 мг на 1 кг массы тела, то каждый может подсчитать, сколько и какого продукта ему

необходимо в день, чтобы запас марганца в его организме был в нужном количестве. Для этого следует на первое место поставить продукты естественные, нерафинированные, не подвергшиеся тепловой обработке, — фрукты, овощи, зелень, а те продукты, в которых слишком много марганца, надо исключить из рациона, так как любой избыток может нанести вред.

Литий

Литий является одним из ценнейших микроэлементов, или, как о нем еще говорят, мини-металлов. Когда-то литием лечили подагру и экзему. А в 1971 г. в журнале «Медицинские новости» появилось интересное сообщение: в тех местностях, где в питьевой воде содержится большое количество лития, люди добрее и спокойнее, среди них меньше грубиянов и скандалистов, значительно меньше психических заболеваний. Были выявлены психотропные свойства этого металла. Его начали применять при депрессии, ипохондрии, при агрессивности и даже наркомании.

Однако литий может быть как «добрым», так и «злым». Я знаю случай, когда женщина долго лечилась у частного врача, который делал ей инъекции с литием. Ее психическое состояние наладилось, но спустя несколько лет она вдруг почувствовала боль в тазобедренных суставах. У нее оказался нарушенным обмен веществ, причем настолько, что большие суставы начали активно рассасываться. Дело дошло до того, что тазобедренный сустав пришлось заменить искусственным. Поэтому необходимые элементы всегда надо получать не в инъекциях или таблетках, а в естественном их виде с водой или растениями. Тогда можно надеяться, что наш организм сам распорядится, сколько ему необходимо тех или иных элементов компонентов и как избавиться от их излишков.

В чем можно отыскать литий?

Литий содержится в некоторых минеральных водах, а также в морской и каменной соли. Содержится он и в растениях, но концентрация его, как и любых микроэлементов, зависит не только от вида и части растения, но и от времени года и даже суток, от условий сбора и погоды, а также от местности, где растет это растение.

В нашей стране литий исследовали сотрудники Института геохимии имени акад. В. И. Вернадского в Москве. Было установлено, что наземные части растений богаче литием, чем корни.

Больше всего лития в растениях семейства розовых, гвоздичных, пасленовых, к которым относятся помидоры и картофель, хотя в рамках одного семейства разница в его содержании может быть огромной — в несколько десятков раз. Зависит это от географического положения и содержания лития в почве.

Сейчас известно, что, кроме психотропного действия, литий обладает свойствами предупреждать склероз, болезни сердца, в какой-то степени диабет и гипертонию. Он «помогает» магнию в его антисклеротической защите.

В конце 1977 г. были опубликованы результаты исследований, проведенных в Краковской гематологической клинике. Исследования были посвящены вопросам влияния лития на кроветворную систему. Оказалось, что этот микроэлемент активизирует действие еще не погибших клеток костного мозга. Сделанное открытие может сыграть важную роль в борьбе с раком крови. Исследования еще продолжаются. Хочется верить, что их результаты принесут людям неоценимую помощь.

Хром

Хром необходим нашему организму в определенных дозах, но, если его слишком много, он опасен.

Считается, что нормой для взрослого человека является 150 мг в сутки. Особенно полезен хром пожилым людям, организм которых плохо усваивает углеводы. А мы должны знать, что именно хром усиливает процессы обмена углеводистых соединений.

Так, определенное соединение хрома облегчает проникновение глюкозы через мембрану внутрь клеток. Это так называемый глюкозотолерантный фактор (ГТФ). Наш организм способен вырабатывать ГТФ, но в очень малых количествах. Если хрома в организме недостаточно, уровень холестерина и сахара повышается. Аналогичными свойствами обладает витамин B_6. Когда содержание хрома в организме выше нормы, происходит усвоение глюкозы, если же содержание этого элемента снижено, усвоение сахаров нарушается.

Когда хрома слишком много?

Люди, работающие в контакте с хромом и вдыхающие хромовую пыль, заболевают раком легких в 20–30 раз чаще тех, кто не соприкасается с хромосодержащими веществами. Очень много

хрома обнаруживается обычно в воздухе промышленных районов, если на предприятиях отсутствует хорошая пылеулавливающая система.

Хром содержится в медной пыли и в других шлаках. Именно он вызывает заболевания астмой.

Как влияет хром на организм человека?

В 1973 г. канадский доктор Эдвард Конецко сообщил о том, что хром, принимаемый по 1 мг через день, цинк (50 мг ежедневно) и цистеин (5 мг ежедневно) способны предупредить и даже лечить катаракту. Однако хром и цинк должны сочетаться с аминокислотами, так как только таким образом они могут переходить в усвояемую форму. Что это означает? Лишь то, что аминокислоты находятся только в растениях, а микроэлементы усваиваются только в органических соединениях. Поэтому все эти источники надо искать в «живых» натуральных продуктах, а не в лекарственных препаратах.

Надо помнить всем, особенно пожилым людям: **недостаток хрома можно восполнить здоровой, не очищенной промышленными методами пищей.**

Отличные источники хрома — пивные дрожжи, печень.

Мы должны употреблять эти продукты хотя бы раз в неделю. Ежедневно можно есть картофель, сваренный в кожуре, свежие овощи, хлеб из муки грубого помола. Говядину, куриные ножки, сыры рекомендуется вводить в рацион один-два раза в неделю. А макароны, кукурузные хлопья, молоко, масло, маргарин, сахар можно вообще исключить: они бедны многими микроэлементами, в том числе и хромом.

Беременным женщинам и кормящим матерям, людям, больным диабетом, старше 45 лет, а также особенно после переломов рекомендуется дополнять диету хромом, т. е. ежедневно принимать 12–6 таблеток — 3 столовые ложки порошка пивных дрожжей.

Никогда не забывайте пивные дрожжи предварительно заварить кипятком и настоять 15–30 минут до употребления.

Кремнезем

Кремниевая кислота присутствует во многих наших органах. Больше всего ее содержится в молодой ткани и эпидермисе. В крови количество кремнезема весьма незначительно. Однако когда его

содержание уменьшается, мы начинаем «чувствовать старость», реагируем на изменение погоды, ухудшается наше психическое состояние, настроение, волосы становятся тонкими и ломкими, может начаться облысение, кожа теряет эластичность, ногти ломаются, часто возникают кровоподтеки, воспаления, пролежни, герпес, перхоть, грибковые заболевания, дают о себе знать застарелые раны.

Известны случаи, когда угревая сыпь, которую безуспешно лечили разными способами в течение 10 лет, излечивалась за несколько недель после приема внутрь двуокиси кремния.

Некоторым стоматологам-практикам удавалось с помощью кремнезема за несколько дней излечивать язвенное воспаление десен.

Кремнезем является составной частью соединительной ткани. Мы уже говорили о ее значении для продления здоровья, молодости и жизнеспособности организма в разделе о витамине С.

Хорошо действует кремний и на капилляры, уменьшая их проницаемость и предупреждая появление хрупкости (о чем свидетельствуют так называемые синяки).

С возрастом содержание этого микроэлемента в организме уменьшается. Ломкость костей в пожилом возрасте объясняется дефицитом не только кальция, но и кремнезема. Кремний способствует росту: он помогает «строить» кости независимо от витамина D. Поэтому он необходим и детям, и старикам, и взрослым — здоровым и больным, так как оказывает благоприятное воздействие на работу сердца, состояние зубов, костей, волос, ногтей.

Как показали исследования, подопытные животные, которым давали по 50 мг кремния на каждые 100 г пищи, росли значительно быстрее тех, которые этого микроэлемента не получали. Но синтетические препараты кремния по эффективности действия не идут ни в какое сравнение с кремнеземом, находящимся в растениях.

Хрусталик глаза содержит в 25 раз больше кремнезема, чем глазная мышца, поэтому гомеопаты считают, что один из видов катаракты можно лечить кремнеземом. А в прежние времена его использовали как лекарство против астмы, простудных заболеваний.

Дистрофия, эпилепсия, ревматизм, ожирение, атеросклероз — вот перечень болезней, которые сегодня можно успешно лечить, увеличив в своем рационе количество растений, богатых кремнеземом.

В отличие от железа и кальция кремнезем легко усваивается организмом даже в пожилом возрасте.

Сколько кремнезема нам нужно? К сожалению, до сих пор на этот вопрос нет авторитетного ответа, поскольку все анализы проводят в стеклянной посуде, которая содержит в своем составе кремний. Видимо, для анализов нужна посуда из особого пластика.

Источники кремния

Больше всего кремния содержится в следующих травах: хвоще — 60% кремнезема, из которых только 1–1,5% в растворимой форме; примерно по 0,25% этого микроэлемента содержат пикульник, горец птичий, пырей, крапива и мать-и-мачеха.

Вот какой чай из трав рекомендуют врачи-травники:

Хвощ, пикульник, крапива — по 50 г, горец птичий 100 г.

Столовую ложку смеси залить 2 стаканами воды (400 мл) и кипятить на слабом огне до тех пор, пока не выкипит половина содержимого кастрюли. Пить настой 2 раза в день по полстакана.

Необходимо также пить чай из хвоща.

Хвощ полевой — самое распространенное растение. Содержание кремния в нем — от 49 до 76%; кроме того, он содержит много марганца, азотистого натрия и других компонентов.

Кремний находят также в растительных продуктах, богатых целлюлозой: отрубях, овсяных хлопьях, муке грубого помола, черном хлебе.

По данным биохимика из Варшавского университета Я. Янчарского, кремний составляет около 0,01 % нашего тела. Но в основном он сконцентрирован в щитовидной железе (310 мг/%), затем — в надпочечниках (250%), гипофизе (81,4%), легких (40–80 мг/%), мышцах (2–8 мг/%), в крови (0,1–0,9 мг). С возрастом содержание кремния в организме уменьшается. Для правильного обмена веществ необходимо сочетание этого элемента с кальцием и магнием.

Для успешного процесса **восстановления сломанных костей** необходимо ввести в рацион продукты питания, в которых содержится большое количество кремния.

Кроме того, следует применять двуокись кремния наружно.

Мать-и-мачеху, горец птичий, пырей, хвощ, пикульник (траву) смешать в равных количествах, 2–3 ложки смеси залить 2 стаканами воды и кипятить 15 минут, затем добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса или азулена, которые консервируют жидкость,

чтобы она не помутнела (мутный раствор — признак того, что он испорчен).

Вечером вымыть лицо сначала теплой водой, затем настоем трав, а 2–3 раза в неделю протирать им все тело.

Регулярное применение настоя отлично действует на кожу, придавая ей здоровый, молодой вид.

Основные пищевые источники кремния: сельдерей, листья одуванчика, лук-порей, кислое молоко, редис, семена подсолнуха, помидоры, репа, травы — полевой хвощ, собачник аптечный, медуница.

Следует делать сборы из этих трав, заваривать, настаивая их на медленном огне, и пить такие «чаи» по 2–3 стакана в день.

Ртуть

Ртуть — естественная составная часть некоторых скальных пород, т. е. составная часть и воды, и почвы, и воздуха. Но каждый знает, что это «металл смерти». В древности ртуть называли «живым серебром», а когда о ребенке хотят сказать, что он чересчур подвижен, о нем говорят: «Это просто ртуть, а не ребенок!» «Невозможно перечислить болезни, вызванные "живым серебром" (ртутью)», — говорил Парацельс. Всюду, где развивается тяжелая промышленность и не находят средств на очистные сооружения, дело всегда кончается отравлением окружающей среды.

Эльба считается самой загрязненной рекой в Западной Европе. Ее воды постоянно отравляются отбросами промышленных комбинатов Германии, Чехии, Словакии. Воды этой реки несут ежедневно 112 кг ртути, 186 кг олова, 457 кг меди и 3913 кг цинка. Подсчитано, что ежегодно в природную среду Германии выбрасывается около 370 тонн ртути (!), и, конечно, эта цифра будет расти.

Ртуть коварна, она действует бессимптомно. И это самое страшное. Необратимые процессы в организме начинаются незаметно: появляются головная боль, головокружение, воспаление десен, затруднения в концентрации внимания, подташнивание, бессонница, выпадение волос. И только спустя какое-то время нарушается речь, появляется состояние страха, нервозность или сонливость, количество белых кровяных телец уменьшается — все это признаки потери иммунитета, состояние, при котором даже незначительная инфекция может оказаться смертельной. В завер-

шение этого «ползучего» отравления исчезает подвижность суставов, человек превращается в одеревеневшую куклу.

Ртуть накапливается в организме животных и людей понемногу, но те, кто живет вблизи от предприятий, загрязняющих воздух отравляющими веществами, накапливают в себе огромное количество этих ядов, причем их накопления могут дать о себе знать и в последующих поколениях.

Экологи считают, что гибель диких птиц, живущих в районах с высокоразвитой промышленностью, также вызвана отравлением вод и близлежащих земель. Соединения постепенно накапливаются в таких районах, осаждаются в мышцах, почках, нервах, мозге. Сильнее всего ртуть атакует плод, вызывая нередко наследственные заболевания. Трагическим примером могут служить высокоразвитые страны — Япония, Германия, а также Аргентина, Ирак.

Ртутью отравляются мука, хлеб, рыба. Так, в 1980 г. в Аргентине были обнаружены признаки отравления 1600 младенцев, пеленки которых продезинфицировали препаратом, содержащим ртуть. Недаром наши бабушки впадали в панику, когда разбивался термометр и «живое серебро» перекатывалось по полу, дробясь на мелкие шарики.

Чистая ртуть, ртуть в своем первозданном виде, не так опасна, как ее пары или органические производные, образующиеся в воде под действием микроорганизмов. Именно эти пары накапливаются в виде цепочки живых организмов, пока не оказываются в рыбе, а затем и в человеческом организме.

Большое количество ртути содержится в волосах и в крови людей, постоянно питающихся рыбой, выловленной из вод, омывающих промышленно развитые побережья Канады, США, Балтийского моря. **Противоядием в таких случаях может служить селен. Например, рыба тунец: в ней, как правило, обнаруживают огромное количество ртути, но поскольку она содержит много селена, то ни сама рыба, ни люди, употреблявшие ее в пищу, не были отравлены.**

Во многих странах установлены нормы, определяющие максимально допустимое содержание ртути в пищевых продуктах.

В США, Англии допустимая норма содержания ртути составляет 0,5 мг на 1 кг пищи. В Италии и Франции — 0,7 мг/кг. В Швеции, Финляндии и Японии — 1 мг/кг, в Норвегии — 1,5 мг/кг. В Польше считается, что содержание выше 0,5 мг ртути в 1 кг продуктов уже недопустимо. В среднем польские консервы содержат

0,2 мг ртути на 1 кг продукта, их можно употреблять спокойно. Хотя было бы лучше не употреблять консервы вообще.

Кадмий

Свое название этот «опасный» элемент получил от греческого слова, означающего цинковую руду, поскольку кадмий представляет собой серебристо-белый мягкий металл, применяемый в легкоплавких и других сплавах, для защитных покрытий, в атомной энергетике. Это побочный продукт, который получают при переработке цинковых руд.

Большие количества кадмия очень опасны для здоровья.

Люди отравляются кадмием, употребляя воду и зерновые, овощи, растущие на землях, расположенных вблизи нефтеперегонных заводов и металлургических предприятий. Появляются невыносимая боль в мышцах, непроизвольные переломы костей (кадмий способен вымывать кальций из организма), деформация скелета, нарушения функций легких, почек и других органов.

Излишек кадмия может вызывать злокачественные опухоли.

Канцерогенное действие никотина, находящегося в табачном дыме, как правило, связано с присутствием кадмия. Выделяется кадмий с калом и мочой, но не более 48 мг в день. Больше всего он накапливается в печени и почках, немного — в крови.

Чем больше развита промышленность в стране, тем больше, к сожалению, концентрация этого элемента в почве. В присутствии суперфосфатов растения усваивают кадмий в больших количествах, а если суперфосфатов мало, то кадмий может не усваиваться или усваиваться в минимальных количествах.

Как уберечь организм от действия кадмия?

Прежде всего промышленные предприятия должны обеспечиваться высококачественными очистителями, несмотря на их колоссальную дороговизну. Жилье, поля, реки, озера должны быть удалены от таких предприятий на значительное расстояние. Необходима непримиримая борьба с курением. Кроме того, усвоение кадмия можно уменьшить, назначая одновременно селен, который служит противоядием не только для ртути, но и для других металлов.

Однако употребление продуктов, богатых селеном, как правило, снижает содержание серы, и кадмий снова становится опас-

ным. Чрезмерная доза этого микроэлемента может повлиять на обмен веществ. Например, избыток кадмия выше принятой средней нормы 50 мкг может нарушить солевой обмен железа, кальция, цинка, магния и меди. Между кадмием и железом существует антагонизм, поэтому геохимические исследования должны прогнозировать питательную ценность продукта с учетом наличия антагонистических элементов.

Вот почему в проржавевших водопроводных трубах вместо железа находится избыток кадмия — опасного врага нашего организма.

Олово

Очень часто дома строят вдоль автострад. Исследования показали, что в жилых помещениях, расположенных на расстоянии не более 500 метров от автострады, содержится избыток олова. Каждый знает, что пыль от автомобильных шин канцерогенна. И действительно, олово создает условия для появления злокачественных заболеваний. Отсюда появилось выражение «раковые дома».

Известно, что магний — наш защитник от рака. Но при отравлении оловом повышается содержание кальция в организме и уменьшается количество магния. Значит, если увеличить дозу магния, можно уменьшить токсичность олова и облегчить его выделение из организма.

Двухвалентный магний уменьшает также гемолиз (распад эритроцитов), происходящий под влиянием накопления в организме олова, облегчает его выделение. Это часто используется и в медицине.

Олово может стать причиной психических заболеваний. В крупных городах в узких улочках воздух наполнен выхлопными газами и пылью, и людям приходится дышать этим воздухом.

Городские дети, живущие в среде, отравленной выхлопными газами и оловом, отличаются повышенной возбудимостью, агрессивностью, отсутствием интереса к играм, чтению, учебе. **Олово вызывает нарушение функции мозга**, причем больше всего страдают дети и жители городов, не имеющие возможности выезжать за город или живущие в трущобах, вблизи от автодорог. И нет ничего удивительного в том, что среди этой части населения царят агрессия, грубость, преступления.

Мировое производство олова достигает в настоящий момент около 3,3 миллиона тонн в год. Из них более четверти миллиона тонн попадает в атмосферу в виде выхлопных газов.

Ученые подвергли анализу кости древних индейцев Северной Америки, возраст которых составил 1600 лет, и сравнили их с костями американцев и англичан, умерших за последние годы. Оказалось, что в костях наших современников олова содержится в 700–1200 раз больше, чем в костях древних жителей земного шара.

Американский историк медицины Сибэри Дж. Джилфиллан выдвинул гипотезу, что Рим пал из-за олова. Известно, что в Древнем Риме употребляли много вина, которое подслащивали соком винограда (своего рода сиропом). Готовили этот сироп в оловянных котлах. Олово, проникающее в вино, оказалось губительным для здоровья римлян. Тем временем обычай подслащивать вино перекочевал и в другие европейские страны, где монахи готовили вино в такой же посуде. Поэтому в средневековье одной из самых распространенных болезней монахов, которые любили попивать вино, была так называемая кишечная колика. Только в VII веке выяснилось, что причиной колики являлось олово.

Каковы же симптомы отравления оловом?

Вначале ухудшается общее самочувствие, появляются запоры, тошнота, бесплодие, сердечное недомогание и т. п. На основании этих симптомов трудно предположить, что причиной их появления служит загрязнение воздуха и воды оловом. Но позднее возникает кишечная колика (ее называют еще «оловянной коликой»), появляется сине-черная обводка десен, бледно-серый цвет кожи, малокровие, и в конце концов поражаются нервы и мозг.

Считается, что содержание в крови этого металла уже в количестве 35 мг на 100 мл может вызвать функциональные изменения центральной нервной системы. У детей и пожилых людей отравление даже небольшим количеством олова может быть фатальным. Конечно, индивидуальная переносимость этого металла различна, как разнообразны и реакции организма на его воздействие.

Растения также неодинаково абсорбируют олово. Например, брусника и черника, собранные в лесу, расположенном даже в 25 км от автострад с большим движением, содержат около 40 мг олова на 1 кг ягод (норма 2 мг/кг). Во много раз больше способны накапливать олово корень фиалки, листья бузины, лишайники. **Пожелтевшие листья говорят о накоплении в них олова и о вытес-**

нении магния, так как потеря магния растениями вызывает хлороз.

Живущим вблизи шоссе необходимо профилактически строго следить за тем, чтобы дети и взрослые получали с пищей достаточно магния, железа, кальция, цинка и витаминов. Очень жаль, что мировое сообщество недооценивает угрозу, исходящую от этого элемента, и не принимает активных мер к тому, чтобы ввести эти способы профилактики в культуру людей. Прежде всего — не пользоваться посудой, содержащей олово и кадмий; строить дома вдали от дорог и магистралей, оставляя нетронутыми, экологически чистыми луга, леса, участки рек, озер и сохраняя в чистоте окружающую среду.

Бериллий

Загрязнение окружающей среды этим металлом также связано с развитием промышленности. Бериллий служит источником нейтронов в атомных реакторах. Там, где концентрация этого элемента достигает 0,01 мг на 1 $м^3$ воздуха, могут появиться признаки отравления. Различают три стадии:

- I — лихорадка литейщиков, которая проходит через 24–48 часов;
- II — токсическое воспаление легких, которое может проявиться по прошествии даже нескольких лет после отравления бериллием;
- III — хроническое отравление бериллием — бериллиоз, или промышленный саркоидоз легких.

Статистика свидетельствует о том, что на 100 таких отравлений бывает, как правило, 10 смертельных случаев.

Бериллий принадлежит к нерадиоактивным элементам. Но его использование за последнее время увеличилось примерно на 500% (в то время как применение бора возросло на 78%, хрома — на 50%, меди — на 30%, марганца — на 45%, никеля — на 70%, цинка — на 44%).

Бериллий — редкий элемент на нашей планете. Он имеет много ценных свойств: очень легок (в 4,5 раза легче железа) и при определенных условиях становится богатым источником нейтронов. Так, Энрико Ферми использовал препараты радия и бериллия в экспериментах, давших миру первый реактор. Бериллий не ржавеет!

Долгие годы бериллием вместе с цинком заполняли цветные уличные фонари, свет которых оказался, как выяснилось впоследствии, вредным.

И еще одно свойство бериллия: порошок его, постоянно используемый в топливных смесях для ракет, при сгорании выделяет большое количество энергии. Но все его преимущества перевешивает один недостаток: **бериллий ядовит даже в самых минимальных количествах. Он действует губительно на половые функции.**

Интенсивное использование бериллия в промышленности, в том числе оборонной, серьезно беспокоит врачей, диетологов, население страны.

Мышьяк

С древних времен мышьяк был известен и как лекарство, и как яд. И тем не менее мышьяк необходим нашему организму: он препятствует потере фосфора. Как витамин D регулирует фосфорно-кальциевый обмен, так мышьяк регулирует обмен фосфорный.

Известно, что **некоторые формы аллергии могут быть вызваны дефицитом мышьяка в организме.** Мышьяк применяют при анемии, для повышения аппетита. Когда организм человека или домашних животных (собак, птиц, свиней, коров) отравляется большими дозами селена, мышьяк может стать хорошим противоядием. В экспериментах, проведенных на мышах, удалось уменьшить заболеваемость раком именно с помощью специально подобранных доз мышьяка.

Но если концентрация мышьяка в продуктах питания или в почве переступит границу и приблизится к ядовитым дозам, то число смертельных случаев, вызванных раком гортани, глаз или белокровием, увеличится.

В организме человека, особенно в волосах и ногтях, находится от 15 до 20 мг мышьяка. **Заботиться об этом микроэлементе специально нам не дано, потому что он находится во всех продуктах растительного и животного происхождения, за исключением рафинированного сахара.** Кроме того, количества мышьяка, который обычно присутствует в растениях, вполне достаточно для человека. Единственное, о чем следует предупредить читателя, — не переедать, так как с обилием продуктов можно получить и нежелательное количество яда. В первую очередь это касается таких даров моря, как омары, креветки, криль, лангусты и т. п.

Самым богатым источником мышьяка в пище можно считать съедобные моллюски, некоторые виды морских рыб.

* * *

Итак, мы все зависим друг от друга и от окружающей нас среды. Предупредить последствия отравления, способные привести нас к болезням и даже вырождению, можно лишь в том случае, если нашей неустанной заботой станет микро- и макроэкология.

«Мир, казавшийся нам таким необъятным, внезапно сузился до этой чрезвычайно важной проблемы. Даже снега на недоступных вершинах Гималаев оказались загрязненными "пылью" цивилизации. Все труднее найти чистую воду в реках, морях и океанах, почти невозможно увидеть уголок на земном шаре, чтобы он не был отравлен», — пишет Ю. Александрович. Призывы к охране окружающей среды остаются пока лишь призывами.

Мы не должны забывать, что наше здоровье и счастье, наше будущее и будущее наших детей, внуков зависят сегодня от культуры здоровья конкретного человека, эта культура не может родиться без знания законов Жизни и строгого соблюдения этих законов.

Истины, которые нельзя не знать

Познакомившись с микроэлементами, мы поняли, как важно заботиться о том, чтобы наш организм не испытывал недостатка ни в одном из них.

Для сохранения здоровья и долголетия, для продления молодости необходимы все минеральные вещества, особенно кальций, фосфор, железо, кобальт, цинк, медь, ванадий, каменная соль, калий, йод, кремнезем, магний, алюминий, фтор, сера.

Об алюминии и сере мы не говорили потому, что эти микроэлементы широко представлены во всех продуктах питания. Так, известно, что серы много в миндале, капусте, моркови, огурцах, яичном желтке, чесноке, крыжовнике, в инжире, землянике, луке, салате-латуке, картофеле, редисе; алюминий содержится почти во всех продуктах питания.

Доктор Маршак считала, что для очищения организма один раз в год в течение месяца нужно давать гомеопатическое средство — сульфат магния по 10 крупинок 3–4 раза в день. Зная пользу магния и серы, которые ускоряют процессы очищения, можно

было бы воспользоваться советом профессора, если бы не одна маленькая деталь: гомеопатические лекарства изготавливают с применением сахара, при этом организму требуется в три раза больше воды, а главное — элементы в лекарствах всегда находятся в неорганическом виде, что нарушает известный закон: **витамины и микроэлементы усваиваются только из растительного мира**. Но в некоторых случаях организм нуждается в том, чтобы его как можно быстрее вывели из кризисного состояния, и тогда не следует пренебрегать такими советами.

Надо знать и всегда помнить: **если организму недостает «элементов жизни», их место занимают металлы, вредные для здоровья человека**. Именно они вызывают различные заболевания. Так, например, при недостатке магния в мозговую ткань заносится олово, постепенно отравляя организм.

Алкоголь больше, чем какое-либо другое из всех известных нам веществ, содержащихся в продуктах питания, снижает содержание магния в крови. В результате появляются заболевания, связанные с его недостатком. Самые тяжелые из них — болезни мозга, сердечно-сосудистые заболевания и белокровие. Поэтому иллюзия, что алкоголь лечит, — глубокое невежество. Все мы сегодня отравлены загрязнениями окружающей среды. Увы! Идеально чистый организм — огромная редкость. Мы дышим отравленным воздухом, пьем загрязненную воду, питаемся продуктами, содержащими различные вещества, находящиеся в почве, — искусственные удобрения, пестициды. Следы олова и других отравляющих веществ попадают в наш организм из консервов. Оловом отравляются люди, живущие возле автострад, милиционеры, регулировщики движения.

В зерне хлебных злаков содержатся ртуть, олово, кадмий, которые оно получает из почвы и которые попадают в него при очищении. Хлеб, растущий вблизи автострад и дорог с большим движением или по соседству с металлургическими заводами и некоторыми промышленными предприятиями, также отравлен тяжелыми металлами.

Когда начали искать пути очищения зерна от вредных металлов, оказалось, что, не считая кадмия, все они находятся в верхнем слое! Их начали отбрасывать вместе с отрубями. Но в отрубях кроме олова, ртути и других тяжелых металлов содержится очень много полезных веществ и микроэлементов. Микроочищение также не принесло плодов. **Таким образом, возникла проблема: с одной стороны, мы должны стараться уберечь продукты от промыш-**

ленных загрязнений, с другой — следить за тем, чтобы именно промышленность не лишила их ценных составных частей.

Так, молоко в процессе обезжиривания теряет не только жир и растворимые в жире витамины А, D, Е, но и множество необходимых нам микроэлементов: марганец, селен, молибден, а также половину содержащегося в молоке хрома. И тем не менее этот продукт считается богатым источником целого комплекса оставшихся в нем микроэлементов: магния, кальция, кобальта, меди и цинка, хотя минеральный состав их не уравновешен и его надо бы дополнять железом и витамином С. И все же утверждается мысль о том, что в молоке содержатся почти все пищевые сокровища! Увы — не все! Подвергнутое пастеризации, стерилизации, кипячению, сладкое молоко, скорее, может принести вред организму, чем пользу.

Вот почему следует приучить себя употреблять **вместо молока кисломолочные продукты.**

Для того чтобы обогатить нашу пищу необходимыми микроэлементами, прежде всего нужно отказаться от всего вредного: от алкоголя, сахара, различных сладостей, изделий из белой муки и вообще от всех очищенных, рафинированных продуктов.

Цельные зерна пшеницы (проросшие зерна, отруби), неочищенный рис, ячмень (каши), рожь, хлеб из цельного зерна, овсяные хлопья (в сыром виде), просо (пшенная каша), гречневая крупа («живая» гречневая каша), семечки (подсолнуха, тыквы), а главное — каменная соль и всевозможные орехи доставят вашему организму необходимое количество микроэлементов.

Потребность в цинке может быть удовлетворена белком морских рыб (сельдь, устрицы), в ванадии — растительными маслами, в селене — продуктами моря («дарами моря»), а также кукурузой, помидорами и дрожжами.

Вода содержит огромное количество микроэлементов. Но прежде чем ее использовать из водопровода, необходимо дать ей стечь, так как утром в такой воде содержится в 200 раз больше цинка, чем позднее, когда вода хорошо стечет.

Фрукты содержат микроэлементы не в достаточных количествах. Несравненно больше накапливают их растения в семенах — для потомства (орехи, семечки). Надо обязательно использовать такие семена в своем рационе.

К сожалению, мы не употребляем темный сахар, или патоку, а она так богата микроэлементами! Подобно тому как в отруби в процессе очистки муки переходит самое ценное, что есть в зерне,

и затем идет в отходы, в патоку переходит много хрома, меди, цинка, молибдена и немного селена.

Рафинируя растительные масла и другие жиры, мы лишаем их микроэлементов, особенно хрома, хотя в свежем, непрепарированном масле его достаточно, так же как и марганца, меди, кобальта, молибдена. Некоторые ученые считают, что наш организм достаточно пластичен, чтобы адаптироваться к изменяющимся условиям. Но многие исследователи утверждают, что быстро это произойти не может, и именно поэтому наступают «болезни цивилизации», что только один шаг отделяет нас от того, чтобы мы утеряли здоровье безвозвратно.

Я думаю, что и те, и другие правы. Если мы не образумимся, то есть не начнем строить свою личную и общественную, экономическую и государственную жизнь в соответствии с законами Природы, мы можем подойти к опасной черте, за которой наступят вырождение Жизни и крах существующей цивилизации. Разумеется, Жизнь неистребима, как неистребима любая энергия, но мы, неразумные люди, живущие сегодня невежественно, не желающие использовать Дар Разума, которым нас наградила Природа от рождения, варварски отравляем воздух, воду, окружающую нас среду. Такие мы Жизни не нужны, и она уберет нас, как убирала другие цивилизации (Атлантиду, Древний мир). Она будет создавать новые и новые живые существа такими, которые начнут уважать ее — Жизнь.

«Природу можно завоевать, подчиняясь ей!» — не следует забывать это.

Как хочется, чтобы культура, созданная живыми людьми, превратилась в нормы здоровья, нравственности, любви и красоты, чтобы эти нормы передавались вновь рожденному ребенку, и чтобы постепенно создавался разумный мир культурных людей! Разве это уж так невозможно?! Как бы это ни было наивно, я верю, что для этого стоит искать и находить, а найдя — передавать другим те крупицы знаний, которые гигантским титаническим трудом создают истинные ученые, открывающие нам тайны Природы, тайны Жизни, тайны здоровья.

Думаю, наш разговор о микроэлементах можно завершить. Но в заключение интересно взглянуть на таблицу, которую предложил ученый Х. Д. Кэю. Она дает представление о содержании необходимых нам веществ в продуктах питания, но интересна еще и тем, что в ней показана предполагаемая суточная потребность в микроэлементах для взрослого человека.

Предполагаемая суточная потребность в некоторых микроэлементах для взрослых

Микроэлемент	Предполагаемая суточная потребность в мг	Продукты	
		богатые микроэлементами	менее богатые
Кобальт (Co)	В виде витамина B_{12}	Печень, почки	Мясо устрицы
Медь (Cu)	1–3	Печень и почки жвачных животных, устрицы, крабы, креветки, омары	Листовые овощи, горох, фасоль мука грубого помола и хлеб из нее
Марганец (Mn)	3–5	Горох, фасоль, орехи, зерновые, чай	Листовые овощи
Молибден (Mo)	Очень мало	Горох, фасоль, овощи корневые, печень	Зерновые, почки
Цинк (Zn)	10–20	Устрицы, проросшая пшеница, почки, семена тыквы, подсолнуха	Печень и высокобелковые продукты
Селен (Ce)	Очень мало	Присутствует в небольших количествах в очень многих продуктах и при смешанной рациональной диете его бывает достаточно	
Фтор (F)	1–2	Макрель, лосось, сардины	Печень, почки, проросшая пшеница
Йод (I)	0,06–0,15	Морская рыба, устрицы, каменная и йодированная или морская соль	Желтки яиц, некоторые овощи, трава сердечника
Железо (Fe)	12–15	Мясо, печень, желтки, цельное зерно, фасоль, шпинат, семена тыквы, подсолнечника	Сливы, изюм, зеленые овощи

Надеюсь, читатель обратит внимание, что многие продукты, «богатые» микроэлементами и «менее богатые», т. е. содержащие их в небольших количествах, повторяются. А это значит, что, как правило, при рациональной и разнообразной диете все перечисленные выше микроэлементы содержатся в нашей пище. Но у некоторых людей потребность в них необыкновенно велика, поскольку она индивидуальна. Однако если мы будем питаться естественными продуктами, то предпочтение одних продуктов или, наоборот, нелюбовь к другим могут выявить естественные потребности в витаминах, металлах, микроэлементах нашего организма. Об этом же скажут нам и симптомы, о которых мы уже узнали из представленного материала.

* * *

Таким образом, мы ознакомились с ингредиентами пищи человека, разобрались с белками, жирами, углеводами, микроэлементами. Теперь нам предстоит познакомиться с витаминами.

ВИТАМИНЫ

Их называют «Пламень жизни». Жизнь без витаминов невозможна. Очень трудно представить себе, как всего один лишь элемент питания может оказывать влияние на многие процессы, протекающие в организме, а также и на все здоровье в целом.

Витамины первоначально были открыты людьми, далекими от медицины. Официальная наука отнеслась к этому выдающемуся открытию враждебно и встретила его в штыки.

Первым стал известен витамин В (который тогда еще так не называли). Произошло это так.

В 1897 г. голландский врач Хейкман заметил, что куры на его ферме и больные в тюрьме (а он был тюремным врачом) тяжело болеют, если питаются очищенным рисом, но, получая неочищенный рис, выздоравливают. Он сделал вывод, что в шелухе риса находится какой-то элемент, подавляющий болезнь бери-бери*, а отсутствие этого элемента, наоборот, вызывает ее.

---

* От лат. «beri» — слабость. Синоним — алиментарный полиневрит, развивающийся вследствие недостатка в пище тиамина (витамина B_1), или нарушения его усвоения.

Прошло 14 лет, прежде чем доктор К. Функ сумел выделить этот элемент в виде кристаллического порошка.

Нескольких миллиграммов этого порошка хватало для того, чтобы за считанные часы излечить кур от полиневрита. За это открытие Функу была присуждена Нобелевская премия. Элемент назвали витамином (от слова «Вита» — жизнь). Позднее стали называть витаминами все вещества сходного действия, а чтобы отличать их друг от друга, каждому присвоили букву латинского алфавита. Сегодня для этого используют почти все буквы алфавита, от А до Р. Современное исследование витаминов началось сравнительно недавно.

Как показывают открытия последних лет, **одно только наличие витаминов не является гарантией здоровья, поэтому недостаточно просто включить в диету таблетки витаминов: польза от них весьма сомнительна. Но установлен еще более важный факт: при наличии одних витаминов и отсутствии других нарушается должное (природное) соотношение между ними, это оказывается еще более вредным для здоровья**.

Если, например, животных кормят очень питательными, богатыми витаминами группы В продуктами без добавления в их диету других витаминов — D, C, A, E, то они заболевают и становятся рахитичными.

Известно также, что **специалисты по естественной терапии запрещают употреблять сырую рыбу, так как она содержит токсическое вещество, разрушающее витамин B_1 (тиамин). А при недостатке в организме этого витамина может развиться паралич**.

Вопрос о применении витаминов и их свойствах не так прост, как принято считать. Здоровье не покупается в аптеке. **Мы должны научиться пользоваться тем, что дают нам Земля, Солнце, Вода, Воздух, и при этом, умеренно питаясь, не переедать, принимать пищу преимущественно в свежем, естественном виде. Только это поможет нам сохранить и восстановить свое здоровье.**

Большинство людей на земном шаре не получают достаточного количества всех основных витаминов. В тропических странах ощущается недостаток витаминов D и группы В, а в холодных странах людям недостает витаминов С и А. В то же время существует опасность излишнего потребления определенных витаминов, и эта опасность сейчас гораздо больше, чем их недостаток. Это имеет очень большое практическое значение. Например, если человеку назначают тресковую печень, то он одновременно должен получать большое количество лимонного сока (витамин С), запарен-

ных дрожжей (витамин В), свежих фруктов, сливочного масла или морковного сока (витамин А) и т. д.

Сегодня доказан вред излишнего употребления витаминов B_1 и D. Наоборот, витамин B_2 (рибофлавин) и другие члены этого витаминного комплекса, особенно B_3 (никотиновая кислота) и B_6 (пиридоксин), а также витамины С, Е, и К безвредны даже в больших дозах. **Это говорит о том, что при любом диетическом лечении лучше употреблять не «аптечные» витамины, а свежие фрукты и овощи, как и их соки, поскольку в них присутствуют все витамины в нужных сочетаниях и количествах.**

После витамина В был открыт витамин С. Датские ученые Хольст и Фролих выделили его из лимонного сока, благотворное действие которого было научно доказано уже за два столетия до этого английским хирургом Линдом. Линд провел интересный опыт: 12 человек с явными признаками цинги (гноящиеся десны, геморрагические пятна, слабость в коленях) он разделил на шесть пар. Первой паре он ежедневно давал 1 литр яблочного сока, второй — «купоросовый эликсир», третьей — уксус, четвертой — ячменную воду, пятой — другой препарат, распространенный в то время, **и, наконец, шестой — лимон и два апельсина в день**. Так вот, люди из последней группы выздоровели за 6 дней; некоторое улучшение было отмечено у больных, получавших 1 литр яблочного сока, но в остальных группах никаких изменений не произошло. Поэтому Линд настаивал, чтобы в дневной рацион моряков включали большую порцию концентрированного лимонного сока.

Хольст и Фролих, проводившие свои исследования с 1907 по 1912 г., установили, что, **если употреблять зерновые без каких-либо овощей, можно заболеть цингой**.

Витамин С навсегда победил болезни, грозившие всем, кто был вынужден питаться исключительно консервированными продуктами, без свежих фруктов и овощей.

Цингой можно заболеть не только при отсутствии витамина С, но и при недостатке другого витаминного фактора, который ученые назвали витамином Р, или цитрином. Этот витамин также присутствует в лимонном соке, но особенно большое его количество содержится в плодах стручкового красного перца. При отсутствии или недостатке витамина Р стенки кровеносных сосудов становятся более проницаемыми для красных кровяных шариков, при этом на теле выступают темные геморрагические пятна — характерный признак цинги. Один лишь витамин С не может унич-

тожить это явление: **только при одновременном поступлении в организм витаминов С и Р стенки кровеносных сосудов возвращаются к своему нормальному состоянию и темные пятна постепенно исчезают.**

Витамин Р (цитрин), как правило, располагается вместе с витамином С, например, в белых подкорковых местах цедры (между плодом и цедрой) в цитрусовых и других плодах, овощах. Известно, что витамин Р играет важную роль в лечении ожогов, вызванных рентгеновскими лучами (такие ожоги раньше почти не поддавались лечению). Когда это было установлено, специалисты естественной терапии изменили свое отрицательное отношение к использованию красного перца в качестве приправы, хотя натуропаты принципиально всегда выступали против любых острых специй.

В 1923 г. английскими и американскими врачами был открыт витамин А как важный фактор, необходимый для клеток. Однако исследования японского профессора Кацудзо Ниши показали, что чрезмерное употребление искусственного витамина А и рыбьего жира, богатого этим витамином, в виде ретинола весьма опасно: оно ведет к образованию раковых клеток.

Тем не менее **при многих хронических заболеваниях рекомендуется морковный сок в больших количествах. Он необходим маленьким детям. Морковный сок незаменим: ни один другой фруктовый или овощной сок не может конкурировать с ним при диетическом лечении.**

В 1928 г. Эйлер доказал, **что каротин, содержащийся в моркови, может заменить витамин А**, так как он способен превращаться в организме в этот витамин. В результате расщепления каротина каждая его молекула, соединяясь с водой, образует две молекулы витамина А, в связи с чем этот витамин был назван провитамином А.

В том же 1928 г. к списку витаминов прибавился еще один — витамин D. И в этом случае опыт предшествовал научному открытию, так как за много лет до этого было известно, что **тресковая печень творит чудеса с рахитичными детьми.** Было замечено также, что **туберкулез отступает, если больные начинают получать жир тресковой печени. Давно известно также положительное действие солнечного света для лечения рахита и туберкулеза.** Многие годы ученые не могли выяснить, в какой форме эти два столь несхожих фактора — солнечный свет и жир тресковой печени — оказывают одинаковое действие на рахит. Наконец, не-

мецкие и английские ученые независимо друг от друга открыли вещество, которое впоследствии назвали витамином D. Было установлено, что определенные жировые вещества, например холестерол, в организме человека и в растениях становятся антирахитичными после длительного пребывания под лучами солнца.

Однако ни аптечный витамин D, ни жир тресковой печени не безопасны, — об этом не следует забывать.

Богатейшим источником витамина D является жир, добытый из печени китов. При облучении дрожжей также получается витамин D. Обычная пища, как правило, бедна этим витамином, поэтому в пасмурные дни приверженцы естественной терапии часто рекомендуют употреблять жир печени кита или трески.

Витамин D вырабатывается в теле человека под воздействием солнечных лучей, поэтому в летнее время можно сократить его поступление с пищей. Копоть и сырость задерживают ультрафиолетовые лучи, мешая образованию витамина D. Велико значение солнечных ванн, особенно на берегу моря или в горах, где воздух особенно чист. Однако опасность облучения солнцем тоже надо учитывать и всегда соблюдать умеренность при загорании. Кроме того, следует иметь в виду, что **после того как загар покрывает кожу человека, витамин D в его теле перестает вырабатываться. А значит, нарушается фосфорно-кальциевый обмен в организме**.

В 1922 г. американские ученые Эвене и Бишоп установили, что, если бесплодных крыс питать казеином, крахмалом, шпиком, сливочным маслом, жиром тресковой печени и всеми другими необходимыми витаминами и минеральными солями, добавляя при этом ростки пшеницы, они снова обретают способность размножаться. Фактор, необходимый для продолжения рода, был назван витамином Е. **Он же оказался необходимым для нормальной работы молочных желез, в связи с чем значение этого витамина для кормящей матери неоценимо.**

В 1922 г. немецкий ученый Дам обратил внимание на то, что цыплята и утята страдают геморрагией (кровотечением), если в их рационе отсутствует **зелень.** Витамин, недостаток которого вызывал кровотечение, назвали витамином К. У человека недостаток этого витамина не вызывает геморрагию, однако он совершенно необходим при некоторых желудочных расстройствах и после введения лекарств — антикоагулянтов.

Витамин G, названный в честь открывшего его английского ученого Пауля Гольдбергера, в настоящее время более известен в Европе и Америке под названием рибофлавин, или витамин B_2. Поскольку **он быстро разрушается под действием света и растворяется в воде,** продукты, содержащие рибофлавин, уменьшают свою питательную ценность при варке и долгом хранении. При недостатке витамина B_2 у человека отмечают «красные глаза». B_2 — единственный витамин, который до сих пор удалось обнаружить в глазном яблоке. Среди витаминов, входящих в группу витаминов B, наиболее важной является никотиновая кислота (ниацин), или витамин B_3, недостаток которого вызывает пеллагру. Пеллагра проявляется поражением кожи, желудочно-кишечного тракта (рвота, понос), а иногда психическими расстройствами. **К сведению курильщиков: никотиновая кислота имеет весьма отдаленное отношение к никотину, содержащемуся в сигаретах.**

На многие симптомы бери-бери и пеллагры влияет пиридоксин, или витамин B_6: уменьшается нервозность, раздражительность, исчезает бессонница, стихает боль при ходьбе.

Витамин B_{12} применяют при малокровии, в некоторых случаях анемий, особенно злокачественных. Он был открыт в 1926 г. канадскими врачами Мином и Марфи и **успешно использовался ими для лечения печени при злокачественных анемиях.** Позже был выделен печеночный элемент в форме кристаллического вещества красноватого цвета, **которое содержит кобальт, фосфор и азот**. Он оказывает более сильное влияние, чем любой другой препарат печени.

Витамин B_9, или фолиевая кислота, эффективен при остром малокровии. Его введение стимулирует производство красных кровяных шариков при различных типах анемии. В сочетании с экстрактом печени этот витамин является отличным лекарством.

Витамин B_{15} оказывает аналогичное действие при некоторых тяжелых заболеваниях крови.

Еще один витамин из группы B — холин — помогает усвоению жиров организмом. Отсутствие холина в крови нарушает работу печени и почек. Он используется при некоторых печеночных заболеваниях.

Витамин H, или биотин, защищает от токсического действия альбумина (белка) яйца, как лечебное средство его применяют при воспалительных процессах (перикардит, перитонит, плеврит), при некоторых расстройствах почек кровеносных сосудов. Недостаток его в

крови вызывает различные заболевания кожи, утомляемость и бессонницу. Все эти симптомы исчезают при добавлении витамина Н в пищу. Богаты витамином Н **цветная капуста, сырой яичный желток, пивные дрожжи.**

Все перечисленные витамины, действие которых еще не до конца выяснено, обладают сходством с действием гормонов.

В основном витамины — продукты растительного происхождения, даже если учесть, что некоторые из них формируются в организме животных. А гормоны считаются продуктами животного происхождения, хотя некоторые из них можно назвать «растительными гормонами». И все же сходство между гормонами и витаминами несомненно, особенно это относится к комплексу витаминов В.

Итак, мы в общих чертах познакомились с основными известными витаминами и их значением. Как же использовать их в питании?

Что должна знать хозяйка о витаминах

Многие, возможно, уже читали об этом в медицинской или научно-популярной литературе. Но то, о чем будем говорить мы, вероятно, для большинства окажется новостью. Даже многим нашим врачам, чтобы узнать все это, пришлось бы порыться в библиотеках, прочесть ряд книг и брошюр. Здесь вы найдете практические советы, необходимые в повседневной жизни каждому, в особенности хозяйкам, которые обычно решают, какие продукты покупать и как их приготовить.

Необходимо также знать, какова дневная потребность человеческого организма в витаминах.

Мы уже установили, что **витамины — вещества, при отсутствии или недостатке которых возникают различные заболевания (бери-бери, цинга, пеллагра, рахит, бесплодие, сердечно-сосудистые, обменные заболевания — артриты, ревматизм, камни, болезни крови и т. д.).**

Мы поняли, что **с помощью данных веществ можно лечить те или другие заболевания.** А значит, они обязательно должны присутствовать в любой диете, хотя бы в минимальном количестве. В народе говорят: «Яблоко в ночь — доктор прочь». Однако мнение, что витамины действуют в крохотных дозах, неверно.

Больные люди нуждаются во всех витаминах и в гораздо больших дозах, чем здоровые. Мало того, даже здоровый человек, ко-

торый в течение определенного периода (например, зимой) получал меньше различных витаминов, вынужден компенсировать этот недостаток. Сейчас уже известно, что из-за неблагоприятной экологии мы должны получать витаминов значительно больше, чем указывается в книгах как оптимальное количество.

Какие же основные правила нужно усвоить, чтобы обеспечить своих домочадцев и себя всем, что необходимо для здоровья, хорошего настроения, творческой деятельности?

Первое правило: нет максимальной границы для употребления витаминов, если человек получает их из живых фруктов и сырых овощей.

Чем больше естественных витаминов, тем лучше для здоровья.

Второе правило: заболевание возникает исключительно тогда, когда витамины дают не в комплексе или когда их получают в недостаточном количестве.

Рассматривать витамины как вещества, недостаток которых в дневном рационе вызывает разные болезни (бери-бери, рахит и т. д.), ненаучно.

В 1932 г. немецкий профессор Колларт, проводивший эксперименты с крысами, установил, что у животных недостаток витамина B_1 не вызвал бери-бери, недостаток витамина С не вызвал цинги, а недостаток витамина D не вызвал рахита, потому что в это время они не получали и других витаминов. Крысы, находившиеся на диете, лишенной всяких витаминов, ничем не заболевают. Они просто не могут жить, не растут, теряют устойчивость и гибнут. Поэтому Колларт сделал вывод: **витамины — это вещества, которые вызывают заболевания в случае, если одни из них присутствуют в диете, а другие нет. То же самое Колларт установил и для минеральных солей.**

Третье правило: пища неполноценна, если в дневном рационе есть нужное количество одного витамина или микроэлемента (железа, меди, алюминия) или любого другого элемента, необходимого для организма, но недостает остальных.

Практически это значит, если анализ крови показывает недостаток какого-то витамина, например С, А или Е, то совершенно недостаточно прописать больному только один этот витамин. Нужно одновременно увеличить дозу всех остальных витаминов.

Только один витамин может оказать вредное действие, если его принимать в больших количествах, — **это витамин D, вводимый в организм в форме эргостерола.**

Четвертое правило: все витамины, кроме витамина D, должны употребляться в больших количествах и только в естественных продуктах, чтобы дать желаемые результаты.

Известно, что нельзя лечить отдельные органы человека, что в организме все взаимозамещается и взаимопревращается. Он должен получать все необходимые ингредиенты одновременно. А где мы можем найти их в нужных количествах и в нужном сочетании? **Да только в созданных самой Природой растениях — фруктах и овощах.** Чем дольше длится заболевание, тем больше нам нужны витамины и микроэлементы в их естественных сочетаниях.

Пятое правило: ни один врач, ни один целитель не в состоянии прописать больному все витамины и микроэлементы, которые нужны для здоровья.

Как узнать, что в данной пище присутствуют «все» необходимые витамины? Увы! Надо признать, что пока это невозможно.

Почти ежедневно наука пополняет перечень витаминов. В 1912 г. считали, что дрожжи содержат только один витамин. В 1933 г. выяснилось, что они содержат два витамина. Сегодня же известно, что в дрожжах присутствует по крайней мере 17 витаминных факторов.

Это значит, что **лишь в срочных случаях можно увеличить потребление тех витаминов, которых не хватает в рационе, прибегая к таблеткам или (что очень опасно) к уколам, — когда состояние больного не позволяет надеяться на положительные результаты за счет изменения диеты. Но ни в коем случае не надо пользоваться фармацевтическими витаминами дольше, чем это крайне необходимо. НИКАКАЯ ТАБЛЕТКА витамина С не может заменить 4–5 стаканов фруктового сока, поскольку стакан сока, кроме витамина С, содержит ряд других полезных и нужных веществ.** Не все они известны и определены наукой, но все присутствуют только в натуральном продукте, который создает самая совершенная и поистине божественная аптека — Природа.

Все витамины и минеральные соли взаимосвязаны

Без наличия микроэлементов витамины не усваиваются. Таким образом, мы должны помнить следующее.

1. Отсутствие одного из витаминов может вызвать серьезные нарушения в усвоении организмом некоторых минеральных солей.

2. **Если вы будете принимать аптечный (фармацевтический) препарат витамина С, то потребность в нем только увеличится — и больше ничего. Но если принимать эквивалентное количество лимонного или апельсинового сока, то организм получает, кроме витамина С, и определенное количество минеральных солей, углеводов, энзимов, гормонов, амино- и жирных кислот.**
3. Каждой будущей молодой матери необходимо знать, что недостаток витаминов и минеральных солей в ее организме вызовет аномалии у новорожденного, и этот недостаток не может быть восполнен в будущем за счет правильной диеты. **Сколько бы потом ни добавляли в пищу младенца того, что он не получил своевременно, здоровья ему не вернуть.**

Как лучше всего сохранить витамины в продуктах питания?

Все витамины — вещества крайне неустойчивые. Некоторые особенно чувствительны к теплу и свету, другие, как, например, витамин В, достаточно устойчивы к теплу при подогреве. Все без исключения теряют (полностью или частично) свою лечебную и профилактическую ценность при частом перемещении овощей и фруктов с места на место.

Все витамины чувствительны к окислению, к соприкосновению с металлом, особенно с алюминием.

В практической жизни это означает, что **большинство овощей, трав и фруктов частично теряют витамины, находясь в торговой сети.** После сбора урожая при его перевозке и хранении на складах фрукты и овощи постепенно теряют часть своих витаминов. **В большей степени это относится к витамину С и в меньшей — к витамину B_1, которые легко разрушаются лишь от соприкосновения с воздухом и светом.**

Конечно, гораздо полезнее есть фрукты и овощи из собственного сада и огорода. Это одна из причин, по которой рекомендуется самим выращивать для себя овощи и фрукты, а не покупать их.

Овощи и фрукты держат в темном прохладном месте, хорошо закрытыми, при низкой температуре (но не слишком низкой). Хранят их в глиняных или фарфоровых емкостях, но ни в коем случае не в алюминиевых.

Фруктовые соки сохраняются «живыми» всего несколько часов, но даже в это время они не должны храниться в прозрачной стеклянной и тем более в металлической посуде — **только в глиняной или фарфоровой.**

Овощные соки менее чувствительны и гораздо более устойчивы, чем фруктовые, к свету, солнцу, воздуху и не столь быстро подвергаются окислению. Даже летом **можно приготовить овощные соки, особенно морковный и свекольный, с утра на целый день, поскольку они хорошо сохраняются в течение 10 часов. Но хранить их надо в темном прохладном месте и плотно прикрытыми.**

Таковы правила, которые нужно соблюдать, чтобы обеспечить максимальную сохранность витаминов в сырых продуктах.

Вареные продукты совсем не содержат витамина С, очень мало витаминов А и B_1, несколько больше витамина D, но практически полностью сохраняют витамины B_2 и Е. Тем не менее **больным людям, которые нуждаются в максимальном количестве витаминов, следует употреблять по возможности больше сырых продуктов, включая кисломолочные и сырой желток.**

Сыроедение требует соблюдения гигиены

Разумеется, не только во время эпидемии дизентерии следует соблюдать меры предосторожности: опускать овощи в раствор йодинола или марганца, обдавать их кипяченой водой, съедать их печеными. Молоко вначале надо кипятить, затем охладить до температуры тела и закислить. Но в обычное время следует есть как можно больше сырых продуктов: это сразу же наилучшим образом скажется на вашем самочувствии и здоровье.

Не забывайте, что в желудке есть соляная кислота, которая обладает сильным антибактериальным действием. Пока желудок работает нормально, соляной кислоты достаточно, чтобы убивать все ядовитые начала, которые попадают в желудок.

Вода разрушает самый чувствительный из всех витаминов — витамин С. Он растворяется в ней после непродолжительного пребывания. Отсюда следует, что фрукты, богатые витамином С, достаточно просто ополаскивать.

Основные источники витамина С — *цитрусовые*: апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны. Они должны быть нашими ежедневными поставщиками витамина С, особенно в зимний период.

Кроме цитрусовых важным источником витамина С служат **капуста, виноград, перец, земляника.** Исключительно велика цен-

ность гуавы — тропического сочного фрукта с сильным специфическим запахом, по форме напоминающего грушу. В гуаве в 8 раз больше витамина С, чем в цитрусовых!

Что касается овощей, их следует мыть особенно тщательно.

Поскольку витамины С и В растворяются в воде, то **при приготовлении пищи не следует выливать воду, в которой варились овощи.** Если вам приходится подвергать продукты тепловой обработке, то варите их быстро, в малом количестве воды; посуда при этом должна быть герметически закрыта — тогда потребуется меньше тепла, времени и воды.

При приготовлении некоторых овощей можно обойтись совсем без воды — она может быть заменена собственным соком растения или соками других овощей (капусты, лука). Желательно готовить под давлением в посуде из огнеупорного стекла (но не из алюминия).

Если необходимо добавить воду, ее же следует использовать в пищу, поскольку в ней уже находится большая часть минеральных солей и растворившихся витаминов.

Но лучше вовсе не варить, а есть овощи сырыми, тертыми и пить их соки.

Витамины А, D, Е нерастворимы в воде, более устойчивы к теплу и окислению. Но эти витамины растворимы в жирах и откладываются в теле вместе с жирами самого организма, особенно в определенных органах, о чем мы будем говорить более подробно дальше.

А сейчас познакомимся с каждым витамином по отдельности.

Пусть то, что о них известно, станет достоянием каждого и послужит для укрепления и восстановления здоровья.

Витамин А (ретинол, аксерофтол)

Витамин А недаром занимает первое место в «витаминном алфавите». Он принимает участие во всех основных функциях организма. Этот витамин необходим **для сохранения и восстановления хорошего зрения. Он также помогает вырабатывать иммунитет ко многим болезням, в том числе и простудным.**

Без витамина А невозможно здоровое состояние эпителия кожи. Если у вас «гусиная» кожа, которая чаще всего появляется на локтях, бедрах, коленях, голени, если слущивается кожа на пятках и

появилась сухость кожи на руках или возникают другие подобные явления, это означает, что вам недостает витамина А. **Этот витамин препятствует слущиванию внутренних слизистых оболочек кровеносных сосудов, желче- и мочевыводяших путей.**

Витамин А предохраняет нас от последствий контакта с загрязненным воздухом, при стрессах и болезнях, которые резко снижают запас этого витамина в организме.

Всегда необходимо соблюдать классическое равновесие: каротина в 3 раза больше, чем ретинола (собственно витамина А).

Витамин А особенно необходим для нормального функционирования половых желез — гонад. Его недостаток может вызвать нарушение менструального цикла у женщин и бесплодие (стерилизацию) у мужчин. Очень важно то, что витамину А приписывается способность повышать сопротивляемость к раковым заболеваниям. На первый взгляд это кажется невероятным. Но в научном мире известен такой опыт: одна группа мышей, больных раком, получала витамин А, а вторая (контрольная) — не получала его. В результате все мыши, которые не получали витамин А, погибли от рака, а в группе, получавшей с пищей аксерофтол, погибло всего несколько животных. В другом опыте, повторенном многократно, 24 животных заразили раком, а затем в пищу начали добавлять витамин А; при этом лишь у 4 из них появились симптомы этой страшной болезни. Это подтвердило мысль о том, что витамин А предохраняет животных от рака. Но он может спасать от этой чумы XX века не только животных, но и людей.

Особенно важно знать об этом курильщикам, потому что при недостатке витамина А риск заболевания раком гортани возрастает во много раз. Считается, будто «трубка менее вредна». Но уже 200 лет назад было известно, что рак губ связан с курением трубки. А риск заболевания раком легких для курящих в 25 раз больше, чем для некурящих. Курение может вызвать также рак горла, гортани, неба, мочевого пузыря, поджелудочной железы.

Надо принять закон: курить нельзя!

Щитовидная железа управляет активностью определенного типа клеток — лимфоцитов Т (кроме них в крови находятся лимфоциты А и В), она же распоряжается и иммунной системой. Правильное функционирование этой железы определяет содержание в организме достаточного количества витамина А и уровень магния. **Когда в организме мало витамина А и магния, щитовидная железа**

теряет свои защитные свойства. И это может повлечь за собой белокровие.

Многие ученые и клиницисты считают, что **достаточное количество продуктов, богатых витамином А, в нашей диете помогает предупредить не только рак, но и сосудистые и сердечные заболевания: гипертонию, тромбофлебит, язвы кожные и кишечника, а также другие болезни, поскольку витамин А относится к «кожным» витаминам.**

Установлено, что **прием в начале приступа сенной лихорадки 150 мг витамина А может предупредить приступ.**

В Гарвардской школе медицины в 1982 г. проводился эксперимент на крысах. Их кормили всем тем, чем обычно питаются люди. И у крыс начали появляться те же болезни, что и у людей: сердечные, онкологические, язвы желудка и кишечника, гипертония. Доктор Авива Палги попробовала, не изменяя диеты, определить, что могло бы способствовать восстановлению здоровья или предупреждению болезни. К удивлению многих, самым эффективным средством оказалось введение в диету продуктов, богатых витамином А, и уменьшение количества жиров.

Лишние жиры образуются в организме не только от излишнего потребления жиров, но и из большого количества углеводов. Особенно опасно чрезмерное употребление пищи, богатой углеводами, после 25 лет и еще опаснее после 59 лет. Углеводы должны поступать в организм в естественном виде — в виде свежих и сухих фруктов, меда и овощей.

Наш организм получает витамин А из продуктов животного и растительного происхождения. Собственно витамин А называют ретинолом, но в организме животных и человека витамин А образуется из каротина — так называемого провитамина А. Название «каротин» витамин А получил от моркови «каротель».

Основным источником ретинола (витамина А) являются: *сливочное масло (несоленое), сливки, яичный желток, печень рыб, почки, печень животных, кисломолочные продукты.*

Но переизбыток продуктов животного происхождения, богатых витамином А (ретинолом), может привести к развитию рака.

Основные источники каротина (провитамина А) — абрикосы (свежие и сушеные), морковь, зеленые овощи, капуста (всех видов), зеленые растения, салат-латук, картофель, слива, все желтые фрукты и овощи.

Лучше всего потреблять в день 2 моркови (сорт «каротель»), семечки тыквы или подсолнуха, капусту брокколи.

«Скольких бы бед могли избежать подростки, взрослые и пожилые мужчины, если бы знали, как нужны организму тыквенные семечки. Дело в том, что в их состав входит очень много полезных веществ, таких как витамины Е, А, D, К, большое количество микроэлементов», — пишет А. Зиновьева.

Если у подростка появляются прыщи, угри, жирная перхоть на коже головы, посоветуйте ему есть тыквенные семечки, фрукты и овощи оранжевого цвета, и тогда от перхоти и прыщей не останется и следа.

Отдельно надо сказать о рыбьем жире. До недавнего времени считалось, что он очень полезен, что в нем содержится много витаминов А и D. Однако исследования последних лет показали, что именно рыбий жир способствовал возникновению онкологических болезней.

Кроме того, нужно всегда учитывать, что витаминная активность каротина в 3 раза меньше, чем ретинола. Поскольку к продуктам, содержащим каротин, в основном относятся продукты растительного происхождения — живые, природные, естественные, а не промышленные, то их необходимо съедать в естественном состоянии и в 3 раза больше, чем продуктов животного происхождения, богатых ретинолом. Вспомним здесь одно из правил питания, которое предлагает Система здоровья Ниши: вареного продукта употреблять в 3 раза меньше, чем свежего, натурального, живого. Таков закон Здоровья — закон Жизни.

Какие выводы мы должны сделать?

Если у вас падает зрение, замедляется рост волос, слизистые оболочки подвержены различным заболеваниям, снижен иммунитет, если вы часто подвергаетесь простудным заболеваниям или даже инфекциям, — все это говорит о недостатке в организме витамина А.

Доказано, что лучшим здоровьем обладают те люди, которые, во-первых, мало едят, во-вторых, употребляют много фруктов и овощей, богатых каротином.

Сколько витамина А необходимо человеку ежесуточно?

Доктор Авива Палги, которая занималась проблемой витамина А в течение 28 лет, утверждает, что 5000 МЕ (международ-

ных единиц)* витамина А в день — это норма, вполне достаточная для поддержания здоровья, причем на $^1/_3$ это количество витамина А должно обеспечиваться за счет продуктов, содержащих ретинол (животные продукты), и на $^2/_3$ — содержащих каротин (фрукты и овощи в их естественном виде). Многие ученые советуют принимать витамин А в больших количествах: от 5000 до 10 000 МЕ в день. Например, доктор Р. Вильямс объясняет, что такая повышенная доза необходима в наше время для предупреждения «болезней цивилизации». Для больных доза должна быть еще выше.

Витамин А растворим в жирах, но в то же время, как показали исследования, **чем меньше жира в диете, тем эффективнее действие витамина А.**

Однако в организме может накопиться избыток витамина А.

Если с избытком витамина С организм человека, как правило, справляется легко, выделяя его излишки, то с витамином А все обстоит иначе. До 95% вводимого витамина А, как правило, откладывается в печени, но все, что сверх этого, превращается в яд! Поэтому необходимо знать симптомы избытка витамина А и уметь их предотвращать.

Признаки избытка витамина А

Если у вас начали появляться трещины на губах или выступает кровь, если в различных местах тела и головы возник кожный зуд, стали сухими и ломкими волосы, образовались болезненные отеки на теле, возникла возбудимость, — все это признаки избытка в организме витамина А.

В этом случае прекратите употреблять продукты, богатые витамином А, или сократите их количество, увеличьте в рационе продукты, богатые витамином С. Все это возможно, если вы едите естественную пищу — овощи и фрукты. Нашему организму необходимы миллиграммы витаминов и определенные сочетания этих миллиграммов. Их сочетания так точны и микроскопичны, что не поддаются исследованиям, поэтому больше доверяйте Матери-Природе. Она всегда на страже Жизни, а значит — и здоровья.

---

* Международная единица (МЕ) считается примерно равной миллиграмму.

Источники витамина А в продуктах (в МЕ на 100 г продукта)

Продукты	Ретинол	Каротин
Печень говяжья	15000	
Печень свиная	5000	
Масло сливочное	2000	
Печень телячья	4000	
Сметана	700	
Творог (нежирный)	130	
Творог жирный	800	
Сельдь	110	
Молоко	90	
Морковь		15000
Зелень петрушки		13000
Щавель, рябина		13000
Шпинат		10000
Салат		3200
Чернослив		2000
Тыква		1600
Помидоры		850
Горох		800
Грибы лисички		800
Персики		750
Абрикосы		700
Капуста белокочанная		630
Фасоль зеленая в стручках		450
Слива		370
Ежевика		300
Горошек зеленый		200

Познакомившись с содержанием витамина А в различных продуктах, мы понимаем теперь, что **в летний период необходимо заготавливать на зиму помидоры, зелень, капусту, зеленый горошек, абрикосы, сливы, чернослив, а летом, естественно, побольше употреблять свежих овощей и фруктов, богатых каротином. Съедая морковь, не забывайте о ботве: сушите ее, а зимой заваривайте чай и пейте, а летом посыпайте ею салаты вместе с зеленью петрушки, редиски, молодой репки, укропа, кинзы, лука, щавеля и т. п.** Можно зелень засушить и залить на 1 час растительным маслом; таким маслом можно заправлять салаты, винегреты или соусы к картофелю, фасоли, горошку, зерновым блюдам. Это избавит вас от геморроя, сосудистых, кожных и многих других болезней.

Признаки недостатка витамина А в организме

Главный признак — «куриная слепота». Как ее обнаружить? Достаточно выйти из светлого помещения в темное. Если при этом вы долго (более 7–8 секунд) приспосабливаетесь к темноте, значит, витамина А у вас мало, если более 10–20 секунд, то уже нужна помощь врача! Если же вам для этого требуется всего несколько секунд, то все в порядке — в вашем организме достаточно витамина А.

В Древнем Египте и Китае лечили «куриную слепоту» блюдами из полусырой печени. Сок печени — самый богатый источник витамина А. Это сложное соединение имеет несколько форм. Но для нас важны две: витамин А из источников животного происхождения (ретинол) и каротин, или провитамин А, из растительных источников.

О недостатке витамина А в организме может говорить и резь в глазах от света, жжение под веками, «гусиная кожа» на локтях и бедрах. У детей задержка в росте и развитии также может быть симптомом недостатка витамина А.

Что необходимо знать о витамине А каждой матери

Мы уже знаем, что один из первых признаков недостатка в организме витамина А — сухость кожи. Значит, **любые заболевания кожных структур говорят о том, что в наше питание необходимо срочно вводить продукты, богатые витамином А.**

Что значит заболевание кожных структур?

Это и атрофия потовыделительных желез, и сухость слизистых оболочек, покрывающих органы дыхательного аппарата: ротовую полость, ноздри, околоносовые пазухи, трахею, бронхи, т. е. болезни, связанные с расстройством дыхательных путей. Все это зависит от количества витамина А в организме. Но стоит лишь повысить дозу этого витамина, как все напасти будут ликвидированы. Даже псориаз, по мнению многих витаминологов, в некоторых случаях можно излечить, повышая дозы витамина А.

Очень часто у маленьких детей недостаток витамина А в питании приводит к воспалению легких, подчас с фатальным исходом. Моя маленькая семь раз болела воспалением легких, пока я, заподозрив здесь какую-то неправильность, не позвала очень опытного

аллерголога. Она отменила все лекарства, так как они уже представляли собой опасность, и доказала мне, что надо искать то, чего организму недостает. Назначенное витаминное питание через 5 дней поставило девочку на ноги. Больше мы не знали, что такое болеть легочными болезнями, да и любыми другими. Многие опытные врачи считают, что частота, тяжесть и устойчивость пневмоний (воспалений легких), как и других болезней, связанных с кожей и приводящих к смерти грудных детей, объясняются недостаточным количеством витамина А в организме и молоке матери.

Ярким признаком недостатка витамина А являются также расстройства зрения. Они могут быть самыми разнообразными: от заболевания слизистой оболочки глаза и роговицы (из-за атрофии слезных желез, поддерживающих влажность глаза), до ксерофтальмии — страшного заболевания, лишающего человека зрения. Сухость роговицы способствует развитию глазных болезней и инфекций, которые в конечном счете приводят к некрозу (омертвлению) роговицы.

В сетчатке глаза имеются светочувствительные вещества, обеспечивающие зрительные функции, зрительный пурпур (или родопсин) и иодопсин. В состав зрительного пурпура входит как раз витамин А, благодаря чему и обеспечивается адаптация глаза к темноте. Но если витамина А недостаточно в организме, то адаптации глаз к темноте не происходит. Отсюда и возникает болезнь, получившая название «куриная слепота». Сетчатка глаза — это то место, где больше всего накапливается витамина А, поэтому недостаток в рационе продуктов, богатых витамином А, очень быстро сказывается на зрении человека.

Хорошее состояние кожи обеспечивает 25% нашего здоровья. Каждая мать должна знать об этом и заботиться о том, чтобы ее ребенок получал фруктовые и овощные соки, богатые каротином, а также фрукты и овощи наряду с кисломолочными продуктами (односуточного закисления). На столе всегда должно быть побольше соков и салатов из моркови, капусты, зеленых овощей, желтых фруктов (апельсины, абрикосы) и хотя бы один раз в неделю — печень рыб, или птицы, или животных.

Витамин А необходим для роста и нормального развития всех клеток и тканей организма ребенка. Не следует забывать, что и атрофия слезных желез и роговицы, изменения слизистых оболочек и бронхиальные расстройства у младенцев, нарушения функций мозга и щитовидной железы и даже боль в костях — все это не что иное, как признаки одного и того же — отсутствия витамина А.

Развитие костной ткани также всецело зависит от количества этого витамина в организме. Когда его недостает, нарушаются костные структуры (зубы, позвоночник), что часто приводит к ущемлению нервных окончаний в позвоночнике и к последующему заболеванию внутренних органов. А затем начинается ряд нелепостей: человек обращается за помощью к врачу, врач лечит больной орган лекарствами, от которых загрязняется кровь, заболевают печень, почки, сосуды, кожа.

Недостаток витамина А в организме может вызвать цирроз печени, особенно при алкоголизме.

Витамин А поддерживает нормальное состояние тканей и обладает антиинфекционными свойствами. При тяжелых инфекционных заболеваниях легче выздоравливают те больные, которые получают в своем рационе продукты с повышенной дозой витамина А. Именно поэтому врачи рекомендуют матери уже через несколько недель после рождения ребенка давать ему морковный сок — самый богатый источник витамина А, так как в нежном грудничковом возрасте начинаются деформации костей, при этом возможно ущемление нервов, что позднее может повлечь за собой тяжелые последствия.

Удовлетворить потребность человека в витамине А можно за счет только овощей и фруктов. Например, 100 г моркови или репы вполне обеспечивают такую потребность. То же относится к маслу или печени, но, естественно, предпочтение должно быть отдано овощам.

Известно, что витамин А принимает участие в строении живой клетки, однако одни овощи чрезвычайно богаты витамином А, а другие практически его не содержат. Этот факт до сих пор не нашел научного объяснения. Можно выдвинуть лишь предположение, что, очевидно, сочетание каких-то ингредиентов, неизвестных пока науке, гораздо ценнее для нашего организма, чем отдельные ингредиенты.

Следует также обратить внимание на то, что зеленые овощи (зеленый горох, фасоль, чечевица, даже капуста) богаты витамином А, но по мере созревания они его теряют.

В большинстве растений, богатых витамином А, он преимущественно содержится в листьях, тогда как, например, в репе и моркови он накапливается именно в той части, которая никогда не видит или очень мало видит солнечного света.

Жизнь полна интересных чудес, и человеку есть над чем думать и чем заниматься, отыскивая истину. Именно чудо Жизни

продолжает звать нас к следующим познаниям и открытиям. Пойдем дальше!

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Мы не станем перечислять качества, биологическую ценность и полезные свойства витамина С. Это можно прочесть и в других изданиях. Мы поговорим о тех свойствах этого уникального витамина, без которых невозможны построение клеток и органов, защита человеческого организма от инфекции, да и существование жизни вообще.

Попробуем познакомиться с новыми, неизвестными до сих пор данными, важными для сохранения нашего здоровья.

Уже в 1747 г. в Эдинбургском университете студент-медик Джеймс Линд установил, что цитрусовые являются эффективным средством от цинги. Эта болезнь была мучительна и часто встречалась среди моряков. Только в 1932 г., спустя два столетия, стало возможным открыть тайну цитрусовых, определив, что таинственным веществом, излечивающим цингу, является аскорбиновая кислота, или витамин С. 10 мг этого белого кристаллического вещества достаточно, чтобы предотвратить цингу. Это как раз то количество, которое человек получает, съедая два небольших или одно большое яблоко либо 250 г свежего винограда. Однако, признавая необходимым этот минимум, врачи не считают 10 мг достаточным количеством. В научной литературе продолжаются дискуссии по этому вопросу: одни авторы рекомендуют принимать в день 50 мг витамина С, другие — 75 мг. И это количество нетрудно получить в дневном рационе: 50 мг витамина С содержится в 100 г сырой капусты (а в вареной — лишь 30 мг); 35 мг — в 125 г цветной капусты и в половине небольшого грейпфрута, 30 мг — в 300 г бананов. Казалось бы, в чем тогда вопрос? А дело в том, что по неизвестной науке причине **витамин С не может накапливаться в организме.**

Какова потребность человека в витамине С?

Противоречия и споры по этому вопросу можно объяснить лишь тем, что наши потребности в этом витамине весьма индивидуальны. Кроме того, при многих заболеваниях потребность в нем повышается от скромных 50–80 мг до 3000 мг и больше!

Так, доктор Андерсон из университета в Торонто советует в период массовых простуд назначать профилактически всем без исключения по 200 мг витамина С в день, а в случае острой инфекции и после выздоровления некоторое время давать около 1000 мг, или 1 г, витамина С в день. Однако есть люди, которым достаточно принимать лишь 100 мг, но как только появляются первые признаки болезни, дозу увеличивают в несколько раз. Это, конечно, усредненные показатели, но у каждого они зависят от среды обитания. Известно, что аптеки продают витамина С зимой вдвое больше, а во время эпидемий — даже вчетверо больше. При любых болезнях люди сами прибегают к этому средству. Давно известно, что витамин С действует как стимулятор обменных процессов; он активизирует какие-то реакции иммунной системы. Факты говорят о том, что **человеческий организм без витамина С существовать не может.**

Кому витамин С необходим?

Курящим, алкоголикам и даже просто любителям выпить, больным диабетом, всем, кто в больших количествах принимает ацетилсалициловую кислоту (аспирин), антибиотики, любителям колбас, копченостей, т. е. мясных продуктов, содержащих соединения азота, — всем им особенно необходим витамин С.

Соединения азота (селитра) используются для сохранения свежего вида копченых и колбасных изделий и в определенных условиях могут образовать в наших желудках нитрозамины — канцерогенные вещества. Сейчас витамин С часто добавляют непосредственно в копчености, чтобы в какой-то степени уменьшить вредное действие нитрозаминов. Большое количество витамина С требуется людям, употребляющим воду из проржавевших трубопроводов, и тем, кто живет около автострад с большим движением, где воздух отравлен выхлопными газами, а тишина разрушена постоянным гулом и звуками от машин. Те, кто принимает противозачаточные таблетки, также нуждаются в повышенной дозе витамина С. Любой шок, стрессы, хронические заболевания и постоянный прием лекарств также увеличивают потребность организма в витамине С. Каждому, кто выкуривает пачку сигарет в день (20 штук), необходимо увеличивать на 20% прием витамина С по сравнению с обычной нормой, а уж тем, кто выкуривает больше пачки, — 40%. Как выяснилось, курящие хуже усваивают этот витамин.

Деятельность печени зависит от витамина С. А печень, как мы уже знаем, — это орган, который обеспечивает чистоту и полноценность нашей крови. Если кровь будет полноценной, чистой, обновленной, значит, и клетки наши будут здоровыми, чистыми, жизнеспособными. Печень вырабатывает энзим (фермент), который позволяет выводить из крови алкоголь, но чем меньше витамина С в организме, тем он дольше и больше отравляется.

Организму алкоголика или курящего можно помочь, введя в его диету продукты, богатые витамином С в сочетании с тиамином (витамином B_1) и цистином, а также такими микроэлементами, как магний и кальций.

При диабете организм с трудом транспортирует витамин С через клеточные мембраны, поэтому таким больным необходимо повышать его дозы в среднем до 1 г в день; большие дозы витамина помогают в этом случае справляться со склерозом, который развивается вследствие диабета. Из проржавевших водопроводных труб в питьевую воду попадает кадмий. Это — яд. Даже в минимальных дозах он вызывает повышение артериального давления. Витамин С, а также цинк помогают нейтрализовать патологические изменения в организме, вызываемые кадмием. Подобным образом витамин С спасает нас от отравления газами и пылью, которые находятся в атмосфере промышленных городов и поселков или в районе автострад с большим движением.

Больному сердцу требуется очень много витамина С: оно забирает почти все, что есть в организме, и тем самым вызывает состояние, близкое к цинге.

Уровень содержания витамина С в организме изменчив и зависит от многих причин. Утром его может быть достаточно, а уже к обеду не хватает. Несколько минут сильных эмоций — страха, гнева — «сжигают» 2000–3000 мг и даже более витамина С.

Признаки недостатка витамина С

Первый признак — появление на нижней части языка как бы загрубевших красных линий.

Второй признак — пятна и даже группки маленьких красных крапинок или чешуек на коже плеч. Кроме того обращают внимание на десны, кровоточащие при чистке зубов, при пережевывании твердой пищи. Витамин С плохо усваивается у людей старшего возраста или у тех, кто перенес тяжелые болезни. В таких слу-

чаях в диету больного необходимо добавить естественные продукты, богатые витамином С.

И тут на помощь может прийти витамин Р (см. раздел «Витамины группы В»). **Известны две формы этого витамина: рутин**, который помогает при геморрое, расширении вен и т. п., и **цитрин, способствующий усвоению витамина С.** В больших количествах **цитрин содержится в белой кожице цитрусовых, а рутина много в гречневой крупе. Поэтому ежедневно старайтесь съедать один-два плода цитрусовых, выгрызая белую корочку, цедру сушите и затем используйте для заварки в чай, но не забывайте ежедневно съедать 3 столовые ложки гречневой крупы в виде ее помола или «живой кашки», прибавляя к ним 2 столовые ложки отрубей, растительное (соевое, оливковое, льняное), сливочное или топленое масло, а также много зелени петрушки, укропа и других овощей.**

Что произойдет, если уровень аскорбиновой кислоты в организме катастрофически снизился?

Известно, что **витамин С способствует формированию соединительной ткани.** И если сравнить наш скелет с железобетонной конструкцией здания, то соединительная ткань — это раствор цемента, который скрепляет кирпичи стен. **Без витамина С соединительная ткань теряет способность восстанавливаться, а в таком случае клетки не могут сохранить свою форму и выполнять свои функции.**

Теперь представьте себе: возникает инфаркт миокарда, клетки венечных сосудов блокируются и перестают снабжать сердце кислородом. Наступает смерть или атрофия (омертвение) сердечной мышцы. Что может помочь? Только соединительная ткань. Она сразу должна «латать» больную мышцу, а для этого как раз требуется много витамина С.

Холестерин и витамин С

Мы привыкли слышать, что избыток холестерина вреден. Но надо знать, что холестерин необходим мозговым клеткам. У больных цингой обычно очень низкий уровень холестерина в крови. После лечения таких больных витамином С уровень холестерина обычно возвращается к норме. Опыты показали,

что у здоровых людей тот же витамин С не вызывает никаких изменений в содержании холестерина. Это позволило ученым сделать вывод, что **аскорбиновая кислота нормализует обмен веществ: слишком высокое содержание холестерина под влиянием витамина С понижается, а слишком низкое — повышается.** Правда, гематологи считают, что витамин С — не единственное вещество, которое избавляет артерии от излишка холестерина. **Для нормального функционирования нашего организма требуются и многие другие вещества — витамины группы В,** ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты, минеральные соли и другие ингредиенты.

Атеросклероз — бич мозга и сердца

Безусловно, эта болезнь века обусловлена дефицитом магния, кальция, хрома, лития и др., но в первую очередь — дефицитом аскорбиновой кислоты. **Люди, которые мало употребляют фруктов и овощей в их естественном, живом виде, безусловно, страдают недостатком витамина С.** Ориентация на белковую и мучную пищу «для сытости» привела к тому, что большинство людей страдают от хронической цинги, особенно зимой, когда мало зелени и фруктов. Замечено, что зимой и ранней весной инфарктов и других сердечных заболеваний гораздо больше, чем летом или ранней осенью, когда в питании нет недостатка в овощах и фруктах.

Витамин С и рак

В 1971 г. в одном из журналов Шотландии появилась весть, быстро облетевшая весь мир: рак можно вылечить витамином С! Комментируя это открытие, известный исследователь витамина С Лайнус Полинг вместе с Эваном Кэмероном писал, что действительно витамин С помогает восстановить больные клетки и ткани, способствует повышению количества лейкоцитов и эффективности их действия, дает возможность железам внутренней секреции производить гормоны, которые позволяют организму легче переносить любые стрессы. Но при всем этом они выдвигали ряд оговорок, главная из которых состоит в том, что витамин С повышает общую сопротивляемость организма ко всем болезням, в том числе и к онкологическим, только в том случае, если его будет достаточно.

Еще в 1927 г. японский профессор Кацудзо Ниши выдвинул идею о том, что недостаток витамина С — одна из трех главных причин возникновения рака (первая — накопление окиси углерода в организме, вторая — недостаток витамина С, третья — зашлакованность сосудов и тканей).

Именно К. Ниши обратил внимание на то, что животные, за исключением морских свинок и обезьян, способны синтезировать аскорбиновую кислоту в собственном организме. Этой способностью обладает и человеческий эмбрион, и даже новорожденный ребенок до 2 месяцев, если он вскармливается материнским молоком и если в питании кормящей матери содержится достаточное количество этого витамина. Однако дети после 3 месяцев и взрослые эту способность теряют.

В организме больного раком всегда огромный дефицит витамина С. Почти все такие больные практически находятся на грани цинги.

Когда шотландские врачи начали лечить витамином С группу добровольцев и предложили им употреблять 10 г аскорбиновой кислоты в день, то в ходе эксперимента выяснилось, что лечение аскорбиновой кислотой в таблетках не совсем безопасно. Оказалось, что **лучше всего получать витамин С в натуральных продуктах, добавляя небольшое количество аскорбиновой кислоты в виде порошков, растворенных в воде.** Доза аскорбиновой кислоты выше 4 г может вызвать у некоторых больных образование камней в почках.

В результате исследований, проведенных в США, Лайнус Полинг пришел к выводу, что если бы больные постоянно получали достаточное количество витамина С с продуктами питания, то около 10% смертных случаев от рака можно было бы избежать. Каждый год можно было бы спасти 15–20 тысяч человек.

Все это говорит о том, что **у нас на столе ежедневно должны быть фрукты, ягоды, капуста, зеленый лук, томаты, перец, хрен, цитрусовые; мы постоянно должны пить настой из листьев малины, черной смородины, ягод шиповника, столь богатых натуральным витамином С.**

Инфекционные болезни и витамин С

Существуют многочисленные виды вирусов, которые вызывают у человека различные заболевания. Оказывается, **витамин С способен подавлять действие любых вирусов.**

Вирусным воспалением печени нередко заражаются при переливании крови. Симптомы болезни появляются лишь спустя 60–120 дней после заражения. Но, как показали результаты исследования Ю. Александровича, среди **пациентов, которым в течение 2 недель после переливания крови назначали 2 г витамина С в день, не было ни одного случая заболевания.** Если бы такую профилактику после переливания крови проводили во всех клиниках! Но и каждый из нас не должен забывать об этом. Некоторые специалисты даже **рекомендуют принимать по 3–6 г витамина С в день (в три приема) за несколько дней до переливания крови и в течение 2 недель после него.** Обычно назначают витамин С в таблетках, но лучше просить в аптеке приготовить его с витамином Р (рутином) в виде порошков.

Японский врач Фукуме Моришиге давал большие дозы аскорбиновой кислоты пациентам с такими вирусными заболеваниями, как воспаление легких, свинка, воспаление мозговой оболочки, детский паралич, получая при этом хорошие результаты. Стоит вспомнить, что распространенные у нас противовирусные лекарства (особенно сульфидные и антибиотики) чрезвычайно опасны для человека!

То, что лекарство безнаказанно пройдет по крови и не осядет в почках, печени, мозговых клетках, — иллюзия. А возражения типа «Зачем же их изготовляют и продают?» совершенно не относятся к теме здоровья. Скорее, это вопрос технологий, бизнеса, инженерных разработок, изобретательства, промышленности и чего угодно, но не здоровья.

Действие витамина С на вирусы изучалось не только в Японии, но также в США, в Европе, на территории бывшего Советского Союза. Вот что мы теперь узнали об этом уникальном витамине.

Детский паралич, герпес и витамин С

Доктор Фредерик Р. Кленнер (США) лечил большими дозами витамина С (7–10 г в день) герпес — «лихорадку» на губах. Он давал пациентам таблетки 10–15 раз в день. Кроме того, он **обнаружил, что аскорбиновая кислота уничтожает за 24 часа вирус детского паралича.** Своим маленьким пациентам он назначал внутримышечно инъекции (350 мг на 1 кг массы тела) каждые 2 часа, в среднем это равнялось 12 г витамина С в день. Конечно, такие большие дозы можно давать только под наблюдением врача

и с соблюдением определенных условий. Но здесь речь шла об особо тяжелых случаях, когда серьезное заболевание угрожало жизни.

С «лихорадкой» на губах я боролась безуспешно много лет, используя различные мази и очень дорогостоящие лекарства. Когда же я просто несколько раз смазала герпес соком лука (в котором очень много аскорбиновой кислоты и, безусловно, есть множество других ингредиентов, известных и пока еще неизвестных науке), он был уничтожен моментально.

В книге «Лечение витаминами» Владислав Керст также приводит множество примеров преодоления различных болезней с помощью аскорбиновой кислоты. Он сообщает о благоприятном воздействии витамина С в больших дозах (200–1000 мг) в сочетании с витамином Р (300–500 мг) при некоторых заболеваниях кожи, например таких, как эритродермия, болезнь Аддисона, бактерицидные заболевания кожи, воспаления после облучения рентгеновскими лучами, а также при разного рода кровотечениях, связанных с повышенной проницаемостью сосудов.

Мозг, глаза, катаракта, простудные и вирусные заболевания и витамин С

Глаза — кусочек мозга, выведенный наружу. Хотя и нельзя считать катаракту следствием понижения уровня витамина С в организме, все же является фактом то, что она возникает при значительном уменьшении количества аскорбиновой кислоты в хрусталике глаза. Низкий уровень витамина С у детей приводит и к частым стрептококковым воспалениям миндалин.

«Рино» — по-латыни «нос», поэтому различные лекарства против катара часто имеют в названии эту приставку. Вирус, который вызывает у нас катар, носит название «риновирус». Попадая в клетку, вирус начинает участвовать в обмене нуклеиновых кислот и при этом размножаться. Естественно, организм «включается в войну» против вируса.

Белые кровяные тельца бросаются в атаку на «чужестранца» и пробуют отразить его атаки. У больного повышается температура, появляются слабость, головная боль, ломота в мышцах. Если мы не будем мешать нашим целительным силам (т. е. сбивать температуру, пить лекарства), то победа будет за организмом. Побежденные вирусы вместе с «павшими в борьбе геро-

ями» — нашими лейкоцитами — удаляются через «мокрый нос». В этой борьбе нам как раз может помочь витамин С. Он необходим при любых отклонениях в здоровье.

Открытие Лайнуса Полинга

Одним из выдающихся исследователей витамина С после Казимира Функа стал Лайнус Карл Полинг. В 1954 г. он получил Нобелевскую премию за открытие в области химии. Затем он сделался горячим борцом за мир, против ядерной войны и в 1962 г. получил второй раз Нобелевскую премию за деятельность по укреплению мира. Именно он проложил дорогу новой науке, названной позже генетической инженерией.

Недалеко от Сан-Франциско открыт институт его имени — Институт науки и медицины, работающий главным образом над изучением влияния питания на здоровье человека и над предупреждением болезней. В институте изучаются различные вещества (около 200) и элементы, присутствующие в организме здорового и больного человека. Эту область науки Полинг назвал ортомолекулярной медициной, считая, что врачи недооценивают ее.

Не будем перечислять открытия, сделанные Л. Полингом, потому что это займет слишком много места. Для каждого из нас необыкновенно важно, что **Лайнус Полинг утверждает и обосновывает мысль: человек мог бы избежать многих болезней, если бы правильно жил и питался.**

Именно Полинг подсчитал, что жизнь человека уже сейчас можно продлить на 10–15 лет, если придерживаться следующих правил.

1. Ежедневно принимать необходимую дозу витамина С (в разумных пределах).
2. Ежедневно принимать определенную дозу витамина Е.
3. Обеспечить определенное количество остальных витаминов и минеральных солей.
4. Ограничить употребление простых углеводов, особенно сахара и насыщенных жиров.
5. Перестать курить.

Известно, что причиной преждевременного старения организма является образование в нем несвязанных частиц — свобод-

ных радикалов. Их деятельность в организме разрушительна. Полинг назвал ее «свободным хулиганством». Именно витамины С и Е как сильные антиокислители предупреждают старение. Они не только нейтрализуют, но и предотвращают образование свободных несвязанных частиц — свободных радикалов.

Известно, что витамин С является наилучшим средством против простуд. Его нужно принимать до 1 г в день, а при первом же сигнале болезни врач должен назначить дозу, соответствующую состоянию больного. В своей книге «Витамин С и простуда» Лайнус Полинг пишет, что витамин С в дозах от 1 до 5 г в день может предупреждать простуду, а в дозах 15 г в день эффективно лечить ее.

Исследования ученых в разных странах показывают, что, действительно, прием витамина С через каждые полчаса по 1,5 г снимает симптомы простуды, но не у всех больных. Большинство на такое лечение не реагируют. Поэтому теперь считают признанным, что **в случаях простуды один искусственный витамин С не так уж эффективен, а для больных подагрой нежелателен, так как большие дозы его могут повышать содержание мочевой кислоты в жидкостях организма.**

Однако важно следующее: Л. Полинг, а вслед за ним и другие ученые подтвердили, что **аскорбиновая кислота способствует переходу железа из кишечника в кровь, что очень важно при анемии и других болезнях**. Но для этого организму требуется 75 мг витамина С в день. Такая его доза очень желательна, если учесть трудности с усвоением железа. И хотя весь ученый мир соглашается с этой точкой зрения, все же не подлежит сомнению факт, что в обязанности врача и пациента должно входить внимание к обеспечению больного организма всеми необходимыми для его здоровья элементами, в том числе и витамином С.

Надо помнить: если пища полностью состоит из вареных, подвергшихся тепловой обработке, потерявших витамин С продуктов, из белого хлеба, белой муки, джемов, сахара и колбасы или другой промышленной продукции, если никаких естественных продуктов, богатых витамином С (свежих овощей, фруктов), в питании нет, то сопротивляемость организма болезням равна нулю.

Интересный случай в этой связи рассказан в журнале «Профилактика» (март 1977 г.). В статье «Витамин С и аборигены» автор описывает, как австралийский врач Арчи Калокеринос обнаружил у большинства детей хронический катар и воспаление среднего уха. Он начал лечить их антибиотиками.

Но «чудесное» лекарство не давало ожидаемого результата. Маленькие пациенты умирали. Тогда врач взял в свою небольшую больницу несколько больных детей, надеясь, что им поможет хорошее питание. Но они умирали так же, как и остальные, — внезапно и неожиданно, без каких-либо предшествующих симптомов. Тогда самых тяжелых больных — легковозбудимых, с тяжелым дыханием, с согнутым, как у стариков, позвоночником, отказывающихся есть, — врач послал к известному специалисту, живущему в 220 км от деревни аборигенов. Тот определил у них цингу. Калокеринос не хотел этому верить. Ведь он давал своим пациентам гораздо большее количество витамина С, чем требовалось в их возрасте. Да и симптомы цинги были нетипичные, странные. Но он все-таки назначил витамин С в инъекциях и был поражен тем, как быстро наступило выздоровление. Оказалось, что в диете аборигенов почти полностью отсутствовали свежие овощи и фрукты. Теперь известно, что сопротивляемость болезням у аборигенов, особенно у детей, намного ниже, чем у белого населения. Отсюда такая большая потребность у детей в витамине С. Это говорит о том, что детям и пожилым людям требуются дополнительные дозы аскорбиновой кислоты в воде и пище.

Старость, работа желез внутренней секреции и витамин С

Японский врач М. Хигучи обратил внимание на связь между содержанием витамина С в организме и выделением гормонов половыми железами. Все железы внутренней секреции взаимосвязаны. И, если хотя бы одна из них функционирует слабо, потребность в витамине С значительно возрастает: слабые железы как бы «отбирают» его у других органов. Вот почему у людей пожилого возраста уменьшается содержание аскорбиновой кислоты в крови. Считалось, что старые люди едят меньше продуктов, богатых этим витамином или почему-то хуже его усваивают. Но даже после того как витамин С стали давать пожилым людям в большом количестве, его содержание в крови по мере старения людей продолжало уменьшаться. Заметнее всего это бывает у мужчин. Предполагают, что в этом повинны диета и курение. Все-таки женщины, как правило, курят меньше. Они больше, чем мужчины, едят овощей и фруктов. Но исследования показали, что при одинаковом питании уровень витамина С в крови у муж-

чин и женщин был разным. Стало очевидным, что это связано с полом. После длительных исследований врачи пришли к выводу, что недостаток витамина С вызывает многочисленные старческие изменения (морщины, сгорбленная спина, так называемые «цветы старости» — темные пятна на коже, легко возникающие кровотечения). Но **достаточная доза аскорбиновой кислоты (200 мг) может продлить молодость и задержать наступающие со временем разрушения в организме человека. Чем это можно объяснить? Оказывается, все дело в свободных радикалах и их вредном влиянии.**

Я уже не раз писала об этом, но не лишним будет повториться.

Свободные радикалы — это атомные группы, имеющие электрон с одним неуравновешенным электрическим зарядом. Стремясь себя уравновесить, свободный электрон разрушает парные электроны, и начинается агрессивная цепочка. Некоторые из этих реакций вызывают очень серьезные изменения в ферментах и аминокислотах, в жизни клеток. Однако способность организма обновляться очень сильна, несмотря на разрушения, вызываемые болезнями и недомоганиями.

Витамин С — один из двух наиважнейших элементов питания, которые нейтрализуют вредное действие свободных радикалов. Второй такой элемент — витамин Е, о котором будем говорить далее.

Витамин С и белок организма

30% общего количества белка в человеческом организме составляют так называемые клеевидные волокна — основа соединительной ткани, или коллаген (фибриллярный белок). Действие его можно сравнить с ролью стальной проволоки в строительстве. Он помогает связать в целое эмаль зубов, кости, ткани типа сердечной мышцы и кровь. С возрастом коллаген постепенно сморщивается, отмирает и должен быть заменен новыми клетками. Если этого не происходит сразу, количество клеток уменьшается и коллагена становится в организме меньше. **Способность коллагена восстанавливаться зависит прежде всего от того, как и насколько усваивается организмом витамин С. Именно поэтому требуется увеличение приема витамина С в старости до 200 мг ежедневно.**

Питание, богатое сахаром и жирами, образует в организме триглицериды, которые как бы «слепляют» плазму крови, осаждаются на стенках кровеносных сосудов в виде различного вида жира, а не только холестерина. Сахар способствует этому даже в большей степени, чем жир. Наш организм защищается тем, что синтезирует ферменты липопротеиновой липазы. А для ее синтеза необходим витамин С, под действием которого триглицериды разделяются на свободные жирные кислоты и выводятся вместе с избытками холестерина.

Таким образом ликвидируются условия, при которых опасные жировые бляшки соединяются и налипают на стенках артерий, вызывая в конце концов то, что мы называем склерозом. Однако ошибаются те, кто думает, что, начав есть овощи и фрукты, употреблять витамин С в таблетках или порошках, они сразу ощутят признаки оздоровления. Увы! Это не так. Природа долго молча смотрела, как нарушались ее Законы, а теперь она должна поверить, что вы всерьез взялись за ум. Для того чтобы витамин С подействовал, недостаточно одной большой дозы. Его влияние на наши кровеносные сосуды начнется **лишь спустя полгода после начала регулярного лечения соответствующими дозами.** Хорошо было бы начать думать об этом еще до того, как мать собирается произвести на свет ребенка, в крайнем случае — с 25 лет. Где можно найти витамин С вне аптеки?

Источники витамина С

В наших краях самым богатым источником витамина С можно считать **плоды шиповника**. Насчитывается более 20 его видов. Плоды каждого из них — очень ценный продукт питания. **В 100 г плодов шиповника (розы собачьей) содержится от 800 до 900 мг витамина С.** В шиповнике гирляндовом (роза коричная) витамина С больше, чем в любом другом виде: до 2400 мг в 100 г. Цветы красные, чуть сплющенные, с торчащими цельнокрайними чашелистиками, плоды круглые, плодоносит в августе. На ровном месте может образовать стелющуюся живую изгородь. Шиповник богат не только витамином С, но и многими микроэлементами. Конечно, лучше всего употреблять свежие плоды. Дети чаще всего так и делают. Для взрослых можно готовить из шиповника настои и соки. Плоды шиповника можно сушить, заваривать и пить как чай. Все части растения ценны, особенно его листья. Чай из листьев шиповника богат комплексом витаминов.

На втором месте после плодов шиповника по богатству поливитаминов и полиминералов находится **зелень петрушки**. В ней особенно много витамина С: 128–193 мг в 100 г. Хорошее представление о богатых витамином С продуктах дает следующая таблица.

Содержание витамина С в некоторых овощах и фруктах (по данным документов конференции по физиологии растений в Потсдаме, 1956)

Продукты	Содержание витамина С, мг на 100 г
Плоды шиповника дикого	550
Плоды шиповника без семян	660
Сушеный шиповник	160–1140
Протертый шиповник	840
Ягоды облепихи	200–600
Клубника	46–234
Черная смородина	148–258
Лимоны	20–70
Апельсины	16–47
Грейпфруты	24–45
Хрен	105–138
Перец сладкий	около 125
Зелень петрушки	128
Укроп зеленый	100

В остальных овощах и фруктах витамина С меньше: яблоки и груши, например, содержат незначительное его количество. Кроме того, **при тепловой обработке аскорбиновая кислота легко разлагается. В вареных продуктах ее почти нет. Разлагается она и при воздействии железа; при продолжительном хранении и заморозке продуктов содержание ее также уменьшается.**

Что должна знать домашняя хозяйка о витамине С

Витамин С (или аскорбиновую кислоту) можно считать лекарством против цинги. Но где в цивилизованных странах

можно услышать о цинге? Известно, что этот витамин в давние времена был необходим путешественникам, морякам. Но почему он важен сейчас для людей, которые каждый день едят овощи и фрукты? Действительно, если мы примем за норму 75–100 мг в день, то это количество витамина С можно получить из 3–4 небольших **помидоров (300 г),** которые содержат 70–80 мг витамина С; **из трех небольших картофелин (весом 360 г),** содержащих 84 мг этого витамина, если приготовлены правильно, т. е. без соли, запеченными с кожурой; **из стакана клубники (примерно 90 мг)**; **из одного зеленого сырого перца (76 г)**, в каждом грамме которого практически содержится 1 мг витамина С; **из одного апельсина средней величины,** который содержит 77 мг витамина С на каждые 215 г веса; **из половины стакана апельсинового сока**, содержащего 61 мг витамина С; из **200 г телячьей печени** — вареной или жареной (72 мг); из **400 г мозгов (72 мг);** из **600 г почек (72 мг)** и т. д.

Итак, мы видим, что совсем нетрудно получить необходимое количество витамина С, ориентируясь на все вкусы. Но суть дела в том, что люди нуждаются в гораздо большем количестве витамина С, чем до сих пор предполагалось. Биохимики отмечают, что легкие случаи цинги проходят незамеченными, а недостаток витамина С сопровождается нарушением процессов выздоровления и регенерации. Это проявляется размягчением хрящей, костей, мышц, любых тканей, а также развитием других процессов. Таким образом, если человек болен, особенно такими заболеваниями, при которых разрушаются клетки (туберкулез, язва и т. д.), то недостаток витамина С усугубляется, так как он необходим для разрушенных тканей. В то же время, если больной начнет принимать большие дозы этого витамина, то можно будет увидеть, как буквально за сутки наступит заметное улучшение в его состоянии и начнется восстановление поврежденных органов. **Особенно это очевидно в случаях костных переломов или повреждений кровеносных сосудов.** Вот почему **при грудной жабе, тромбозах коронарных сосудов,** когда нужно как можно скорее добиться образования капиллярных сосудов в сердечной мышце, **важно вводить больному максимальное количество витамина С.** Известно также, что **при многих инфекционных заболеваниях, например дифтерите или ревматизме, необходимы повышенные дозы витамина С. А больным артритами и даже деформирующими артритами требуются массивные дозы витамина С (1000 мг внутривенно).**

Во всех случаях при любых болезнях количество вводимого витамина С должно превышать наибольшую из рекомендуемых (75–100 мг) доз в 2–3 раза, а иногда в 10 и более раз.

Чем объяснить расхождения в рекомендациях по приему витамина С?

Во-первых, установленные цифры (30–50 мг) были получены путем определения количества аскорбиновой кислоты, выводимого с мочой у здорового человека, получающего много витаминов в своем рационе. Однако вскоре выяснилось, что методика эта несостоятельна, так как она игнорирует ряд существенных факторов жизнедеятельности организма. Наши ткани удерживают витамин С до определенной степени насыщения. Этот запас человек может поддерживать приемом минимума витамина С (скажем, 50 мг для взрослого и до 100 мг для беременной или кормящей матери). Но если в течение долгого периода потребности организма в витамине С не пополняются, его запас в тканях начинает истощаться, поскольку он расходуется постоянно. Это делает организм человека беззащитным, его жизнеспособность снижается. Однако как только мы начнем вводить большее, чем обычно, количество витамина С и его запасы пополнятся до точки насыщения, силы и жизнеспособность организма восстанавливаются. Не надо только забывать, что температура тела здорового человека 37°С. Если учесть, что мы носим одежду и вентиляция кожи нарушена, что работаем нередко в плохо проветриваемых помещениях, а в городах дышим загрязненным воздухом, то можно представить себе, как много нам нужно получать витамина С ежедневно. **В случае любой болезни все витамины, и прежде всего витамин С, бросаются на борьбу с врагами тела, при этом потребность в витамине С повышается во много раз по сравнению с его потребностью для здорового человека. Когда все резервы организма исчерпываются, необходимо срочно пополнить их диетологическим лечением.**

Как узнать степень запаса витамина С в организме?

В таких случаях существует очень простая, но чувствительная проба: туго перетяните свою руку — это вызовет ряд небольших кровоизлияний в виде маленьких пятен на коже. Чем больше

этих пятен, тем более серьезный у вас авитаминоз. Витамин С находится также в крови. В норме на каждые 100 г плазмы крови приходится 0,7 мг витамина С. В случае цинги его содержание падает до 0,4 мг. Обычно беременная женщина страдает от недостатка витамина С: содержание этого витамина в крови плода выше, чем у матери, а у матери — ниже, чем у небеременных женщин.

Следовательно, во время беременности женщина должна не только удвоить дозу витамина С, установленную для взрослого здорового человека, но и по крайней мере учетверить ее. Ученые считают, что 200–300 мг витамина С в день — именно то количество, которое должна получать ежедневно беременная женщина или кормящая мать. Но речь идет о здоровой матери. Для женщины, которая во время беременности или кормления страдает каким-либо заболеванием, количество витамина С в день должно быть еще более увеличено, причем увеличение это будет значительным.

Чтобы показать, насколько важен этот витамин для кормящей матери, приведем результаты исследования израильских врачей. Обследовались кормящие матери, получавшие обычную больничную диету. Содержание аскорбиновой кислоты в крови у этих женщин составляло всего 0,3 мг, т. е. было ниже, чем у больных цингой, а содержание витамина С в молоке было во много раз выше — 4,5 мг. Представляете, как чувствовала себя и выглядела эта мать?! Но Закон Природы таков: все для новой Жизни! Другая группа женщин получала дополнительно от 300 до 600 мг витамина С, т. е. в 3–6 раз больше принятых норм. Показатели у этих женщин были совершенно другие: 1,44 мг витамина С в крови матери, т. е. вдвое больше нормы, и 7,35 мг — в грудном молоке. Эти данные были получены через две недели после того, как женщин перевели на диету, богатую витамином С. Думаю, что каждая мать может понять значение этих результатов для себя и для своего ребенка. То же самое относится и к беременным женщинам, если они хотят иметь здорового, жизнерадостного, способного наследника. Известный целитель М. Горен считает, что во время беременности женщина должна получать от 300 до 600 мг витамина С ежедневно.

Еще один момент должны учитывать все те, кто заботится не только о своем здоровье, но и о здоровье всей семьи.

Если кто-то в семье страдает авитаминозом из-за недостаточного количества получаемого витамина С, должно пройти

много времени, пока удастся довести это количество до нормы.

Нетрудно догадаться, что в моче больного цингой нет аскорбиновой кислоты. В моче же здорового человека минимальное количество аскорбиновой кислоты колеблется от 20 до 30 мг. Но если в диете здорового человека дозу витамина С повысить, например, до 1000 мг (в виде нескольких стаканов сока цитрусовых), то пройдет несколько недель (не менее трех), пока вывод витамина С с мочой увеличится до 290 мг. Это в 6 раз превышает нормальное содержание витамина С, но лишь на $^1/_3$ меньше вводимого количества. Из этих наблюдений можно сделать вывод, что следует получать витамина С гораздо больше, чем установлено врачами, если речь идет о здоровых людях. Что же касается больных, ослабленных, старых, то для них практически нет максимальной границы употребления витамина С при условии приема его в виде естественных продуктов.

Итак, запомним, что минимальная потребность в витамине С составляет:

- для здорового взрослого человека — 100 мг в день;
- для беременной женщины — 400 мг в день;
- для кормящей матери — 600 мг в день;
- для больных, особенно с переломами костей, страдающих сердечными заболеваниями, туберкулезом и ревматизмом, — 2000 мг в день.

Как пополнить запасы витамина С в своем организме?

Во-первых, следует обратиться к растительным продуктам в период их цветения. Листва деревьев, травы, кукуруза, пшеница и другие злаки содержат в это время много витамина С. Практически не требуется больших затрат для их приобретения. Опустите зерна в воду на срок от 36 часов до 4 дней, затем разотрите их вместе с ростками, которые они пустили, и съешьте в сыром виде. Очень полезны побеги лука: они богаты витамином С и многими другими микроэлементами. Добавленные к салату, они придают ему пикантный вкус. Все это общедоступно и не отягощает семейный бюджет. Неисчерпаемым источником витамина С являются, как мы знаем, сырые фрукты и овощи.

Содержание витамина С в некоторых продуктах (по данным Департамента сельского хозяйства США)

Авокадо	16
Ананас свежий	24
Ананас консервированный	9
Арбуз	6
Бананы	23
Батат печеный (сладкий картофель)	6
Варенье	6
Виноград	4
Вишни свежие	6–8
Горох свежий в стручках	25
Грейпфрут и его сок	40
Гуаява	320
Капуста брокколи	118–121
Капуста брюссельская (розовая)	94
Капуста вареная (белокочанная)	28
Капуста квашеная (белокочанная)	69
Капуста свежая (белокочанная)	69
Капуста цветная вареная	28
Капуста цветная свежая	69
Клубника	60
Кукуруза вареная	8
Кукуруза свежая в початках	12
Лимон и лимонный сок	50
Лимон сладкий и его сок	27
Лук зеленый молодой	24
Лук свежий	9
Малина	24
Манго	41
Мандарины	31
Мед	4
Морковь	4
Огурцы свежие	8
Перец зеленый	100
Персики свежие	8
Персики консервированные	4
Петрушка	193
Печень говяжья и телячья	31–36
Печень куриная	20
Помидоры свежие	8
Почки	13
Редька	136
Репа	24
Свекла	16–21
Сельдерей	5
Сливы свежие	5
Сливы сушеные	3
Тутовая ягода	10
Тыква	8
Хрен	125
Шпинат вареный	30
Шпинат свежий	59

Речь в основном идет о сырых фруктах и овощах, консервированные и вареные приведены лишь для сравнения. В приведенном перечне нет ряда полезных растений, встречающихся в различных частях земного шара. Но и указанные в таблице сведения практически могут удовлетворить домашнюю хозяйку в повседневной жизни, особенно в случае болезни одного из членов семьи. Если врач порекомендует больному члену семьи большое количество витамина С (а это будет в 10 раз больше принятого), можно легко найти в таблице те продукты, которые содержат большое количество витамина С и окажутся наиболее доступными в данное время года.

Приведенные цифры наглядно демонстрируют то, о чем мы уже неоднократно говорили: фрукты и овощи в сыром виде — самые богатые источники витамина С, но следует помнить, что содержание этого витамина уменьшается по мере увеличения времени хранения. И конечно, в этой связи невозможно сравнить только что выкопанный картофель с тем, который был снят 3 или 6 месяцев назад. Известно также, что витамин С теряется при тепловой обработке. Чем больше в кастрюле воды, чем дольше варится продукт, чем более открыта посуда, тем большее количество витаминов, в том числе витамина С, растворяется в воде. Поэтому следует помнить, что трудно удовлетворить потребности в аскорбиновой кислоте только за счет овощей. Более значительный источник этого элемента — фрукты, особенно те, у которых кожура устойчива к действию воды и влажного воздуха. Поэтому цитрусовые являются незаменимыми источниками этого витамина, особенно когда он необходим в больших дозах. Один литр (5 стаканов) апельсинового сока содержит примерно 700–800 мг аскорбиновой кислоты. Этого как раз достаточно для тех, кто страдает нехваткой витамина С. Правда, есть фрукты, еще более, чем цитрусовые, богатые этим витамином. К ним относится гуаява. В свежем виде 250 г гуаявы достаточно, чтобы получить столько же витамина С, сколько содержится в 5 стаканах апельсинового сока. Очень богаты витамином С красный перец, хрен, редька, некоторые сорта капусты, молодая крапива.

Как видно из таблицы, все, что свежо, молодо и цветет, даже если еще не дошло до полной спелости, более богато витамином С, чем другие плоды земли.

Во всяком случае, я надеюсь, домашней хозяйке теперь будет легче выбрать более дешевые продукты питания, богатые витамином С и вместе с тем отвечающие вкусам семьи.

Ясно, что содержание витамина С в различных фруктах и овощах зависит и от почв, на которых они выращены, от климата, от времени созревания, количества выпадающих осадков и, наконец, от времени и способа хранения. Даже в разных фруктах одного и того же вида всегда наблюдается некоторая разница, этим и объясняются приводимые разными лабораториями различные цифры. Но в целом данные, указанные в таблице для продуктов США, более или менее характерны и для нашей страны. Это подтверждено соответствующими анализами.

Как правильно хранить продукты с витамином С и как правильно подвергать их кулинарной обработке?

Каждая хозяйка должна знать: в зелени, хранящейся в холодильнике, через сутки остается 40–60% первоначального содержания аскорбиновой кислоты. Витамин С быстро разрушается в очищенных овощах, даже если они погружены в воду. В яблоках через три месяца хранения теряется 16% аскорбиновой кислоты, через 6 месяцев — 25%, через год — до 50% первоначального содержания витамина С. Соление и маринование также разрушают витамин С, хотя в кислой капусте он сохраняется. Любая кулинарная обработка приводит к снижению содержания аскорбиновой кислоты в продуктах. Так, при очистке картофеля в зависимости от величины клубней теряется 16–22% витамина С. Но если погрузить картофель и овощи при варке в кипящую воду, это сохранит почти полностью витамин С, а при погружении в холодную воду и медленном нагревании теряется 25–35% этого витамина.

При тепловой обработке листовых овощей (щавеля, шпината, салата и т. д.) потеря аскорбиновой кислоты зависит от вида обработки: в воде разрушается 70% витамина С, на пару — лишь 8–12%. Лучше сохранять витамин С в кислой среде. Добавление к пище соды или соли ведет к быстрому снижению содержания аскорбиновой кислоты. При тушении также происходит потеря витамина С. Особенно сильно он разрушается при неоднократном разогревании супов и вторых блюд. Если картофель, суп или щи в процессе приготовления теряют почти половину аскорбиновой кислоты, то после 3-часового стояния на плите они теряют еще 20–30%, а через 6 часов аскорбиновой кислоты в них уже нет. Так что пятисуточные и трехсуточные щи можно смело отдать своему врагу.

Витамин С разрушается под воздействием металла (меди, свинца, цинка и т. д.), но алюминиевая посуда и посуда из нержавеющей стали при тепловой обработке не разрушает его. Для повышения биологической ценности пищи для профилактики С-витаминной недостаточности выпускают таблетки, содержащие 0,5 и 2,5 мг аскорбиновой кислоты. Их можно применять для витаминизирования пищи в домашних условиях. Аскорбиновую кислоту можно также вводить в готовое уже блюдо из расчета суточной нормы потребностей конкретного человека, т. е. до 1 г. Супы, компоты, настои можно витаминизировать кристаллической пищевой аскорбиновой кислотой.

Настои витамина С могут быть приготовлены из хвойных игл, листьев березы, липы, люцерны, клевера, крапивы, сныти, малины, черной смородины, шиповника. Хорошо сохраняется витамин в подкисленной среде из расчета 2 г яблочного уксуса на 1 л воды. В этом растворе можно сохранять измельченную зеленую массу под закрытой крышкой в стеклянной или эмалированной посуде.

Курильщикам не стоит забывать, что при выкуривании одной сигареты они сжигают в своем организме 25 мг (четверть суточной дозы) этого жизненно важного витамина, причем курильщик наносит вред не только своему организму: еще больше он отравляет окружающих, сжигая вокруг них кислород и уничтожая их витамин С.

Наконец, последнее. В книгах и журналах содержание витамина С в продуктах питания дается в международных единицах, а не в миллиграммах. Чтобы получить эквивалент международной единицы (МЕ), надо разделить ее на 20. Например, 1000 МЕ в 100 г апельсинового сока будет эквивалентна 50 мг витамина С (1000 МЕ : 20 = 50 мг).

Еще раз соберем воедино все и повторим для себя основные источники, богатые витамином С. Это все овощи, фрукты, ягоды, все виды капусты, картофеля, зеленые части растений — лук, петрушка, укроп и т. д., зеленый сладкий перец, красный перец, черная смородина, хрен, земляника, щавель, лимоны, апельсины и многие другие продукты растительного происхождения, сушеные плоды шиповника, которые служат прекрасным источником витамина С, особенно в зимнее и весеннее время. Шиповник заваривают и настаивают в термосе или банке в течение 10–12 часов (1 столовая ложка плодов на 200 мл кипятка). В стакане такого настоя содержится суточная доза витамина С. Больным, старым лю-

дям, беременным и кормящим женщинам можно выпивать от 2 до 4 стаканов такого настоя.

Что необходимо помнить о витамине С всем и всегда

Итак, мы теперь знаем, что витамин С не только влияет на здоровье нашего организма в целом, но и увеличивает продолжительность жизни, поскольку без него не создаются и не оздоравливаются соединительные ткани. Без этого витамина в организме невозможны обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием витамина С повышается целостность и прочность кровеносных сосудов, он защищает организм от инфекций, блокируя токсичные вещества в крови. Без него невозможно уберечь себя от простуды, инфаркта, рака, немощи, старости.

Чем больше человек употребляет белка, жиров, углеводов, тем больше ему необходимо витамина С. Его необходимо применять регулярно. Если вы получаете этот витамин в натуральном виде, то его передозировка не страшна.

В организме человека аскорбиновая кислота не образуется и ее накопления отсутствуют. Необходимое количество витамина С должно ежедневно поступать только с пищей (в сутки минимум 100–200 мг взрослым и 50–70 мг детям). Аскорбиновую кислоту получают и синтетическим путем — в виде порошка, драже, таблеток с глюкозой и т. д. Входит витамин С в состав промышленных продуктов и поливитаминов, однако все аптечные виды аскорбиновой кислоты лишь повышают потребности организма во всех других витаминах и микроэлементах. Пользоваться ими следует в случае полного отсутствия естественных носителей витамина С.

Думаю, читатель не забыл или уже вспомнил, что не следует употреблять слишком много витаминов в виде таблеток, хотя это всюду становится очень модным. Не забывайте: только от живого может родиться живое; все, что поступает в организм человека в неорганическом виде, превращается в соль щавелевой кислоты. Эта соль, накапливаясь в клетках, отрицательно влияет на состояние человека, а через определенное время может вызвать то или иное заболевание. Некоторые витамины, например А и Р, если их принимать в таблетках и в слишком больших дозах, способны привести к серьезным заболеваниям.

Существует теория, что подростки становятся вспыльчивыми и агрессивными потому, что в период созревания накопленная в их организме энергия «взрывается» из-за чрезмерного количества принятых в детстве искусственных витаминов.

Витамины группы В

Витаминов группы В существует множество, но основными считаются B_1, или тиамин; B_2, или рибофлавин; B_3, или РР (никотиновая кислота в разных формах); B_6, или пиридоксин; B_5, или пантотеновая кислота; B_9, или фолиевая кислота; B_{12} или цианокобаламин; Н, или биотин. Известны и другие витамины группы В — холин, инозитол, парааминобензойная кислота (ПАБК) и др.

Основные свойства витаминов группы В

Все витамины группы В обладают следующими свойствами: они растворимы в воде, входят в состав ферментов или активизируют их, оказывая действие на жизненные процессы даже в самых небольших дозах.

Все витамины группы В, кроме инозитола, содержат азот, а значит — обеспечивают построение белка в организме.

Эта группа витаминов необходима прежде всего для укрепления нервной и эндокринной систем, но не только! При регулярном употреблении пищи, богатой витаминами группы В, процесс старения можно замедлить и даже повернуть вспять.

Хорошим источником витаминов группы В считаются пивные дрожжи, печень и зерновые.

Витамин B_1 (тиамин)

Тиамин (витамин B_1) незаменим для нормального функционирования нервной системы. При его недостатке возникают те или иные расстройства, в частности полиневрит. Если у вас запоры — это прежде всего симптом недостатка витамина B_1. Известен такой случай: молодая женщина жаловалась на плохое самочувствие, постоянную нервозность, усталость, несварение желудка.

В 23 года она чувствовала себя как старуха. Обращалась к врачам, травникам, экстрасенсам. Каждый лечил ее по-своему, но ничто не помогало. У нее было очень низкое давление, и она выпивала по 5–7 чашек кофе. Наконец один диетолог подсказал ей прекратить пить кофе, заменить его цикорными напитками, начать употреблять пивные дрожжи и принимать витамины группы В в таблетках. Уже через неделю после того как больная последовала этим советам, она почувствовала улучшение, а через месяц была абсолютно здорова.

Функции витамина B_1

При выраженном недостатке витамина B_1 начинают болеть ноги, а это предвестник грозного заболевания бери-бери. Нормальное же содержание в организме витамина B_1 поддерживает хорошее самочувствие, оптимизм, снимает усталость, раздражительность, нервозность, страхи, поддерживает хороший здоровый аппетит, улучшает пищеварение и регулирует работу желудка.

Свойства витамина B_1

Витамин B_1 не накапливается в организме. К сожалению, у нас нет его запасов, из которых можно было бы получить дополнительные его количества в случае необходимости. Этот **витамин надо доставлять организму ежедневно с пищей, что не так-то просто.**

Витамин хрупок: он легко разлагается при длительной высокой температуре, а также в присутствии щелочей. Например, часто хозяйка добавляет соль к гороху или фасоли, чтобы они быстрее разваривались, но это полностью уничтожает тиамин. Следует солить такие блюда лишь после их приготовления. Известно, что тиамин **полностью разлагается под действием кофе**. Значит, кофеманы выводят из своего организма этот важный ингредиент, зарабатывая тем самым болезни пищеварения, нервной системы, и стареют скорее, чем им написано на роду. Между тем в определенные периоды жизни и при определенных обстоятельствах потребность организма в витамине B_1 бывает огромной.

Когда и кому требуется витамин B_1

Больше всего нуждаются в витамине B_1 дети в период интенсивного роста, особенно если их приучили употреблять сахар, сладости и мучные изделия. Еще больше в тиамине нуждаются женщины после 50 лет.

Но от недостатка этого витамина страдают не только стареющие женщины, но и 40% молодых людей. Недаром мы так часто видим этих «вечно усталых» девушек, беспокойных, нервозных, подавленных.

Признаки недостатка витамина B_1

Если у вас **бессонница, перепады кровяного давления и пульса, нарушения в работе желудка и боли в сердце, если отсутствует инициатива, вы неспособны к концентрации внимания, не уверены в себе**, то справиться со всем этим относительно легко: достаточно добавить в питание витамин B_1. Почему же мы не всегда обеспечиваем себя достаточным количеством этого важного для жизнеспособности витамина?

Причины, которые приводят к потере витамина B_1

Из-за плохого состояния зубов люди часто предпочитают **вареную пищу: каши, овощи, пюре.** Так они теряют из своей диеты часть тиамина. Многие едят в основном белый хлеб — будто бы «из-за печени» или «желудочных заболеваний», но таким образом они лишь усугубляют свое положение. Питаться белым, а особенно свежим хлебом — это все равно что набивать желудок ватой. Зерно, из которого выпечен этот хлеб, прошло такое отбеливание, такую промышленную обработку, что там нет уже никаких витаминов и микроэлементов. При таком питании уже не приходится удивляться раннему склерозу, плохой памяти, недержанию мочи. Если мы питаемся в основном такими продуктами, как белый хлеб, пироги, блины, пирожные, сладости и т. д., то наш организм не только не получает витамина B_1, но и повышает потребность в нем во много раз.

Следует сказать и об алкоголе. Мало того, что **алкоголь затрудняет усвоение витамина B_1, делает людей, страдающих алкоголиз-**

мом, раздражительными, усталыми, безынициативными, но он способствует еще и возникновению рака полости рта, горла, гортани и реже — пищевода. Сейчас по радио часто говорят о лечебных свойствах вин при лечении рака. Такие горе-диетологи обычно ссылаются на то, что во Франции все пьют испокон веков. Однако статистические данные говорят: во Франции, где пьют много вина, рак пищевода — самое частое заболевание, в то время как в Средней Азии, где употребляют мало алкоголя, рак этого вида встречается редко.

Консервированные продукты в нашем питании также обедняют организм тиамином. При стерилизации в течение 25– 28 минут теряется 20–25% витамина B_1 и 3–6% витамина B_6, а при тепловой обработке в течение 35–45 минут витамин B_1 уничтожается на 30–58%. **При домашнем консервировании потери могут быть еще больше, так как пастеризация должна быть более длительной,** особенно для мясных и других белковых продуктов, чтобы предотвратить образование опасного колбасно-го яда.

Почему кофе уничтожает в нашем организме по крайней мере 50% витамина B_1?

Сам кофеин не способен уничтожить тиамин, **но количество соляной кислоты, которая выделяется в желудке для пищеварения при появлении там кофе,** увеличивается. Это и **губит витамин B_1.**

Чай также не столь безвреден, как многие думают. Если его заваривать крепко и пить много, он наносит тот же ущерб организму, что и кофе. Чаи должны быть листовые, цветочные, не подвергнутые промышленной обработке.

Замечено, что **витамин B_1 теряется организмом также при диализе.** Известен случай, когда 60-летнему мужчине, впавшему в апатию после диализа, находившемуся в состоянии крайнего истощения и усталости, с трудом вспоминавшему самые простые вещи, начали добавлять в диету витамин B_1. После 3 дней приема этого витамина к нему вернулись память и способность абстрактно мыслить, а уже через 5 дней он был в нормальном для своего возраста состоянии.

Иногда **недостаток витамина B_1 может быть одной из причин депрессии. Вывести человека из состояния меланхолии можно определенными дозами тиамина.**

Иногда по непонятным причинам умирают младенцы в возрасте от одного до нескольких месяцев, а затем выясняется, что смерть вызвана недостатком витамина B_1 (тиамина). Первым при-

знаком заболевания является косоглазие (характерный симптом у детей при бери-бери), при этом анализ крови свидетельствует о незначительном недостатке витамина B_1. Когда детей с этим заболеванием лечили тиамином, то через 6 месяцев они выздоравливали. Каждой матери необходимо знать, что искусственное вскармливание неумело приготовленными смесями легко приводит к заболеванию бери-бери.

Очень велика потребность в витамине B_1 у беременных, особенно в последние 2 месяца, а также у кормящих матерей. Потребность организма в тиамине в это время возрастает во много раз.

Источники витамина B_1

Пивные дрожжи, проросшие зерна пшеницы, отруби, печень — самые богатые источники витамина B_1. Семечки подсолнечника и семена сезама также богаты тиамином: до появления соответствующих фармацевтических препаратов врачи с успехом лечили бери-бери и начальные ее симптомы именно этими продуктами. Рекомендуют употреблять и сырые овсяные хлопья. Специалисты считают, что в них в 4 раза больше витамина B_1, чем в вареных. Довольно много этого витамина в фасоли и картофеле, если картофель печь или варить на пару, а воду после фасоли и гороха использовать для приготовления супов или соусов, потому что вода, в которой варятся эти продукты, содержит много растворимого тиамина. Сухие стручковые плоды лучше замачивать в чистой воде и варить в ней же. Несмотря на то, что в процессе варки теряется много витамина B_1, все-таки он остается в растворе, и его следует использовать. Витамин B_1 есть в черном хлебе, свиных внутренностях, рисе, гречневой крупе, спарже, листовой зелени (петрушке, укропе, кинзе, салате, шпинате и ботве свеклы), лесных орехах, в сушеных фруктах и других продуктах.

В свиных внутренностях (например, в сердце и печени) витамина B_1 в среднем в 10 раз больше, чем в говяжьих. Но в говяжьем сердце его приблизительно в 8 раз, а в печени — в 5 раз больше, чем в мышцах, т. е. мясе. В двух яйцах содержится лишь $^1/_3$ того количества витамина B_1, которое обнаруживается в порции овсяных хлопьев. О чем это говорит? Да о том, что сырые овсяные хлопья более полезны. Существует такой закон: если

человек использует низкокалорийную диету (простая говядина, творог, салат, фруктовые соки), не употребляет гороха, фасоли, картофеля, то очень скоро у него начинают проявляться симптомы бери-бери. Он легко раздражается, быстро устает, становится скептиком, такому человеку немедленно надо менять диету, обогатив ее продуктами, содержащими большие количества витамина B_1.

Нормы витамина B_1

Группа населения	Минимальная суточная потребность в B_1, мг
Дети до 7 лет	1
Дети от 7 до 14 лет	1,5
Молодежь старше 14 лет	2
Взрослые, выполняющие физическую работу средней тяжести	2
То же — тяжелую	2,5
То же — очень тяжелую	3
Беременные женщины (5—8 месяцев)	2,5
Кормящие матери (до 7 месяцев)	3

Не надо забывать, что **в таблице приведены минимальные нормы.**

Сейчас считается, что на каждые съеденные 1000 калорий требуется около 0,5 мг тиамина. Это говорит о том, что при любом приеме пищи следует позаботиться о том, чтобы на столе присутствовали продукты, богатые витамином B_1 (например, зелень, отруби и т. д.), поскольку он легко выводится и разрушается. **Особенно важно вводить в рацион продукты, богатые витамином B_1 и витамином С, при приеме антибиотиков, при тяжелых стрессах, при большой физической активности или расстройствах желудка.** До сих пор не было замечено, чтобы большие дозы тиамина, назначенного больным при прострелах или ишиасе и других невралгических заболеваниях, оказали бы побочное действие. Но нельзя забывать, что лучший эффект для укрепления здоровья оказывают продукты, богатые не только витамином B_1, но и почти всеми витаминами группы В в сборе, которые содержатся в пивных дрожжах, проросшей пшенице, печени.

Сколько же содержится витамина B_1 в наиболее употребляемых нами продуктах?

Содержание витамина B_1 (тиамина) в продуктах питания

Продукты	Содержание витамина B_1, мкг/100 г
Дрожжи пивные сушеные	10 000–17 000
Дрожжи пекарские сушеные	3000
Дрожжи свежие	700
Крупа овсяная	200
Крупа гречневая	180
Крупа гречневая прокаленная	320
Арахис	750
Крупа ячменная	150
Крупа гречневая сырая	530
Крупа пшеничная (91%)	450
Яйца	150
Творог	100
Сухие стручковые овощи	450
Помидоры	30
Лесные орехи	450
Птица	200
Говядина	70
Баранина	360
Свинина	540
Картофель	55
Молоко свежее	55
Молоко в порошке	33
Капуста кочанная, капуста цветная, черная смородина, слива	45
Рыба	40
Яблоки	35

Чем больше вы будете ежедневно употреблять продуктов, богатых витамином B_1, в натуральном виде, тем лучше. Орехи желательно замачивать в скорлупе, предварительно продезинфицировав их в слабом растворе марганца или йодинола.

Что должна знать хозяйка о витамине B_1

Вероятно, самым значимым после витамина С является витамин B_1, хотя на самом деле трудно установить приоритет. Но по-

скольку недостаток витамина B_1 в организме — очень распространенное явление, то он заслуживает особого внимания. Мы уже знаем, что случится с человеком, если он не получит достаточного количества витамина B_1. У него будет разрушаться нервная система, появятся страхи, раздражительность, усталость, запоры, боли в ногах и различные проявления полиневритов, ускорятся процессы старения, а у детей прекратится рост. Мы приблизительно знаем, какое количество витамина B_1 должно считаться достаточным ежесуточно. Но, поскольку исследователи все еще обсуждают вопрос о том минимуме, который необходим для предупреждения бери-бери, нервных расстройств и других серьезных недомоганий, нам всем надо помнить, что на каждые 100 калорий требуется 15–20 МЕ витамина B_1. Не следует также забывать, что при большом количестве углеводов в получаемой пище также увеличивается потребность в витамине B_1. **Практически это значит, что чем больше мы едим сладостей, каш, хлеба, выпечки, крахмала, овощей, картофеля, тем больше отрубей и зелени должно быть включено в диету.**

Дети от 4 до 7 дет, а также беременные женщины и кормящие матери должны получать двойную дозу витамина B_1.

Все больные нуждаются в большем количестве этого витамина, особенно при приеме антибиотиков и любых лекарственных препаратов.

Хозяйке лучше не скупиться на продукты, богатые витамином B_1, и подавать на стол побольше зелени, лесных орехов, семечек, печени, отрубей, гречихи, сырых овсяных хлопьев, не забывать 2 раза в неделю фасоль, картофель, 1 раз в неделю готовить мясо или свиные внутренности — печень, почки, сердце.

Большинство наших современников не могут быть причислены к «абсолютно здоровым» людям, они явно страдают от тех или иных заболеваний, а значит, нуждаются в гораздо большем количестве витамина B_1. Поэтому каждая домашняя хозяйка должна обеспечивать в продуктах питания по крайней мере 2 мг витамина B_1 в день в том случае, если все здоровы, и от 3 до 6 мг, когда у какого-то из членов семьи обнаружатся признаки недостатка этого витамина.

Признаки недостатка витамина B_1 в организме

Основные признаки — нервозность, расстройства умственной деятельности и нервной системы, боль в ногах, запоры.

Однако большинство нервных и психических расстройств вовсе не требуют вмешательства психиатра, психолога, психоаналитика или адвоката, а излечиваются в течение нескольких месяцев двумя способами: во-первых, систематическим очищением кишечника и, во-вторых, большими дозами витамина B_1 (лучше при приеме естественных продуктов). Бессонница, нервозность, депрессивные состояния, меланхолия, плохое настроение, постоянная усталость и потеря жизнерадостности, отсутствие аппетита, особенно у детей и подростков, — все это последствия длительного загрязнения толстого кишечника и недостатка витамина B_1. В этих случаях обычно советуют больше держать детей на свежем воздухе, у моря, в горах, больше двигаться, а в тяжелых случаях — лечить их у психиатра. Это, конечно, замечательно, но однако дешевле и эффективнее давать детям продукты, богатые тиамином. Уже через несколько недель у них появится великолепный аппетит.

У взрослых недостаток витамина B_1 тоже нередко вызывает отсутствие аппетита и даже склонность к тошноте или рвоте. В связи с этим вспомним, что лица, страдающие алкоголизмом, не отличаются хорошим аппетитом. Алкоголь дает им большое количество калорий в виде углеводов, но совершенно не содержит в себе витаминов. Интоксикация, вызываемая алкоголем, особенно алкогольные полиневриты, — это прежде всего следствие недостатка витамина B_1 в рационе такого человека. Известно, что при лечении таких больных полностью исключают спиртные напитки, но при этом в рацион вводят большое количество продуктов, богатых витаминами группы В, особенно тиамином (витамин B_1) в виде дрожжей или таблеток. Во всех этих случаях лечение дает положительные результаты. Через 2 недели исчезают все паралитические симптомы и психические расстройства.

Задержка воды в теле, отеки, а иногда и более серьезные заболевания также говорят о недостатке витамина B_1. С этим связаны некоторые сердечные расстройства и нарушения кровообращения.

Каждая хозяйка должна знать: когда углеводная диета не сочетается с достаточным количеством витамина B_1, в организме вырабатываются кислоты (особенно молочная и пировиноградная), которые откладываются в мозгу, сердце, наполняют кровь и лимфу. Именно отложение этих кислот приводит к разным расстройствам, болевым ощущениям. Но все эти нарушения имеют одну при-

чину — недостаток витамина B_1 в организме. Самое замечательное, что все они исчезают после нескольких недель или месяцев введения в организм усиленных доз тиамина.

Витамин B_1 стимулирует рост, поэтому он столь важен для всех членов семьи, особенно для детей. Потребность в витамине B_1 у детей относительно больше, чем у взрослых.

Рацион, богатый витамином B_1, способствует сексуальной активности как у мужчин, так и у женщин, а недостаток этого витамина, наоборот, снижает ее. Поэтому **многие супружеские недоразумения могут быть успешно ликвидированы, если супруги будут принимать ежедневно по 1 столовой ложке пивных дрожжей, богатых витаминами группы В, в том числе и B_1, B_3, B_6, B_{12} и т. д.**

Каждой хозяйке необходимо помнить об особенностях тиамина.

Особенности витамина B_1

Первое. Витамин B_1 растворим в воде, а это значит, что **при варке или вымачивании продукты теряют его, хотя в меньшей степени, чем витамин С.**

Второе. В отличие от витамина С **витамин B_1 более устойчив к теплу и в некоторых случаях переносит варку при температуре 100°С в течение 2 часов**. И все **же не стоит держать пищу на огне долгое время (более 2 часов)** и разогревать.

Третье. Как витамины D, A, K, E, витамин B_1 **растворим в жирах и поэтому способен откладываться в теле человека и животных, иногда даже в больших количествах.** Поэтому внутренние органы животных (печень, сердце, почки) — важные источники витамина B_1. В меньшей степени это относится к мясу, яйцам, икре и т. д. Безусловно, **лучше употреблять растительную пищу в ее естественном виде, но один раз в неделю допускается ввести в рацион печень, почки, яйца, мясо животных.**

Причины недостатка витамина B_1 (тиамина)

Большинство наиболее распространенных продуктов содержат немалое количество витамина B_1. Почему же в таком случае множество людей обращаются к врачу или в аптеку из-за недостатка

витамина B_1? **Да потому, что в наше время появилось слишком много всякого рода рафинированных, консервированных, копченых и промышленно обработанных продуктов питания, под влиянием которых в организме уменьшается содержание витамина B_1.**

Как обогатить свой рацион витамином B_1?

Главный его поставщик — хлеб из цельной муки: 420 г муки из цельного зерна или хлеба, выпеченного из него, содержат 1,26 мг тиамина. Если к этому добавить **зелень** и такое же количество **капусты** (в них содержится примерно **0,607 мг), то обеспечивается полная дневная норма тиамина**. Но люди все меньше едят сырую капусту и хлеб из цельных зерен, поэтому все больше и больше население всех стран страдает из-за недостатка витамина B_1.

Легко улучшить диету, добавив небольшое количество пивных дрожжей, сухих или влажных. У них очень приятный вкус. **Одна столовая ложка дрожжей 2 раза в день перед едой или во время еды дают от 3 до 6 мг витамина B_1. И это в 2 раза больше требуемого минимума.**

Но если дрожжи вам противопоказаны по состоянию здоровья (гипертония, ожирение, болезнь печени или желчного пузыря), лучше удовлетворить потребность организма в витамине B_1 употреблением капусты, картофеля, орехов. Достаточно 100 г миндаля или орехов, но они относительно дороги, поэтому можно восполнить недостаток витамина B_1 такими продуктами, **как семечки (подсолнуха, тыквы).**

Фасоль, горох, чечевицу, саго и другие бобовые лучше перед употреблением замачивать и затем варить в той же воде. Это сократит время тепловой обработки и сохранит витамин B_1, который перешел в воду. Бобовые можно употреблять в смеси друг с другом.

Внутренние органы животных (сердце, печень, почки) и яичный желток также являются важным источником пополнения запасов витамина B_1 в организме. Но **лучше есть сердце, печень, почки и мозги, чем мясо, если уж никак без животной пищи вы обойтись не можете, а еще лучше — цельные пророщенные зерна:** обычная пророщенная пшеница богаче витамином B_1, чем даже говяжья печень.

Огородные овощи менее богаты витамином B_1, за исключением спаржи. Их надо съесть много, чтобы удовлетворить потребность

организма в тиамине. Поэтому **не пренебрегайте ржаным хлебом,** подсушивайте его и съедайте после еды — спустя 3 часа после мясной пищи и сразу после крахмальной. К счастью, большинство продуктов, богатых этих витамином, относятся к числу не самых дорогих.

Витамин B_2 (рибофлавин)

Это витамин не только здоровья, но и красоты.

Недостаток витамина B_2 в организме проявляется очень коварно и сокращает продолжительность жизни. Это «кожный» витамин. Если мы хотим иметь эластичную, молодую, гладкую, здоровую кожу, надо позаботиться о том, чтобы в нашем рационе были продукты, богатые витамином B_2. Известно, что здоровье и общее состояние организма человека зависят от его кожи.

Чем грозит недостаток витамина B_2 в организме? Он приводит к плохому зрению, расстройству нервной системы, пищеварения, хроническим колитам, гастритам, общей слабости, различным кожным заболеваниям, нервным срывам, депрессиям, снижению сопротивляемости болезням. Если ваша кожа негладкая и нездоровая, если у вас часто появляются ячмень, герпес, фурункул — вы должны принимать продукты, богатые рибофлавином, и срочно изменить свою диету, введя в нее продукты, богатые этим витамином.

Свойства витамина B_2

Подобно витамину B_1 рибофлавин помогает сжигать сахар, улучшает действие энергетических механизмов. В соединении с белками и фосфорной кислотой в присутствии микроэлементов, например магния, он создает ферменты, необходимые для обмена веществ сахаридов или для транспортировки кислорода, а значит, для дыхания каждой клетки нашего организма. Если у вас появились морщинки, лучами расходящиеся от губ, особенно над верхней губой, если в уголках рта возникли трещины, потрескались губы, жжет глаза, шелушится кожа на носу, ушах или на лбу, если у вас пурпуровый язык, жирные волосы, покрасневшие веки — все это может быть симптомами недостатка рибофлавина. Подобные явления встречаются и при дефиците железа.

Но не только красота зависит от недостатка в рационе витамина B_2. Гораздо важнее состояние зрения и мозга, а значит, и работы всей нервной системы, а также желез внутренней секреции.

Раны на коже или слизистых оболочках полости рта затягиваются благодаря росту эпителиальных клеток. Этот процесс можно ускорить, если ввести в диету витамин B_2 (рибофлавин). Например, подопытных животных, у которых развивалась катаракта, кормили продуктами, не содержащими витаминов B_1 и B_2, но болезнь эта исчезла, как только в корм стали добавлять рибофлавин. После таких обнадеживающих результатов начались эксперименты на людях. Однако выявилось, что рибофлавин не предотвращает катаракту, хотя может задержать ее развитие. Необходимы и другие ингредиенты, о которых мы будем говорить далее. Могу рассказать и такой случай: после моих лекций немолодая женщина включилась в Систему здоровья Ниши и уже через полтора месяца сообщила мне, что ее зрение улучшилось, а катаракта уменьшилась наполовину. Я уверена, что если она будет правильно питаться и не прекратит соблюдать Шесть правил, рекомендуемых японским доктором Ниши, то избавится от катаракты навсегда. Потому что в нашем организме постоянно идут восстановительные работы, и если всегда жить согласно Законам Природы, можно полностью восстановить деструктурированные ткани.

Сколько нужно человеку витамина B_2?

Витамина B_2 требуется немного, но для организма он очень важен. Рибофлавин продлевает жизнь красным кровяным тельцам и вместе с фолиевой кислотой (витамином B_9) участвует в процессе создания новых кровяных телец в костном мозге. Кроме того, витамин B_2 помогает усвоить железо и вместе с витамином B_1 способствует поддержанию уровня этого микроэлемента в крови. Вот почему больным анемией рекомендуют принимать железо вместе с витамином B_2 и фолиевой кислотой. Особенно это касается беременных женщин: врачи отмечают, что именно у них часто наблюдается недостаток железа и фолиевой кислоты. В этом случае прием продуктов, богатых витамином B_2, вместе с железом может оказаться спасением для матери и для ребенка.

Как удовлетворить дневную потребность организма в витамине B_2?

Если в рацион включить кислое молоко и 50–100 г творога или сыра, то практически можно удовлетворить дневную потребность в витамине B_2. Но требуется не менее 3 стаканов простокваши или кефира в день, особенно во время тяжелой физической работы или занятий спортом, когда потребность в этом веществе возрастает.

Кроме кислого молока, творога и сыров большое количество рибофлавина содержат листовые зеленые овощи, неочищенное зерно или хлеб из него, печень, почки и мясо.

Какие факторы снижают уровень витамина B_2 в нашем организме?

Прежде всего лекарства, а также недостаточная или повышенная функция щитовидной железы и другие заболевания. Разрушается рибофлавин под действием лекарств, применяемых в психиатрии, **борной кислоты**, которая входит в состав более чем 400 средств домашнего обихода (например, в стиральные порошки), и пероральные противозачаточные средства.

Рибофлавин хорошо переносит высокую температуру, но зато не любит света и растворим в воде. Если пищу готовят в открытой посуде, а воду сливают, потери его будут велики. Витамин **B_2 разрушается при размораживании овощей и говяжьего мяса** в течение 14–15 часов на свету, но сохраняется в холодильнике.

Потерь витамина можно избежать, если не употреблять никаких лекарств, особенно содержащих борную кислоту, если класть замороженные продукты сразу в кипяток или размораживать в духовке, завернув в алюминиевую фольгу.

У некоторых женщин рождаются дети-калеки — жертвы печально известного талидамида. Врачи заметили, что женщины, в организме которых было достаточно витамина B_2, производили на свет здоровое, хорошо развивающееся потомство, несмотря на талидамид. Конечно, от того, что организм матери содержит достаточно витаминов группы В и особенно витамина B_2, ребенок не станет Эйнштейном — говорят врачи, но для правильного развития мозга эти витамины абсолютно необходимы.

Сколько нам нужно рибофлавина в день?

Для мужчин — 1,6 мг, для женщин — 1,2 мг. Тем, кто употребляет много мяса и других белковых продуктов, а также беременным женщинам требуется большее его количество — около 3 мг (максимально допустимая доза). Хотя еще никому не принесло вреда большое количество этого витамина. И все же лучше вводить его с продуктами питания, а не с дорогостоящими фармацевтическими средствами.

Содержание витамина B_2 в некоторых продуктах питания

Продукты	Содержание рибофлавина B_2 в мг на 100 г продуктов
Дрожжи пивные сушеные	300–200
Дрожжи пекарские свежие	1700
Дрожжи пекарские сушеные	3500–48
Свинина жирная	240
Молоко свежее	150
Молоко в порошке	1400
Говядина	190
Макрель	1400
Овсяные хлопья	130
Крупа гречневая	130
Миндаль	660
Мука пшеничная 90%	230
Мука пшеничная 72%	100
Мука ржаная 32%	100
Яйца куриные	450
Какао	450
Телятина	300
Цветная капуста, зеленый горошек	75
Сухие стручковые, арахис	300
Шпинат	50
Баранина	270
Картофель	17,5

Хозяйке на заметку

Творог бывает разный: чем он мягче, чем больше в нем осталось сыворотки, тем больше он содержит витамина B_2.

Молоко в стеклянной посуде на дневном свету, например у окна, **теряет большую часть содержащегося в нем витамина B_2.** На солнечном свету за 2 часа молоко в прозрачных бутылках теряет 50% рибофлавина.

Когда мы варим горох и сливаем воду, в готовом блюде рибофлавина не остается совсем.

Всегда прикрывайте посуду, в которой готовится пища. Иначе окисляются многие витамины.

Не выливайте воду, в которой варился картофель: в ней много рибофлавина и других витаминов группы В. Имейте в виду, что часть витамина B_2 теряется при мытье овощей в большом количестве воды, часть — при хранении, даже в холодильнике (около 1% в день). Это говорит о том, что **не надо долго вымачивать овощи и покупать их в большом количестве.**

Основные пищевые источники витамина B_2: капуста, свежий горох, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, пророщенная пшеница, пивные дрожжи. Особенно богаты им печень, говядина, яичный желток, кисломолочные продукты, лук-порей, картофель, сыр, творог.

Как и где хранить продукты, богатые витамином B_2 (рибофлавином)?

Конечно, хранить такие продукты надо **в темном месте и никогда не оставлять на свету.** Но их можно варить без особого ущерба, хотя содержание других витаминов при этом может уменьшаться, поэтому **все, что можно употреблять в естественном виде, не подвергайте тепловой обработке, а все, что приходится варить, варите быстро и под крышкой.**

Мы уже знаем, что недостаток витамина B_2 в сочетании с недостатком витамина B_1 вызывает пеллагру. Без этих витаминов, особенно без витамина B_2, в организме не усваиваются продукты питания. Надо заботиться о том, чтобы продукты, богатые этими витаминами, всегда присутствовали на нашем столе.

Итак, кожные и глазные болезни, общая слабость, депрессивные состояния, ослабление организма, подверженность инфекционным заболеваниям — все это должно говорить нам о дефиците на столе витамина B_2. Поэтому при таких болезнях взрослому человеку необходимо ежедневно получать из продуктов питания 2–3 мг рибофлавина. Хозяйка должна знать, какие продукты наиболее богаты этим витамином и как их лучше сохранить.

Содержание рибофлавина в продуктах питания (по данным Департамента сельского хозяйства США)

Продукт	Рибофлавин, мг/100 г
Арахис	0,13
Баранина	0,26
Бобы (соевые)	0,31
Виноград	0,08
Говядина	0,29
Говядина консервированная	0,22
Горошек зеленый свежий	0,16
Горох сушеный	0,28
Инжир	0,12
Капуста цветная вареная	0,23
Кукуруза белая или желтая	0,10
Кресс-салат	0,17
Миндаль	0,67
Мука ржаная	0,22
Одуванчик	0,14
Орехи грецкие, кешью, бразильские и др.	0.13
Отруби	0,39
Отруби-выжимки	0,23
Персики сушеные	0,20
Петрушка свежая	0,28
Побеги пшеницы	0,80
Репа	0,41–0,46
Сельдь	0,15–0,28
Сливки	0,14
Сливки сушеные	0,16
Сметана	0,14
Спаржа	0,22–0,24
Сыворотка из-под масла	0,18
Сыр жирный, соленый, разных сортов	0,40–0,75
Творог обезжиренный	0,31
Телятина	0,20–0,21
Финики сухие	0,10
Хлеб ржаной с отрубями	0,18
Хлеб черный	0,12
Цыпленок	0,16
Чечевица сухая	0,29
Шоколад горький	0,24
Шоколад с миндалем	0,51
Шпинат	0,38
Яичный порошок	1,06
Яйцо одно (только желток)	0,06
Яйцо цельное (54 г)	0,14

Как видно из таблицы, совсем нетрудно обеспечить семью продуктами, содержащими рибофлавин в нужном количестве.

К счастью, дефицит рибофлавина не так опасен для взрослых, поскольку он вырабатывается в самом организме («внутренним фактором») в определенных количествах. И все же необходимо учитывать потребности организма в этом витамине при составлении дневного рациона, особенно для детей.

Если у кого-либо из детей или пожилых людей появляются трещины на губах, следует добавить в пищу продукты, богатые рибофлавином (а также каротином), кроме того, в течение 5–10 дней рекомендуется принимать пивные дрожжи или миндаль. При отсутствии этих продуктов можно пополнить диету говяжьей или свиной печенью, почками и сердцем. Введение рибофлавина в виде таблеток по 2 мг в день (для взрослого) может обеспечить восполнение его недостатка за несколько недель.

Среди продуктов, богатых рибофлавином, первое место занимают дрожжи. Во время эпидемии пеллагры общество Красного Креста распределяло их в районах, где свирепствовало это заболевание. В 100 г пивных дрожжей содержится вдвое больше рибофлавина, чем требуется человеку, — 5,54 мг. Хлебные дрожжи содержат половину этого количества.

Второе место по содержанию витамина B_2 занимает печень. В 100 г говяжьей печени содержится 3,96 мг рибофлавина. Овечья, телячья и куриная печень содержат меньшее его количество, но и оно превосходит минимальную дневную потребность (в каждых 100 г).

120 г почек и сердца покрывают ежедневную потребность взрослого человека в рибофлавине. Куриное сердце богаче витамином B_2, чем печень.

Остальные продукты, перечисленные в таблице, также содержат рибофлавин в необходимом количестве для обеспечения потребности в нем. И хотя некоторые из них менее богаты витамином B_2, они обладают другими полезными свойствами.

Еще раз напомню, что **все витамины группы В тесно взаимосвязаны.** Это означает, что, **принимая один из них как лекарство, мы увеличиваем потребность организма в остальных витаминах этой группы. Поэтому лучше правильно организовать свое питание, и, если организму недостает одного из этих витаминов, в рацион питания следует включить пивные дрожжи.**

Витамин B_3 (витамин PP, никотиновая кислота, ниацин)

Первоначально этот витамин был назван PP — предупреждающий пеллагру. В США — одной из наиболее технически развитых стран мира — от пеллагры ежегодно погибают несколько тысяч человек. В Египте, Италии, Румынии и других странах от нее гибнут десятки тысяч.

Пеллагра — типичное заболевание для мест, где кукуруза составляет основной продукт питания, так же как бери-бери характерна для народов, питающихся рисом.

Там, где не хватает фруктов и овощей, мяса и молока, где диета в основном состоит из продуктов, богатых крахмалом, люди начинают болеть пеллагрой. В некоторых случаях эти же причины могут вызвать хронический алкоголизм. Особенно свирепствует пеллагра в дождливые годы, когда кукуруза не успевает полностью созреть.

Пеллагра — тяжелая болезнь, которая проявляется поражением кожи и слизистых оболочек, сильным поносом, нервно-психическими расстройствами. Сейчас это тяжелое заболевание встречается редко, но его начальные симптомы — дефицит витамина B_3 — довольно частое явление. Особенно широко была распространена эта болезнь среди пленных в лагерях во время Второй мировой войны.

Острые симптомы пеллагры: «клубничный язык», воспаление языка и всей полости рта, тошнота, рвота, боли в животе, запоры и поносы, часто пониженная кислотность желудочного сока. Чаще всего на руках, на лице, шее и внутренних поверхностях бедер появляются симметричные покраснения, отеки и отслаивание эпидермиса. Человек начинает легко уставать, его мучат головные боли, бессонница, ослабление памяти, он легко раздражается, на него раздражающе действует яркий свет, яркие краски, музыка; иногда он впадает в меланхолию, возможны галлюцинации, возбуждение, дрожь в руках. Все это похоже на начало тяжелого психического заболевания.

«Пеллагра — это не только дефицит витамина B_3. Это и недостаток поливитаминов, в первую очередь группы B, а также витаминов C, A, E, D и др. Часто симптомы пеллагры настолько замаскированы, что врачи ставят диагноз "неврастения". И только тогда, когда болезнь разовьется, обычно могут определить верный диагноз», — пишет Ю. Александрович.

Что же может нас спасти от пеллагры?

Эффективным средством лечения пеллагры у людей является никотиновая кислота (витамин B_3). Витамин B_3 участвует во многих окислительных процессах и реакциях организма. Его недостаток часто связан с однообразным питанием, отсутствием в диете трав, зелени, овощей и «живых» продуктов. Группа витаминов оказывает практически одинаковое антипеллагрическое действие.

Микроорганизмы, живущие в кишечнике человека и большинства животных, могут синтезировать никотиновую кислоту из триптофана (незаменимой, не синтезируемой в организме человека и большинства животных аминокислоты, составной части многих белков, находящихся лишь в растениях). Однако при гниении продуктов, при распаде белков в кишечнике из триптофана, полученного из животных продуктов, образуются ядовитые вещества — скатол и индол. Это говорит о том, что мы **постоянно должны заботиться, во-первых, об употреблении зеленых овощей в их естественном виде; во-вторых, об обеспечении ежедневного очищения кишечника (о дефекации) и, в-третьих, об ограничении в своем рационе животных белковых продуктов, так как незаменимая аминокислота триптофан содержится только в растениях.**

Каковы начальные симптомы недостатка витамина B_3 (ниацина)?

Если у вас появились бессонница, страхи, беспокойство, озлобленность, раздражительность, невозможность сосредоточить внимание на чем-либо и т. п., если вы начали непомерно толстеть, а состояние вашей психики таково, что вам советуют обратиться к психиатру, если вы полны агрессии — измените диету прежде всего так, чтобы ввести в нее продукты, богатые витаминами группы В, в частности B_1, B_2, B_3, B_6, а также витаминов А, С и др.

Витамин B_3 для мозга — то же самое, что кальций для костей. Без него мозг не может нормально функционировать, поскольку человек утрачивает память, способность к ассоциациям, не может спать.

Нередко эти симптомы принимаются окружающими за старческий маразм. Признаки дефицита витамина B_3 проявляются у 13% людей старше 60 лет. По данным различных клиник, признаки

недостатка витамина B_3 (ниацина) отмечаются более чем у 9% женщин и 8% мужчин в возрасте от 18 до 44 лет.

Доктор Эдвин Бойль из США работал с ниацином более 20 лет. Он считает, что **недостаток в организме витамина B_3 (ниацина) приводит к ожирению и что этот витамин помогает снимать даже очень плотные отложения холестерина и других жиров на стенках кровеносных сосудов.** Ниацин выводит также продукты обмена веществ из организма, смягчая боли при артрите.

При правильном питании наша пища обеспечит нам достаточное количество витамина B_3, как и других витаминов группы В и необходимых микроэлементов.

Кому и сколько необходимо витамина B_3?

Специалисты утверждают: если в диете много клетчатки и мало сахара, сладостей, то ее можно не дополнять витамином B_3, — вероятнее всего, его будет достаточно. Но тем, кто любит сладости, употребляет алкоголь, этого витамина требуется в 2–3 раза больше нормы.

Нормы минимальной суточной потребности в витамине B_3 (по данным Ю. Александровича)

Группа населения	Суточная потребность, мг
Дети до 14 лет и старше	15
Взрослые, выполняющие легкую физическую работу	15
Тяжелую	20
Очень тяжелую	25
Беременные женщины (5–9 месяцев)	25
Кормящие матери	25

Известный гемоонколог Ю. Александрович советует тем, кому не надо снижать уровень жиров в крови, принимать ниацинамил вместо ниацина: он не вызывает жжения кожи.

Если же вы употребляете витамин B_3, то принимайте его во время или после еды.

Источники витамина B_3

Витамин B_3 содержится во всех продуктах, где имеются другие витамины группы В, но в разных количествах (мясо, почки,

печень, кисломолочные продукты). Например, в 100 г печени его около 14 мг, в 100 г тунца — около 19 мг. В мясных продуктах тоже содержится немало ниацина. **Особенно богато им мясо индюка.**

Очень много ниацина в семечках подсолнечника и земляных орехах — арахисе (в 1 стакане каленых орехов — около 24 мг). Нужно только помнить, что арахис легко заражается грибком, который производит афлотоксины — сильный канцерогенный яд. Поэтому надо брать зерна, чистые от порчи, тщательно мыть их, дезинфицировать в слабом растворе марганца или йодинола и затем промывать в проточной воде. После этого их подсушивают на сковороде, не пережаривая.

Хорошим источником витамина B_3 можно считать неочищенные зерновые — **пророщенные пшеницу, гречиху, каши из недробленых круп — овса, кукурузы, ржи, ячменя и т. д.** Кроме того, богаты им **фасоль и горох, соя и грибы.** Но особенно богаты витамином B_3, как и всеми витаминами группы В, **пивные дрожжи.**

Признаки недостатка никотиновой кислоты, или витамина B_3:

- поражение желудочно-кишечного тракта и поносы;
- поражение кожи и слизистых оболочек, часто приводящее к дерматитам; трещины в ротовой полости;
- расстройство нервной системы, вплоть до слабоумия.

Установлено, что, если человек получает достаточное количество никотиновой кислоты (15 мг–1 г), признаки этого заболевания очень скоро исчезают. Но были случаи, когда больные выздоравливали лишь тогда, когда одновременно им вводили B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин) и никотиновую кислоту (витамин B_3).

Хозяйка должна помнить, что тепловая обработка не снижает содержания никотиновой кислоты в продуктах. Но если в рационе много крахмальных веществ, то потребности организма в никотиновой кислоте возрастают.

При диабете доза витамина B_3 должна быть также выше нормы.

Исследования показали, что при лечении пеллагры взрослым необходимо от 500 мг до 1 г никотиновой кислоты в сутки; детям достаточно меньшего количества, а для здоровых норма значительно меньше — 15–20 мг. Такое количество содержится, например, в одном стакане кислого молока.

Содержание никотиновой кислоты в некоторых продуктах (по данным Департамента сельского хозяйства США)

Продукт, 100 г	Никотиновая кислота (витамин B_3), мг
Абрикосы сухие	3,3
Арахис	16,2
Баранина	6,6
Говядина	4,5
Горох свежий или сухой	2,7–3,1
Дрожжи пивные сухие	36,2
Дрожжи хлебные сухие	28,2
Злаки	19,2
Индюшатина	8,0
Картофель жареный	1,7
Картофель печеный	3,3
Кукуруза сладкая, вареная или сырая	1,4–1,7
Курятина	8,0–10,0
Лосось (консервы)	7,2
Миндаль	4,6
Мука пшеничная, неочищенная	4,3
Мука ржаная	2,5–2,7
Отруби	19,2
Персики сушеные	5,4
Печень говяжья, овечья, куриная	11,8–18,9
Почки говяжьи	6,8–7,9
Сердце говяжье	4,5–7,8
Сливы сухие	1,7
Телятина	6,6
Треска сухая	10,9
Фасоль сухая	1,4
Хлеб из зерен грубого помола	3,0
Чечевица сухая	2,2
Язык говяжий	5,0

Витамин B_5 (пантотеновая кислота)

Этот витамин необходим для увеличения продолжительности жизни. Недостаток в организме витамина B_5 вызывает нарушения обмена веществ, дерматиты, депигментацию, прекращение роста и другие заболевания.

Если у вас седеют волосы, появляются белые пятна на теле, выцветают глаза, кожа становится дряблой, сухой, стареет, если вы начинаете полнеть, — срочно меняйте диету. **«Пантотеновая кислота может продлить жизнь человека иногда на 10 лет», — утверждает доктор Вильямс**, который первым синтезировал это соединение. Кроме того, она лечит **аллергию, помогает расти волосам, ликвидирует множество кожных заболеваний.** «Пантотен» по-гречески означает «со всех сторон». Это значит, что **витамин B_5 можно найти в мясе, овощах, фруктах, зернах, орехах, семечках. Но этот витамин легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки продуктов. Поэтому только продукты в естественном виде могут обеспечить вас витамином B_5.**

Сколько нужно нам витамина B_5 ежесуточно?

Всего около 10 мг в день. Но при заболеваниях пищеварительного тракта или тяжелых физических нагрузках, а также в послеоперационном периоде, в случае ранения, при тяжелых инфекциях, болезнях и стрессах потребность в этом витамине значительно возрастает.

Основные пищевые источники витамина B_5: дрожжи пекарские, пивные, сырой яичный желток, печень, почки, кисломолочные продукты, зеленые части растений (ботва редьки, редиса, лука, моркови, салатные овощи), арахис, каши из недробленых круп, темное мясо индюка, отруби, овсяные хлопья, неочищенное зерно.

Витамин B_6 (пиридоксин)

Пиридоксин очень важен для организма, поскольку **улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот. Вместе с кальцием он способствует нормальному функционированию мышц и сердца и эффективному их расслаблению**. Установлено, что при недостатке витамина B_6 может возникнуть воспаление среднего уха. Витаминам обычно присваивают особые лечебные свойства. Например, витамин А — от «куриной слепоты», витамин С — «от простуды», B_1 — «от нервов», B_2 — кожный («для красоты»), B_3 — «для мозга», B_5 — «для продолжения жизни», D — «заменяет солнце». А вот витамину B_6 еще не отвели соответствующей роли.

Для чего необходим витамин B_6 в нашем организме?

Пиридоксин принимает участие во многих химических реакциях, протекающих в организме. **Его можно считать кладовой ферментов. Другими словами, без него невозможно зарождение и сохранение Жизни.**

Он играет важную роль в обмене жиров и белков. Чем больше их употребляет человек, тем больше требуется витамина B_6 (как и витамина С). Более того, конечным продуктом при усвоении пищи является щавелевая кислота. Но, если в организме мало витамина B_6, один из ферментов (трансаминаза) блокируется, а без него щавелевая кислота не может преобразовываться в растворимые соединения. И тогда щавелевая кислота соединяется с кальцием и образует оксалаты, которые осаждаются в виде песка и камней в почках.

Интересный метод лечения больных мочекаменной болезнью описали врачи из Гарварда («Журнал урологии», 1974, октябрь): в течение 5 лет удалось полностью вылечить 79% пациентов. Им назначали 300 мг магния и 10 мг пиридоксина (то есть витамина B_6). Оба эти лекарства задерживали образование щавелевой кислоты, и уже в моче ее не было. Такое лечение, по мнению гарвардский врачей, «удобно, дешево и полностью безопасно», кроме того, витамин B_6 можно считать прекрасным натуральным мочегонным средством.

Кому особенно необходим витамин B_6?

Американскому профессору венгерского происхождения Альберту Сент-Дьери принадлежит честь открытия сразу нескольких витаминов: аскорбиновой кислоты, тиамина, рибофлавина, биотина и пиридоксина (в 1934 г.). Более 20 лет он изучал витамин B_6 и пришел к выводу: **его употребление должно быть увеличено с 2 мг для кормящих матерей и 2,5 мг для беременных женщин до 20–25 мг (почти в 10 раз).**

Дополнительная «мощная» порция этого вещества необходима следующим категориям людей:

а) женщинам, принимающим противозачаточные средства или таблетки и любые лекарства, содержащие эстроген;

б) беременным, в организме которых образуется огромное количество эстрогенов, к концу беременности иногда требуется витамина B_6 в тысячу раз больше нормы;

в) в две последние недели предменструального цикла, когда организм производит наибольшее число эстрогенов;

г) всем, кто принимает лекарства со стероидами, например кортизоном;

д) тем, кто, несмотря на все старания, не может похудеть (причиной может быть недостаток витамина B_6);

е) подросткам с угревой сыпью, вызванной повышенной деятельностью жировых желез и трудно поддающейся лечению. Сыпь может исчезнуть в срок от 5 до 21 дня при пользовании мазью, в состав которой входит 10 или даже 50 мг витамина B_6 на 1 г крема (жира). Вначале прекращается зуд, затем наступает шелушение, и, наконец, исчезает покраснение кожи.

Как определить недостаток витамина B_6 в организме?

Это не очень легко. Например, если ночью вдруг появляется «адская боль» в задней части лодыжки, столь сильная, что вы выскакиваете из постели, можно предположить, что вам не хватает витамина B_6 (но это может быть и признаком недостатка витамина Е или магния). Если появляются легкая дрожь в руках, подергивание век, вы плохо спите, у вас плохая память, — это вовсе не признаки старости, а лишь симптомы недостатка витамина B_6 и магния!

Известный американский диетолог А. Дэвис пишет в книге «Будь здоровым», что витамин B_6 оказывает неоценимые услуги при лечении диабета. Но дозу должен определить врач. А. Дэвис считает, что в день можно принимать витамина B_6 от 10 до 50 мг, добавляя к этому 500 мг магния.

Большинство болезней, связанных с поджелудочной железой, почти всегда требуют дополнительного количества витамина B_6, а часто и витамина Е. По мнению А. Дэвиса, такие симптомы, как тошнота и рвота у пациентов после операции, могут быть вызваны недостатком витамина B_6 и быстро проходят при приеме 10 мг или более этого витамина.

Необходимо помнить слова Лайнуса Полинга: **«Врачи игнорируют тот факт, что молекулярная структура каждого из нас различна, и применяют общие схемы в лечении, не учитывающие этой разницы. Но, несмотря на то, что норма витамина B_6 составляет обычно 2 мг в день, многим из нас требуется 20 мг или даже больше».**

Проблема ожирения и витамин B_6

Ожирение — это болезнь цивилизации. Люди подвержены этой болезни из-за того, что слишком мало двигаются, мало работают физически — за них это делают машины; кроме того, нередко количество получаемой пищи превышает потребности организма, излишки «топлива» откладываются в виде избыточного жира.

Избавиться от лишнего жира можно двумя путями. **Первый — получать энергию в виде пищи ровно в таком количестве, которое требуется организму, то есть не есть больше, чем организм способен усвоить. Второй путь — увеличить физическую нагрузку.** Этот путь имеет для здоровья особое значение: он препятствует превращению излишков питания в жир.

Сердце, которое перекачивает кровь во все органы, ткани и клетки человеческого тела, сосуды, по которым течет кровь, капилляры — наши маленькие сердца, печень, легкие, почки, кожа преждевременно изнашиваются и слабеют, если приходится обслуживать лишнюю жировую ткань или неработающие мышцы и плохо функционирующие органы. Поэтому разумный физический труд необходим в любом возрасте. Надо заставлять себя выполнять физическую работу, чтобы спасти организм от ожирения. А диета для снижения веса может в этом лишь помочь.

Диета для желающих похудеть. В 1977 г. Америкой овладела мода на «чудесную, научно разработанную» диету, снижающую вес. **При нормальном рациональном питании, богатом плодами, фруктами и овощами, ежедневно требуется 50 мг витамина B_6,** 1 чайная ложка яблочного уксуса, $^1/_2$ стакана вареного льняного семени (в нем до 90% лецитина), 1–2 таблетки поливитаминов с макро- и микроэлементами, 2–3 чайные ложки соевого масла натощак (или можно с салатными овощами).

Подсаливать блюда лучше богатой микроэлементами кристаллической солью и только в том случае, если нет склонности к отекам: при наличии отеков лучше использовать вместо соли «Саносол», который не содержит натрия. Все эти продукты вызывают сгорание ненужного жира в организме, а также жиров, часто с избытком находящихся в продуктах питания. Такая диета «гарантирует» стройную фигуру. В чем же секрет такой диеты? Основным ингредиентом в этой диете является большое количество витамина B_6 (пиридоксина) — значительно больше рекомендуемых 2 мг.

Правда, если бы мы действительно рационально питались и много двигались, занимались физической работой, то мы бы, во-

первых, не полнели, а во-вторых, нам хватало бы витамина B_6 в нашем питании.

Источники витамина B_6

Больше всего содержится витамина B_6, так же как и остальных витаминов группы В, в дрожжах, печени, проросшей пшенице, отрубях и неочищенном зерне. Много его в картофеле (220–230 мкг/100 г), патоке, бананах, свинине, в сыром желтке яиц, капусте, моркови и сухой фасоли (550 мкг/100 г).

Но важно не только знать и найти богатый источник витамина B_6, но и сохранить его.

Как сохранить витамин B_6 в продуктах питания

Мороженые овощи, а также мороженые или консервированные фруктовые соки и продукты переработки мяса теряют много пиридоксина. Белая мука и выпеченный из нее хлеб содержат лишь 20% того количества, которое присутствует в неочищенном зерне пшеницы. Вместе с водой, в которой варился рис, мы сливаем около 93% содержащегося в нем витамина B_6; это же относится к жидкости, получаемой при варке картофеля. При консервировании теряется от 57 до 77% этого важного витамина.

Из овощей и фруктов лучшим источником пиридоксина можно считать бананы, но это имеет значение для населения тех регионов, где они растут круглый год. У нас таким источником мог бы служить картофель, богатый этим витамином, если бы его готовили умело, т. е. не сливали воду после варки или запекали в духовке, завернув в фольгу. Кроме того, хорошим источником витамина B_6 могут служить грецкие орехи и фундук, арахис и семечки подсолнуха. Богаты витамином B_6 мясо курицы, рыба; из зерновых — гречневая крупа, отруби и мука из неочищенного зерна. Когда вы печете пироги, то стоит заменить хотя бы 10% муки отрубями!

Витамин B_9 (фолиевая кислота) и витамин B_{12} (цианокобаламин)

Оба витамина участвуют в кроветворении, регулируют углеводный и жировой обмен в организме. При недостатке в пище витаминов B_9 и B_{12} развивается малокровие.

Витамин B_9 (фолиевая кислота)

Врачи говорят, что это витамин, которого чаще всего недостает человеку. А нужен он нашему телу с «головы до ног», поскольку отвечает за качество нашей крови.

Мы часто забываем, что нашей крови (красным кровяным тельцам) требуются не только железо и медь, но и витамины. Без фолиевой кислоты не будут образовываться новые клетки, в том числе и красные кровяные тельца, или они вырастут ненормально большими. Надо запомнить, что для создания великолепной крови, кроме железа, меди и фолиевой кислоты, необходимы также витамины B_{12}, B_2, А и, конечно, витамин С.

Кому и в каком количестве необходим витамин B_9?

Считается, что здоровому человеку необходимо 400 мкг (тысячная доля миллиграмма) фолиевой кислоты. Во время беременности женщинам необходимо вдвое больше — 800 мкг, кормящей матери — 600 мкг.

Пьющему человеку, если даже он принимает алкоголь время от времени (аперитив, коктейль, пиво или вино), **скорее всего, не хватает фолиевой кислоты. Особенно ее недостает страдающему алкоголизмом.**

Повышенная доза фолиевой кислоты необходима при приеме противозачаточных таблеток, при чрезмерном употреблении мочегонных трав и бактерицидных лекарств.

Признаки недостатка фолиевой кислоты: депрессивное состояние, усталость, бессонница, раздражительность, забывчивость, слабость, бледность, воспаление десен, иногда невралгические боли (особенно у людей старшего возраста).

В каких продуктах содержится витамин B_9?

Он содержится в очень многих продуктах, которые мы едим. К сожалению, мы часто почти полностью уничтожаем его из-за своего невежества. Дело в том, что название этого витамина произошло от латинского слова «фолиум», что означает «лист», потому что фолиевая кислота в больших количествах содержится в **листьях, но свежих, зеленых, сырых.** Поэтому так **помогают настои из зеленых листьев малины, черной смородины, шиповника, финиковой пальмы, хурмы.** Целительным свойством обладают **зеленые**

листья березы, липы, подорожника, одуванчика, хвои, крапивы, сныти, тысячелистника, мяты и др.

Много фолиевой кислоты в петрушке, салате, разных видах капусты, свекле, огурцах, горохе, фасоли, чечевице, сое, из фруктов — в апельсинах. Достаточно содержится фолиевой кислоты **в черном хлебе из муки грубого помола, мясе, яйцах.**

Богатым источником этого витамина является печень, в которой к тому же есть и другие необходимые для создания полноценной крови витамины — B_{12}, B_2, А, а из микроэлементов — железо.

Однако в процессе приготовления пищи фолиевая кислота разлагается. И чем дольше пища готовится, тем меньше в ней остается этого витамина. Обычно при варке продуктов уничтожается более половины содержащейся в них фолиевой кислоты.

Еще раз подтверждается требование **закона Жизни: ешьте все сырым! Если уж так необходимо что-то варить или жарить, то надо это делать быстро, на сильном огне и по возможности в закрытой посуде.**

Если парное некипяченое молоко содержит много фолиевой кислоты, то ни пастеризованное, ни стерилизованное молоко этого витамина не имеют. А жаль! **Именно фолиевая кислота является основным противоядием при алкогольном отравлении** и отравлении метиловым спиртом. **Она «вымывает» из организма яды. В таком случае необходимо принимать таблетки фолиевой кислоты, продающиеся в аптеках.**

Содержание фолиевой кислоты в продуктах питания (по данным журнала «Профилактика», США)

Продукты, мера	Кислота фолиевая, мкг/100
Печень домашней птицы,100 г	647
Дрожжи пивные, 1 таблетка	313
Печень телячья, 100 г	269
Сок апельсиновый, стакан	136
Шпинат свежий, стакан	106
Капуста брокколи вареная, одна средняя	101
Брюссельская капуста, 4 шт.	74
Салат, стакан	98
Салат эндивий, стакан	71
Соя (сухая), $^1/_4$ стакана	90
Семена подсолнечника, $^1/_4$ стакана	85
Соевая мука, $^1/_4$ стакана	80

Витамин B_{12} (цианокобаламин)

Как и витамин B_9, витамин B_{12} **участвует в кроветворении, регулирует углеводный и жировой обмен в организме. При его недостатке развивается малокровие — анемия.**

Каковы симптомы, сопровождающие злокачественную анемию? Это усталость, слабость, жжение языка, болезни желудка, вызванные недостатком желудочного сока, трудности при ходьбе, боль в ногах.

Трудно понять, как может один витамин избавить сразу от стольких неприятностей. Еще до Второй мировой войны злокачественную анемию считали неизлечимой болезнью, к ней относились как к разновидности рака. Однако на острове Шри Ланка (Цейлоне) веками лечили злокачественную анемию сырой печенью.

В 1934 г. два гарвардских врача, Джордж Майкот и Уильям Парри Мерфи, получили Нобелевскую премию за открытие лечебных свойств этого витамина.

Цианокобаламин играет необычайно важную роль в правильном функционировании нервной системы, влияя, таким образом, на работу всех органов.

Если в организме недостает витамина B_{12}, это также приводит к дефициту витамина B_1, даже тогда, когда, казалось бы, в диете его достаточно. А это ведет к расстройству не только нервной системы, но и желез внутренней секреции, мозга, заболеванию бери-бери (полиневриты), нарушению пищеварения.

Психиатры часто удивляются тому, как быстро помогает в некоторых случаях их больным витамин B_{12}. Кроме того, он смягчает боль в глазах, лечит иногда бесплодие, особенно у мужчин.

Сколько необходимо витамина B_{12} нашему организму?

Минимальная дневная норма составляет 3 мкг. Даже если мы едим совсем немного мяса, молока и яиц, мы даем организму около 15 мкг цианокобаламина. Только чистые вегетарианцы рискуют остаться без него. Однако в организме есть «внутренний фактор», который способствует образованию этого витамина.

«Враги» витамина B_{12}

Прием противозачаточных таблеток и большого количества разных лекарств может исчерпать весь запас витамина B_{12}.

Кроме того, для усвоения цианокобаламина необходимо особое вещество, так называемый внутренний фактор, который вырабатывается в организме и находится в желудочном соке. Без него даже самое большое количество витамина будет плохо усваиваться. Есть люди, в организме которых он вообще не синтезируется. Это касается в основном пожилых людей, чья пищеварительная система снижает выделение определенных кислот (например, соляной).

Если кислоты не выделяются в необходимом количестве, то вещество не синтезируется, и тогда железо и витамин B_{12} усваиваются хуже, что может привести к анемии. В таких случаях лучшие результаты дают инъекции витамина B_{12}, а не таблетки, которые к тому же плохо сочетаются с железом. Однако кислота ягод, фруктов, овощей, яблочный уксус поддерживают нужный уровень кислотности в организме. Поэтому надо постоянно следить, чтобы в организм поступало достаточное количество витаминов B_1, B_6, B_2 и B_{12} и вместе с естественными продуктами.

Витамина B_{12} человеку требуется меньше, чем любого другого: всего одна миллионная часть грамма.

Наилучшие источники цианокобаламина — говяжья и телячья печень. Ее надо обязательно вводить в рацион хотя бы один раз в неделю, тушеную или жаренную с луком, добавляя к ней салат, кроме того, один раз в неделю следует принимать любые дрожжи, потому что витамин B_{12} действует эффективнее в присутствии других витаминов группы В.

Основные источники витамина B_{12} — кисломолочные продукты, яичный сырой желток, соя, дрожжи пекарские и пивные, зеленые части растений (ботва репы, моркови, редиса), салаты, зеленый лук, говяжья, телячья и свиная печень или ливерный паштет (небольшой кусочек с овощами, которых должно быть в 3 раза больше печени или печеночного паштета), проросшая пшеница, шпинат, а также продукты моря — морская капуста, кальмары, креветки и т. д.

Другие витамины группы В

К витаминам группы В относятся и такие соединения, как **инозит (инозитол), холин, парааминобензойная кислота, биотин, или витамин Н, биофлавоноиды**. Все они играют важную роль в укреплении здоровья, в том числе нервной системы, в продлении молодости и работе желез внутренней секреции.

Парааминобензойная кислота (ПАБК)

Парааминобензойную кислоту часто называют «другом нашей кожи». Более 300 000 человек ежегодно заболевают раком кожи из-за неумелого и слишком длительного приема солнечных ванн. Они составляют третью часть заболевших раком.

С загаром надо быть очень осторожным! Слишком сильный загар старит кожу, сушит ее, способствует появлению морщин, вызывая изменения в пигментации. Солнечное излучение вызывает преждевременные повреждения коллагена, находящегося сразу под кожей. **Это ускоряет ее старческие изменения.**

В коже негров много пигмента, который предохраняет ее не только от старения, но и от раковых заболеваний. В организме белого человека, живущего в климате, где можно загорать лишь несколько месяцев в году, не вырабатываются, как у негров, такие защитные механизмы. Но и среди белого населения иммунитет к солнечным лучам различен. Легче всего получают ожоги и заболевают раком кожи блондины, рыжеволосые и веснушчатые люди. Поэтому, находясь на пляже, они должны всегда наносить на кожу защитный крем, в состав которого входит парааминобензойная кислота.

Инозитол (инозит)

Это соединение синтезируется в нашем организме под действием бактериальной флоры. Особенно **много инозитола содержится в живой ткани мозга, сердечной мышце, в тканях желудка, почек, селезенки и печени.**

Инозитол относится к противосклеротическим веществам, он влияет на состояние нервной системы, регулирует функции желудка и кишечника, содержание холестерина в крови.

Основные пищевые источники инозитола: апельсины, зеленый горошек, дыни, картофель, мясо, рыба, яйца. Больше всего этого вещества содержится в говяжьем сердце, мозгах, а также в проросшем зерне пшеницы.

Известен случай, когда пациенту в последней стадии ожирения с онкологическими осложнениями в пищеварительном тракте назначили инозитол и холин, в результате чего содержание жира в печени уменьшилось до нормального уровня в течение суток.

Холин и ацетилхолин

Чтобы понять роль холина в организме, нужно представить себе работу нервов. Упрощенно это происходит так: чтобы нервный импульс мог перескочить с одного отрезка нерва на другой, необходимо посредничество ряда субстанций, наиважнейшей составной частью которых являются ацетилхолин и его часть — холин.

Как только импульс собрался совершить «скачок», ацетилхолин подбрасывает холин со «склада», находящегося вблизи нервного окончания, и «уполномочивает» импульс к переходу с одной клетки в другую. Это действие совершается многократно и без всякого участия нашего сознания.

Но если ацетилхолин не действует, появляется очень опасная болезнь — дискинезия, при которой заболевший теряет способность координировать свои движения. При тяжелых формах болезни на лице непроизвольно появляются гримасы. Лечение бывает очень трудным. Но известны случаи, когда хорошие результаты давали инъекции холина, которые помогают и пациентам, страдающим депрессией, бессонницей, слабостью, потерей массы тела, беспокойством.

Самочувствие таких больных значительно улучшается, у некоторых полностью исчезают болезненные симптомы. У всех проходит депрессия.

Конечно, инозитол, холин нельзя считать чудодейственными средствами, но они, как и остальные витамины, определенно играют важную роль в поддержании нашего здоровья.

Основными пищевыми источниками холина являются мясо, творог, сыр, бобовые культуры, капуста, свекла.

Группа витаминов Р (биофлавоноиды)

Витамин Р представляет собой комплекс соединений, важнейшими из которых для нас являются различные флавоноиды, особенно цитрин (цитринин) и рутин. Недостаток флавоноидов может привести к отеку мозга или кровотечениям, вызванным не ранениями, а ломкостью капилляров.

Капилляры — это видимые только под микроскопом тонюсенькие кровеносные сосуды, по которым непрерывно течет кровь, доставляя клеткам все необходимые вещества (кислород, гормоны, антитела, питание). Через стенки капилляров из клеток

выделяются использованные материалы. Можно представить себе, что происходит, если тонкие и хрупкие стенки капилляров трескаются и изгибаются. Прежде всего, клетки не получают вовремя необходимых для своей жизни веществ и не обеспечиваются «вывозом мусора» — продуктов распада. Это осложняет жизнеспособность всего организма. У человека при этом могут появиться синяки, кровоподтеки, а иногда и серьезные заболевания жизненно важных органов — легких, сердца и т. д.

Флавоноиды не допускают такой ситуации. Они «строят» сильные капилляры и спасают ослабленные, укрепляя их стенки.

Рутин применяют для лечения расширения вен, геморроя, трофических язв, ревматических заболеваний (при ревматических лихорадках), при маточных кровотечениях у беременных, а также при привычных выкидышах.

Подобное действие оказывает и цитрин (один из витаминов группы Р), в присутствии которого лучше усваивается витамин С.

Витамином Р не только лечат тромбозы, но и предупреждают их образование благодаря укреплению стенок кровеносных сосудов.

С какими витаминами мы получаем витамин Р?

Большинство из нас получают достаточное количество биофлавоноидов, если в наш рацион включены овощи и фрукты. Однако иногда может потребоваться дополнительное количество витамина.

Если вы заметили, что даже при легком ударе или надавливании на кожу появляются синяки, нужно сразу начинать прием витаминов С и Р и, главное, увеличить в своем рационе цитрусовые, капусту и другие овощи и фрукты.

Народная медицина уже давно и с успехом лечит геморрой голубикой. Эти ягоды богаты витаминами Р и С. Много этих витаминов во всех цитрусовых, особенно в грейпфрутах, а еще в белой кожице цитрусовых. Но при этом надо помнить, что **в замороженных цитрусовых витамин Р не сохраняется.**

Много витамина Р в шиповнике, черной смородине и винограде, а также в зелени: петрушке, салатах, укропе, кинзе и т. д. Богат им стручковый перец. Больше всего рутина в гречневой крупе, поэтому ее в первую очередь рекомендуют при геморрое и расширении вен.

Биотин (витамин Н)

Биотин — средство, необходимое для сохранения нормального состояния кожи. Он получил свое название по первой букве немецкого слова «хаут» — кожа. **У биотина есть враг — авадин, который в большом количестве содержится в белках яйца. Биотин связывает авадин, превращая его в неусвояемое соединение.** Если кто-то долгое время ест сырые куриные яйца в больших количествах, то очень скоро он заболевает: кожа краснеет, волосы выпадают до полного облысения, человек горбится и чувствует себя так плохо, что начинает подозревать у себя рак и ищет помощи у врача. Но стоит ему изменить диету, перестать употреблять сырой яичный белок, богатый авадином, и он быстро излечится.

Что происходит при недостатке биотина? Кроме избытка авадина и последствий этого, **длительный недостаток биотина в организме вызывает задержку роста и развития у детей, снижает иммунитет к различным заболеваниям.** Детям биотин необходим не только для роста, но и **для заживления ран. При сильных ожогах** он концентрируется вокруг ран, как бы стремясь оградить распад здоровой ткани и помочь лечению.

Основные источники биотина — дрожжи, печень, шоколад, хотя не стоит им злоупотреблять. Есть биотин и в цветной капусте, горохе.

Витамин D (кальциферол)

Известный эксперт по вопросам костного минерального обмена доктор Людвик В. Авиоли утверждает, что после 30–35 лет костная масса у женщин уменьшается примерно на 10, а у мужчин — на 5%. Это уменьшение незаметно, но после 50 лет наблюдается у многих людей. С возрастом при неправильном образе жизни и несбалансированном питании костная структура слабеет, развивается пористость костей, что и вызывает **«боли в костях»**. Многие принимают эти боли за «отложение солей» или ревматические. **Наилучшим средством при этом является кальций с витамином D, а также фосфор, без которого кальций не усваивается.**

«Боли в костях» появляются обычно с января у тех людей, которые слишком мало бывают на солнце. Помимо того, летний запас

витамина D может оказаться не слишком большим, и организм страдает из-за его недостатка. Обычно прогулки в горы, лыжная пробежка, действие ультрафиолетовых лучей или даже прием таблеток кальциферола по предписанию врача снимают боли. Но не следует забывать, что с витамином D надо быть крайне осторожным: его передозировка, как и недостаток, ведет к размягчению костей.

В 1913 г. польский врач Рачинский экспериментально подтвердил влияние солнечных лучей на уменьшение симптомов рахита у детей. Он обнаружил, что эгостирол (химическое соединение из группы стиролов, находящееся в нашей коже) под влиянием солнечных лучей превращается в витамин D. Недостаток этого витамина является причиной развития рахита у младенцев, детей младшего возраста и у молодежи, но и у взрослых при недостатке витамина D также возможны изрешечивание, пористость и ломкость костей. В то время, когда о витамине D было известно очень мало, моряки с рыболовецких судов знали о том, что при рахите надо пить рыбий жир. Он содержит огромное количество кальциферола.

Содержание витамина D в продуктах питания

Продукты	Содержание витамина D, МЕ/100 г
Сельдь	294–1676
Сметана	50
Лосось (консервы)	200–800
Печень говяжья	45
Печень свиная	44
Печень домашней птицы	55
Макрель	304–405
Масло сливочное	10–150
Молоко средней жирности	2
Желтки яиц	45–390

Этот витамин весьма редко встречается в привычных нам продуктах: фруктах, овощах, зерновых, хлебе. **Основные его источники — сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, печень рыб, продукты моря. В наибольшем количестве витамин D содержится в печени трески и палтуса, сельди, скумбрии, тунце, макрели. Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи. Необходимо помнить**

об умеренности солнечных процедур и не забывать насыщать организм специальными минеральными веществами и витаминами (кальцием, фосфором, магнием, витаминами А, С, Е), так как солнечные лучи при продолжительном действии могут оказывать канцерогенное действие.

Еще раз хочу напомнить! **Молодежь в период роста и созревания испытывает большой недостаток в витамине D, и это отрицательно сказывается на развитии всего организма, особенно нервной системы. В результате ослабления нервной ткани в последующие годы может развиться рассеянный склероз — болезнь, поражающая людей в возрасте от 20 до 40 лет и очень плохо поддающаяся лечению.**

Рассеянным склерозом не болеют жители тропиков, круглый год буквально «купающиеся» в солнце. Это обеспечивает их достаточным количеством ультрафиолетовых лучей, которые синтезируют в коже человека витамин D.

В северных странах чаще отмечаются случаи заболевания рассеянным склерозом. Кроме того, вареные, «мертвые» продукты, прошедшие промышленную обработку, «крадут» кальций. Чтобы усвоить «неестественный» продукт, организму приходится тратить запасы кальция, находящегося в крови. Поэтому, если вам довелось жить там, где мало солнца, и вы к тому же употребляете пищу, обедненную витамином D, кальцием, фосфором, витаминами А, С, группы В, не удивляйтесь, что у вас плохое зрение, боли в позвоночнике, костях и мышцах, расстройство нервной системы, сердечная недостаточность. Меняйте срочно свою диету.

Еще раз хочу напомнить мамам и папам:

Между 10-м и 15-м годами жизни юноши и девушки переживают чрезвычайно важный период. В это время их спинной мозг оформляется, достигая полной зрелости. Если в этот период организм не получает достаточного количества кальция и витамина D, то впоследствии не исключена возможность появления у зрелых людей целого набора болезней, начало которым положено еще в юные годы.

Для чего необходим витамин D?

Основная его функция — способствовать усвоению организмом кальция, регулировать фосфорно-кальциевый обмен. Присутствие витамина D необходимо также **для свертывания крови, нормаль-**

ного роста костей, тканей, работы сердца, регулирования деятельности нервной системы. С помощью этого витамина излечиваются болезни глаз, некоторые виды артрита и рахит.

Никто, однако, не знает в точности, сколько витамина D требуется молодому организму. Этот витамин недостаточно изучен.

Предлагаются следующие нормы витамина D в зависимости от возраста.

Норма витамина D (кальциферола) в день

Группы населения	Норма, МЕ/день
Новорожденные массой тела меньше 2500 г	1400
Новорожденные с нормальной массой тела	700
Дети от 5 до 14 лет	500
Молодежь	300–600
Взрослые	300–600
Беременные и кормящие женщины	700
Люди старшего возраста	300

Рыбий жир из различных видов рыб, как известно, содержит огромные количества кальциферола.

Но мы должны запомнить главное: сколько бы витамина D ни требовалось организму, его нельзя получить с продуктами питания, так как он содержится лишь в некоторых продуктах, да и то в очень небольших количествах.

Солнце дарит его человеку своими ультрафиолетовыми лучами. Зимой природное светило можно заменить кварцевой лампой, хотя пребывание перед ней отнюдь не безвредно, а потому следует точно придерживаться инструкций по ее применению.

Не надо забывать также, что **образование в организме витамина D прекращается, если кожа покрывается загаром, и возобновляется лишь тогда, когда загар сходит. Поэтому сильный загар, хотя и выглядит эффектно, общему самочувствию человека пользы не приносит.**

«Если вы хотите, чтобы у вас не было дефицита витамина D, — пишет английский геронтолог Дж. Гласс, — мойте реже кожу с мылом». Дело в том, что витамин D входит в состав секреторных выделений кожи. Конечно же, речь идет о разумном сокращении таких процедур, не нарушающем принципов гигиены.

Кроме солнца, образованию витамина D в организме способствует массаж. И особенно полезны упражнения по Системе здоровья Ниши («Золотая рыбка», «Для капилляров»), а также контрастные водные и воздушные ванны, которые, помимо прочих своих достоинств, производят уникальный «внутренний массаж» капилляров, помогая тем самым усилению движения жидкостей в организме, обновлению клеток, лучшей гормональной, т. е. секреторной, работе желез внутренней секреции, и, что удивительно, с их помощью организм избавляется от недостатка витамина D, если при этом получает продукты, богатые этим витамином.

Многие врачи и диетологи подчеркивают, что потребность в витамине D возрастает у жителей задымленных городов, особенно у женщин. Даже при кажущейся чистоте атмосферы оконные стекла пропускают лишь очень небольшое количество ультрафиолетовых лучей. А «воздушное болото» над городом не пропускает их вовсе или пропускает очень мало. Воздух же в наших квартирах еще более загрязнен.

Самое лучшее средство защиты от загрязнений, дыма промышленных и домашних топок, автомобильных выхлопных газов — обеспечение организма достаточным количеством антиокислителя — витамина D — в виде овощей и фруктов в их естественном виде.

Не случайно витамин D называют кальциферолом: кальций усваивается организмом только в присутствии этого витамина. О значении кальция в поддержании здоровья организма человека и его работоспособности мы уже говорили в разделе «Микроэлементы». И все же я повторю здесь советы доктора П. Гольдбергера:

- не упускать солнечных дней ни зимой, ни летом, не забывая при этом про вредность загара после 10 часов утра до 17 часов вечера;
- употреблять кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, рыбу, печень рыб и животных (она богата еще кальцием, магнием, витаминами A, D, C, E, группы B), продуктами моря;
- ни в коем случае не увлекаться рыбьим жиром (и любым животным жиром), так как передозировка рыбьего жира может привести к раковым заболеваниям;

- овощи и фрукты употреблять в естественном виде, не подвергая тепловой обработке, не очищая от кожицы и семечек, съедая по возможности все части;
- помнить, что витамин D прекрасно укрепляет десны (правда, в этом с ним соперничают витамин C и фолиевая кислота — витамин B_9);
- витамин D вместе с кальцием и фосфором незаменим при всех костных заболеваниях, необходим для работы желез внутренней секреции и мозга.

Что должна знать мать и любая хозяйка о витамине D?

Этот витамин не только против рахита. Он крайне необходим как детям, так и взрослым.

Туберкулез, особенно костный, излечивается гораздо быстрее, если в диету добавляют витамин D.

Недостаток витамина D в диете младенцев отражается не только на их костных тканях, но и на составе крови.

Костные клетки, как и все клетки нашего организма, постоянно разрушаются и возникают вновь. При недостатке же витамина D происходит только их разрушение без восстановления, так как соли кальция не откладываются в поврежденных костях или откладываются в незначительном количестве, в связи с чем кости размягчаются, а чтобы предотвратить это, необходимо ввести в диету витамин D.

Под влиянием этого витамина увеличивается вывод излишнего фосфора с мочой.

С учетом всего сказанного надо помнить следующее.

1. Младенцы должны находиться на солнце и зимой, и летом. Время их пребывания под солнцем рассчитывают в зависимости от географической широты, где они живут, и от возраста. Чем севернее расположен регион их проживания, тем дольше должно быть воздействие солнечных лучей. Лучшие часы для солнечных ванн — утренние и предвечерние (15–16 часов).
2. В случаях, когда недостаточно лишь солнечных ванн, следует прибегать к ультрафиолетовому облучению, строго дозируя его и не злоупотребляя процедурами, поскольку ожоги очень опасны.

3. Совсем маленьким детям следует добавлять витамин D в диету в виде рыбьего жира, но также не превышать дозу. Одна полная столовая ложка достаточна для ребенка 10 лет и старше, а десертная — до 10 лет. Этого достаточно, чтобы предупредить рахит, но для его лечения требуется гораздо большее количество рыбьего жира — это решают витаминолог и детский врач.
4. Чем больше злаков употребляет человек, тем больше требуется витамина D. Поэтому, если маленькие дети вскармливаются кашами, следует увеличить количество эргостерола (виостерола).
5. Известны положительные результаты лечения болезней, связанных с кальциевым обменом, таких как тетания, эстеомаляция, артриты и некоторые кожные аллергические заболевания (угри и псориаз), астма, путем добавления в диету больших доз витамина D. Большие дозы вполне допустимы благодаря различным препаратам, в частности, в виде таблеток эртостерола (виостерола), но прежде чем применять их, необходимо проконсультироваться с врачом.
6. Витамин D должен вырабатываться в организме под воздействием солнца — таков Закон Жизни и Здоровья.

Витамин Е (токоферол)

Название «токоферол» витамина Е — от греческого «токос» — «рождение» и «ферро» — носить. Его обнаружили в масле из проросших зерен пшеницы. После многочисленных исследований было установлено, что из всех токоферолов самой высокой биологической активностью обладает альфа-токоферол, то есть именно витамин Е.

Известный исследователь витамина Е Вильфред Шуте, именем которого сейчас назван Институт клинических и лабораторных исследований в Торонто, открыл, что именно витамином Е можно успешно лечить сердечно-сосудистые заболевания. В свои 80 лет он выглядел не старше 50, поскольку в его диете всегда присутствовали продукты, богатые витамином Е.

В. Шуте и его сотрудники определили, что неорганическое железо при контакте с витамином Е полностью или в значительной степени разрушается. Поэтому он рекомендовал **во время лечения витамином Е не применять препараты, содержащие железо, а вареные продукты употреблять лишь через 8, а то и 12 часов после приема витамина Е.**

В. Шуте также убедился в том, что животные масла растворяют витамин Е, а «ненасыщенные» кислоты (т. е. растительные масла) увеличивают потребность в нем, несмотря на то, что витамин Е входит в их состав. Поэтому следует сделать вывод: **чем больше необходимо организму витамина Е, тем меньше надо употреблять растительных жиров.**

Читатель вправе воскликнуть: «Боже мой! "Ненасыщенные" жиры, которые так необходимы мозгу, так полезны, надо употреблять с осторожностью! "Насыщенные" — животные — есть вредно! Что же делать?»

Думаю, с жирами вообще надо обходиться осторожно и употреблять их поменьше. Внимательный читатель уже понял, что жиры в необходимых количествах организм сам способен производить из углеводов, так же как и белки. А дополнительно вводимые жиры лишь изнашивают органы, затрудняя работу печени и почек, засоряют организм. Кроме того, жиры, как правило, используются для вареной пищи (для жаренья, запекания и т. п.). А вареная пища сама по себе вредна, если она не сочетается с природной, «живой» пищей.

В 30–40-х годах нашего столетия существовало много неверных представлений о витамине Е. Считалось, что он якобы вреден, что он уничтожает витамины С и D. Однако, как показали тщательные эксперименты ученых, **к витамину Е надо относиться с осторожностью лишь в двух случаях: при повышенном артериальном давлении и ревматической болезни сердца. В остальных случаях витамин Е незаменим.**

Доктор В. Шуте вылечил витамином Е несколько тысяч пациентов с заболеваниями сердца. Токоферолом он лечил воспаление почек, острый тромбофлебит, тяжелые трофические язвы, диабетический инфаркт и т. д. По данным В. Шуте, **витамин Е хорошо снимает ночные судороги мышц, вызванные, как правило, нарушением кровообращения в ногах, помогает в лечении кожных заболеваний, ускоряет обновление тканей после ожогов. У пожилых людей благодаря токоферолу постепенно исчезают пигментные пятна («цветы старости»). Витамин Е помогает в борьбе с грибковыми заболеваниями, лечит глаза, легкие, мышцы, кровь...** Помимо всего этого, токоферол (витамин Е) **дарит нам энергию и жизнерадостность.** А американцы полагают, что именно витамин Е **придает человеку живость и привлекательность.** Поэтому не случайно токоферол входит в состав диет многих голливудских кинозвезд.

Однако надо учитывать, что **этот витамин свои свойства проявляет не сразу. Так, при воспалении почек, остром приступе ревматизма или тяжелом тромбозе больной должен принимать витамин Е длительное время и терпеливо ждать, пока он начнет свое действие. При коронарной недостаточности требуется 5–10 дней, чтобы токоферол вошел в силу, и только через 4–6 недель станет заметно улучшение в состоянии больного.**

Витамин Е надо принимать постоянно. Исследования показали, что среди больных в возрасте 80–89 лет, принимавших витамин Е в течение 20–29 лет, свое сердце полностью вылечили 85,6%, а среди пациентов в возрасте 90–99 лет — 100%. В возрастной группе 60–69 лет более 80% сообщили о хороших результатах лечения.

В чем же секрет витамина Е, или токоферола?

Его тайну раскрыл молодой химик Джеффри С. Блэнд (США), занимавшийся биохимией питания.

Известно, что красные кровяные тельца «стареют», и этот процесс ускоряется под воздействием света и кислорода, чрезмерное количество которых вызывает деформацию клеток. Вот так! Все, что много, — все не здорово! Это надо иметь в виду всем, кто любит «жариться на солнце». При избытке солнца ослабляются мембраны, стенки клеток сжимаются неравномерно и начинают выглядеть, как мяч, попавший под колесо машины.

Обычно считают, что оболочка клетки служит лишь своеобразной упаковкой для находящегося в ней содержимого. На самом же деле оболочка (мембрана клетки) в известной степени определяет питание, очищение, состояние и правильное функционирование клетки. К тому же оболочка представляет собой несколько слоев, соединенных в целое, но выполняющих различные функции. В действительности клетка представляет собой маленькую лабораторию, в которой одновременно протекают тысячи различных химических реакций, очень важных для жизни и здоровья. Оболочка (мембрана) же обеспечивает доставку витаминов, минеральных веществ (макро- и микроэлементов), гормонов и других химических соединений, от которых и зависит жизнедеятельность клетки. Оболочка подвергает самому тщательному отбору все жидкости, которые проходят

сквозь нее и в которых растворены питательные (строительные) вещества.

Другими словами, без активной деятельности оболочек клетки ткани нашего организма не получали бы того, что им необходимо, а значит, они не могли бы нормально функционировать. Поэтому многие болезненные процессы зависят от состояния клеточных мембран, или оболочек. Так, например, как только оболочка клетки теряет способность «транспортировать» глюкозу из крови, возникает диабет, при раковых заболеваниях из-за повреждения клеточных оболочек тело клетки атакуют и уничтожают фагоциты, которые в норме должны уничтожать лишь ее врагов.

Когда доктор Блэнд **в течение 10 дней ежедневно** давал больным с разрушенными оболочками клеток **по 600 мг витамина Е**, он наблюдал поразительные результаты. И несмотря на то, что кровь затем вновь подвергалась чрезмерному действию кислорода и солнца, даже через 16 часов она оставалась здоровой, лишь незначительная часть эритроцитов деформировалась. При этом способность к делению клеток проявлялась только у больных, получавших дополнительное количество витамина Е, и жили они дольше.

Заболевания, вызванные недостатком витамина Е

Перемежающаяся хромота. В типичных случаях перемежающаяся хромота встречается обычно у пожилых мужчин: появляются боль и судороги в икрах во время ходьбы. Боль усиливается, и человек начинает спотыкаться и хромать. Такая боль — следствие накопления в крови продуктов обмена, при этом мышцы лишены необходимого количества кислорода. Это еще не болезнь, но серьезный сигнал, что в артериях ног что-то неладно. Считается, что в 99 случаях из 100 — это преждевременный склероз периферических сосудов.

Шведский доктор Хэгер в своей клинике в Мальме пробовал лечить перемежающуюся хромоту или одним витамином Е, или только другими известными лекарствами, или витамином Е в сочетании с этими лекарствами. В конце концов он пришел к выводу: **действие одного витамина Е гораздо эффективнее** (если, конечно, не нужно лечить и какие-то другие болезни), но при одном условии — доза должна составлять 400–500 МЕ в день. Уже после

нескольких месяцев такого лечения пациенты могли пройти 1 км, хотя нормальное кровообращение восстанавливается лишь через 12 и даже 18 месяцев. В то же время, выполняя рекомендации профессора Ниши и его Систему здоровья, питаясь продуктами, богатыми витамином Е, таких же результатов можно достичь через 2–2,5 месяца.

Я утверждаю по собственному опыту, так как сосудистые боли у меня в ногах после третьей полостной операции продолжались около 2 лет: несмотря на интенсивное лечение, ничего не помогало. Но через 2 недели занятий по Системе здоровья Ниши боль ощутимо начала стихать, а через полтора месяца я смогла ходить на работу, хотя боль еще прошла не совсем. Через 4 месяца она исчезла навсегда. Как это получилось, я и не заметила.

Доктор Хэгер также, кроме приема витамина Е, советовал своим пациентам заниматься гимнастикой и решительно запрещал курить.

Болезненные судороги в ногах

Сильные судороги в ногах — явление довольно частое. Из-за внезапной боли люди ночью вскакивают с постели, пробуют наступить на ногу, растирают мышцы, меняют положение, терпят и ждут, когда боль пройдет. Иногда проходят годы, а судороги повторяются каждую ночь. Чаще всего такие явления происходят с женщинами после 50 лет. Это связано с деятельностью половых гонад, которым недостает витамина Е для выработки гормонов.

И вот судороги в ногах начали лечить витамином Е. Пациентки, получавшие по 300–400 МЕ в день, уже через неделю почувствовали улучшение, при этом исчезли и другие виды мышечных спазмов.

Однако мы уже знаем, что болезненные судороги возможны не только при недостатке витамина Е, но и при дефиците магния в организме, витамина B_{12}, при нервных перенапряжениях, а также в случае недостатка кислорода. Поэтому, **если у вас возникли судороги, обратите внимание на свой режим: достаточно ли вы спите? Не болели ли инфекционными болезнями, которые «сжирают» все витамины? Каково ваше питание? Достаточно ли витаминов (А, С, группы В, а главное — Е) и микроэлементов (калия, кальция, фосфора, железа, меди, цинка и особенно магния)?**

Другие недомогания

Витамин Е оказался эффективным в лечении различных **осложнений, связанных с менопаузой**. При точно подобранной индивидуальной дозе токоферол буквально спасал пациенток от различных осложнений (болей, приливов, даже истерии). Обычно достаточно было от 300 до 600 МЕ в день; бывали случаи, когда назначали более 1000 МЕ, а иногда хватало даже в 10 раз меньшей дозы.

Но встречаются люди с повышенной чувствительностью к витамину Е. Так, Ю. Александрович рекомендует больным диабетом, страдающим сердечными заболеваниями и гипертонией, начинать лечение с небольших доз, постепенно увеличивая их по мере необходимости в соответствии с предписаниями специалиста.

Чтобы добиться эффекта в лечении особенно упорных приливов крови к голове, необходимо иногда кроме 400–600 МЕ витамина Е назначать большие дозы (2–3 г в день) витамина С и около 1 г кальция. Улучшение наступает уже через неделю.

А вот нетипичный случай лечения витамином Е. У супружеской пары были грибковые заболевания ног. Много лет они не могли от этого избавиться. Со временем на коже ног начали появляться болезненные ранки. На свой страх и риск они начали заливать их 2 раза в день масляным раствором витамина Е. Через 3 дня прошел зуд, спали отеки, а через неделю все неприятности кончились.

Как принимать витамин Е?

Лучше всего витамин Е усваивается, если его пить не на пустой желудок за час или полчаса до еды. В желудке при этом должно быть хоть немного жира, в котором токоферол (витамин Е) растворяется, — иначе он не усвоится. Очень хорошо вначале съесть фрукты с орехами, семечками подсолнуха или тыквенными семечками, богатыми растительными жирами, а через 30 минут принять таблетку витамина Е.

Оптимальная доза, необходимая клеткам для того, чтобы они не подвергались деформации и деструкции, по исследованиям Д. Блэнда, составляет 400–600 МЕ в день. Но в особых случаях даже это количество может оказаться недостаточным.

Источники витамина Е

Токоферол встречается только в растениях. Животные его не синтезируют. В небольших количествах его можно обнаружить **в листовых овощах, в зерновых (но только неочищенных), в отрубях, в растительных маслах.**

Наибольшей биологической активностью обладает альфа-токоферол, содержащийся в свежих овощах. В замороженных или консервированных овощах, как показали исследования, его уже намного меньше. Например, в 100 г свежего зеленого горошка содержится 0,55% витамина Е, в замороженном — 0,25%, т. е. почти вполовину меньше, а в консервированном — только 0,02%.

Английские ученые, исследовавшие содержание витамина Е в листьях различных растений и овощей, установили, что эти листья не являются большими источниками витамина Е. Не очень богаты им и привычные нам овощи: огурцы, морковь, лук, картофель или редис. **Только в шпинате или капусте брокколи содержатся значительные количества токоферола, но мы не так часто их едим.**

Ни белый хлеб, ни макароны, ни тем более выпечка или пирожные и подобные им продукты питания не содержат витамина Е. В цельном неочищенном зерне токоферола много, но уже в очищенной муке его почти нет. Очевидно, он остался в отрубях.

С растительными маслами тоже все не так просто. Они хотя и содержат витамин Е, но одновременно увеличивают потребность в нем организма. Как мы уже говорили, растительные масла содержат «ненасыщенные» жирные кислоты, многие из которых необходимы человеку для нормального роста и хорошего состояния здоровья. Но **в процессе их окисления освобождаются так называемые свободные радикалы, которые с неслыханной энергией пробиваются через оболочку клетки, нанося организму огромный ущерб. Вот тут-то и необходим витамин Е. Он обеспечивает биохимическую защиту от чрезмерного окисления и препятствует образованию свободных радикалов.**

К сожалению, меню современного человека даже при рациональном питании не обеспечивает достаточного количества этого витамина. Вот почему диетологи и врачи все чаще **рекомендуют дополнить наше питание** продуктами, богатыми витамином Е (**проросшей пшеницей или отрубями**). Чаще всего и **этого бывает недостаточно. Тогда приходится принимать его в капсулах.**

Продукты, содержащие витамин Е

Продукты	Содержание витамина Е, мг% на 100 г
Проросшая пшеница	27
Кукуруза	10
Ячмень	3,2–5,2
Овес, овсяные хлопья	2,1–3,25
Рожь	2,2–3,5
Мука пшеничная 70%	1,7
Мука пшеничная 80%	2,8
Хлеб ржаной	2,1
Хлеб белый	1,4
Яйца вареные	3,0
Сыры	0,3–0,6
Молоко свежее 2,5% жирности	0,2
Масло сливочное	2,1–0,6
Масло растительное из проросшей пшеницы	320
Масло кукурузное	250
Масло соевое	92–120
Масло льняное	23
Смалец	0
Горох (зрелый)	8
Горошек зеленый	5,5–6,4
Салат	8
Фасоль белая	4
Петрушка	5,5
Морковь	1,5
Картофель	0,1

Количество витамина Е приводится обычно не в миллиграммах, а в международных единицах (МЕ). Надо знать, что 1 МЕ витамина Е равна 1 мг, но при более точных расчетах исходят из того, что 100 мг составляют 136–149 МЕ.

Свойства витамина Е

Токоферол нерастворим в воде; как и витамины А и D, он растворим в жирах, устойчив к воздействию кислот, щелочей и высо-

кой температуре. Обычное кипячение на него почти не влияет. А вот свет, кислород, ультрафиолетовые лучи или химические окислители действуют губительно. Так, масло из проросшей пшеницы и подогретое до 170°С в присутствии кислорода не теряет витамина Е даже через 3 часа. Но этот же витамин легко разлагается, если жир, в котором он растворен, выставить на свет. Вот почему капсулы с токоферолом бывают красного цвета и упакованы в бутылочки из коричневого стекла. Хранить их следует в холодильнике в темном месте на нижней полке.

Здоровые люди практически не теряют витамин Е с мочой и калом: через почки и кишечник он не выделяется. Но он исчезает из тканей в том случае, если человек слишком долго находится на солнце. Не следует злоупотреблять загаром даже из-за красоты кожи — это может обернуться бедой для здоровья.

Есть еще одна особенность у витамина Е: существует содружество витаминов Е, С и микроэлемента селена, которое, видимо, и восполняет малые дозы витамина Е в продуктах питания (о витамине С и микроэлементе селене мы уже говорили отдельно).

Витамин Е нетоксичен, однако избыточное его содержание повышает кровяное давление. Для гипотоников, думаю, это может быть способом лечения, а для гипертоников лучше воздержаться от приема больших доз и ограничиться естественными продуктами, в которых этот витамин заложен в необходимых количествах и нужных сочетаниях.

Кому особенно необходим витамин Е?

Витамин Е (токоферол) называют «витамином плодовитости». Это значит, что он обеспечивает работу половых гонад как у женщин так и у мужчин. При любых нарушениях в работе эндокринной системы (а значит, и в работе нервной системы, мозга, сосудов и т. д.) необходимо обратить внимание на уровень витамина Е в организме.

Кроме половых желез витамин Е обеспечивает функционирование сердечной мышцы. Он также эффективен при лечении диабета и астмы, препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены, артерии, капилляры от кровяных сгустков. Вот почему обычно больным тромбозом и тромбофлебитами врачи рекомендуют принимать витамины К и А.

Канадские врачи утверждают, что если на пути кровяного тока появляется препятствие (тромб), то витамин Е может помочь образовать рядом новый кровеносный сосуд.

Основные пищевые источники витамина Е

Цельные зерна злаков, растительные масла, яйца, салат-латук, каштаны, печень, листья крапивы, мяты, ботва моркови, сельдерея, спаржа, капуста брокколи, отруби.

Витамин Е следует употреблять в сочетании с витаминами А и С (сливочным маслом, сливками, яичным желтком, кислым молоком, а также с овощами — картофелем, капустой, салатом, морковью, зелеными частями растений). Ранее обычно рекомендовали для взрослого всего 10–20 мг, а для детей 0,5 мг на 1 кг массы тела. В. Шуте доказал, что увеличение суточной нормы витамина Е до 600 мг гораздо продуктивнее для здоровья, а при лечении эту дозу даже увеличивали.

Что должна знать хозяйка о витамине Е

Витамин Е — важный фактор, играющий роль при лечении бесплодия. Он положительно влияет на предупреждение выкидышей и на увеличение выводка у животных. Лечит он также некоторые мышечные и сосудистые заболевания.

Мы уже знаем, что **наиболее богатые источники витамина Е — масло ростков пшеницы, а также свежие овощи и проросшие семена различных растений, отруби.**

Проросшие семена не только не теряют своей питательной ценности, но, наоборот, увеличивают ее. Они должны фигурировать в диете не только в случаях бесплодия, но и во всех случаях общей слабости, уменьшения сопротивляемости организма инфекциям и т. д. Они должны присутствовать в диете каждой беременной женщины и кормящей матери. В эту пору им нужен витамин Е не только для себя, но и для здоровья будущего ребенка.

Трудно переоценить значение проросших семян — продукта питания, в общем, довольно дешевого. Кроме того, что они содержат очень важные витамины (Е, А, В и С), проросшие семена сочетают в себе ряд очень важных аминокислот, из которых в организме создаются полноценные белки. Поэтому нельзя бросать такой ценный продукт в мусорное ведро.

«К сожалению, принято бросать в отходы картофель, лук и другую зелень, когда она начинает прорастать. Эти продукты считаются перезревшими и непригодными в пищу человека, — пишет израильский врач М. Горен. — В действительности же ростки и почки являются самыми ценными продуктами».

В диете, богатой свежими овощами и зеленью, всегда имеется достаточное количество любых витаминов для удовлетворения нормальной потребности в них организма.

Способ получения витамина Е в домашних условиях предлагает нам М. Горен. «Положите в глубокую тарелку стакан семян различных злаков. Разровняйте их, чтобы получить тонкий ровный слой, налейте 2 стакана холодной воды и оставьте на 36 часов. По истечении этого времени воды в тарелке уже не будет. Намокшие зерна положите тонким слоем в темную ткань, предварительно хорошенько намочив ее, и оставьте еще на 2 суток, после чего зерна начнут прорастать. Прежде чем есть такие зерна, нужно их тщательно промыть, чтобы не было дурного запаха».

Я бы посоветовала, вопреки мнению М. Горена, готовить зерна не с фруктами, так как, согласно Г. Шелтону, создателю ортотрофии — науки о питании, фрукты плохо сочетаются с зерновыми. Лучше сочетать зерно с растительным маслом и зелеными листьями овощей (можно и со сметаной или сливочным маслом, но лучше без жиров), с корнеплодами (морковью, репой, петрушкой, свеклой) и плодами (помидорами, перцем, цветной капустой, огурцами и т. д.) и их соками.

Сухой горох, если его предварительно намочить, прорастает в течение 10 дней, надо только менять воду. Когда ростки достигают 2,5 см, горох приобретает очень приятный вкус. Специалисты говорят, что соевые бобы, после того как они прорастают, увеличивают свою питательную ценность в 4 раза.

Мы уже знаем, что витамин Е (как и витамины D и K) растворим в жирах. А это означает, что организм не может усвоить витамин Е из продуктов питания без определенного количества желчи в организме. Функция желчи как раз в том и состоит, чтобы расщеплять жиры нашей пищи, без чего они не могут быть усвоены.

Но если печень плохо функционирует или по той или иной причине желчь не выделяется в нужном количестве в кишечник, наш организм не может усвоить растворимые в жирах витамины. Поэтому при введении витаминов Е, D, K следует стимулировать выделение желчи.

Как стимулировать выделение желчи в организме

Не все люди одинаково реагируют на один и тот же продукт или на одни и те же лекарства, поэтому из множества способов и приемов стимулирования работы желчного пузыря нужно выбрать один — наиболее эффективный для вас:

а) применять две клизмы в день — желательно с добавлением к воде травы ромашки или шалфея;

б) дважды в день употреблять свежий яичный желток, глотая его малыми дозами (яйца должны быть от домашней курицы, а не с птицеферм);

в) употреблять специальные овощные и фруктовые соки, которые стимулируют выделение желчи (смесь разных соков или сок свежей земляники, причем листья не выбрасывают, а заваривают как чай; сок плодов абрикосов, персиков, моркови, свеклы, свежих огурцов);

г) принимать натощак столовую ложку оливкового масла;

д) пить свежеприготовленный сок черной редьки или сок хрена (по 2 столовые ложки 3 раза в день).

Витамин К

Свое название витамин получил по первой букве фамилии американского гематолога Куика, открывшего этот витамин.

Этот витамин антигеморрагический. Геморрагия — истечение крови из сосудов. Витамин К предупреждает кровотечения и кровоизлияния.

Это не одно вещество, а много соединений с одинаковыми или подобными свойствами, хотя обычно имеют в виду витамин К, синтезируемый растениями, и витамин К, который вырабатывается микроорганизмами в толстом кишечнике. У здоровых людей с этим витамином не бывает хлопот, поскольку сам организм вырабатывает его в достаточном количестве благодаря его симбиозу с микроорганизмами.

Для чего нужен витамин К человеку?

Витамин К, или антигеморрагический витамин, необходим **для нормального свертывания крови. Его применяют при сильных**

кровотечениях, геморрагических диатезах (состояние, когда кожа покрывается темными пятнами в результате потери крови капиллярами) и в некоторых случаях расстройства функции печени.

Часто витамин К **назначают беременным** в целях профилактики, для предотвращения гибели новорожденных от кровотечения. **Иногда** его вводят **с целью профилактики женщинам перед родами или хирургическими операциями.**

Иногда в пищу человека или животного попадает большое количество испорченного (гнилого) продукта, при этом в организм вводится содержащийся в таком продукте **кумарин — яд, убийственно действующий на печень. Афлотоксины, вызывающие раковые заболевания, имеют химическую структуру, подобную структуре кумарина. Так вот, именно витамин К нейтрализует пагубное действие кумарина, афлотоксинов и других ядов, скапливающихся в организме.**

Этот витамин необходим как средство, повышающее свертываемость крови, а точнее — для образования протромбина, что обычно происходит в печени, если она здорова.

Микроорганизмы в нашем теле вырабатывают достаточное количество этого витамина, но при нарушении функций печени или при длительном употреблении лекарств, особенно сульфаниламидных или салициловых препаратов, этого не происходит.

Витамин К нетоксичен даже в больших количествах. Существуют также синтетические лекарства — более активные, чем витамин К в чистом виде, например, **менадион, действующий вдвое сильнее.**

Поскольку **витамин К** — коагулянт, т. е. препарат, необходимый для свертывания крови, его **применяют при любых ранениях и травмах, при кровотечениях и при язвенной болезни желудка, а также при лучевой болезни.**

В чем содержится витамин К?

Во всех растениях зеленого цвета есть витамин К, содержание которого более или менее пропорционально содержанию хлорофилла в них. Много этого витамина **в листьях крапивы, сныти, березы, липы, малины и шиповника. Он содержится в соевом масле, печени, казеине, грецких орехах, капусте — белокочанной, цветной, брокколи, кольраби, во всех овощах с зелеными листьями.**

Выводы

Что должна знать хозяйка о витаминах

Вы уже поняли, что **без витаминов нет жизни**. Список витаминов довольно велик, и, возможно, в будущем прибавятся новые названия. Поэтому те, кто понял великую лечебную силу природных соединений, не должны стремиться употреблять витамины в таблетках, каплях, коктейлях, сиропах или, что еще хуже, в виде уколов, вместо того чтобы вводить их — насколько возможно — в естественном виде.

«Когда человек покупает фармакологический препарат, ему известно, что он приобретает, — говорит израильский врач М. Горен. — Но он обычно не имеет представления о том, что он теряет, отдавая предпочтение химическому продукту и не пользуясь плодами Земли».

Прежде чем положить что-то в рот, не забудьте спросить себя, кто это приготовил — Матушка-Природа или человек? Если вам пищу дарует Природа, она вложила туда все энергии Вселенной — Света, Воздуха, Воды, Земли. Но если вам пищу предлагает промышленность, сковородка, микроволновая печь — не забывайте: все это моментально превратится в вашем организме в соль щавелевой кислоты, которая, накапливаясь, вызовет различные нарушения. Поэтому используйте знания, накопленные человечеством. Помните о подсказке мудрого японского профессора Кацудзо Ниши: **если вам приходится есть нечто вареное, сочетайте это вареное с природным, «живым» продуктом — живой энергией, так как только энергия есть Жизнь. И не забывайте, что в рационе человека этого «живого» должно быть в 3 раза больше, чем вареного.**

Многие сейчас любят говорить о Боге и придирчиво спрашивают: «А вы верующая?» Как будто есть неверующие люди! Вопрос в том, чтобы Вера базировалась на знаниях и опыте, стремилась к Истине, Добру и Любви и была бы каждодневным двигателем нашей жизни. Или часто задают другой вопрос: «А вы в церковь ходите?» (Как будто на партсобрание.) Но никто не спросит: «Живете ли вы по Законам Добра и Истины?» Никто не соотносит себя с библейской легендой о блудном сыне, которая красноречиво говорит нам: когда сын не слушает законов Матери-Природы, Бога-Отца, когда он «уходит из отчего дома», т. е. уходит от высших, не-

писаных разумных законов, то он получит все горести, болезни и страдания. И только возвращение в «отчий дом», то есть к Законам Жизни, спасет его. Не пора ли нам перестать «блуждать» и «блудить» в потемках невежества? Не пора ли нам с уважением отнестись к Законам в нашем общем отчем доме — на нашей прекрасной Земле, заняться восстановлением того, что мы и наши предшественники натворили по невежеству, не зная и не прислушиваясь к этим Законам Жизни, потому что Законы Жизни и есть Законы Здоровья. Надеюсь, что сведения о витаминах, которые я попыталась собрать из разных источников, помогут тем, кто хочет взять в собственные руки свою судьбу, свое счастье и здоровье, жить в Любви и Вере в силу Создателя Жизни, Разума, Человечества.

* * *

Итак, мы закончили подробное рассмотрение компонентов, необходимых нам для жизнедеятельности. Ими оказались:

- углеводы (их должно быть в рационе человека 90%);
- жирные кислоты (1%);
- аминокислоты (4–5%);
- микроэлементы (3–4%);
- витамины (1%).

Как же они взаимодействуют?

Что является объединяющей силой взаимодействия этих компонентов?

Как, благодаря чему создается Жизнь — энергия клеток, тканей, органов, систем, да и всего организма в целом?

Оказывается, двигателем всего являются энзимы! Мы выше уже говорили о них. Не будь энзимов, или, как их обычно называют, ферментов, все вышеперечисленные ингредиенты нашей пищи оставались бы нежизнеспособными. Нам необходимо помнить: **основой жизни являются ферменты.**

Поскольку непросвещенный читатель наверняка не встречал о ферментах практических сведений, мне кажется, нам не лишне познакомиться с ними более подробно.

ФЕРМЕНТЫ

«Эликсир жизни» — так называл профессор И. Сосонкин ферменты. И действительно, жизненная сила растений, животных и человека — в энзимах или ферментах. Но вот беда! Уже при температуре 49 °С ферменты становятся инертными, а при 54°С — погибают, хотя замораживание продуктов в холодильнике сохраняет их.

Но как же мы живем, если употребляем так много вареной пищи? «Тот факт, что миллионы людей жили и живут, употребляя вареную пищу, еще не говорит о том, что это хорошо, — пишет профессор И. Сосонкин. — И в самом деле, почему переполнены госпитали и офисы врачей? Почему продаются тысячи тонн лекарств? Почему так много болезней и преждевременной старости?»

Основой жизни являются ферменты.

«Сегодня известно, что **раковые клетки защищены белковой оболочкой, которая мешает иммунной системе их распознать. Удалить эту оболочку могут только ферменты, разоблачая, таким образом, злокачественные клетки.** Вот почему онкологическим больным в их диете ограничивают мясо или исключают его вовсе: этим самым сберегают ферменты, уходящие на расщепление мяса, дают им возможность участвовать в разоблачении раковых клеток».

Вот почему японский профессор К. Ниши, первым заявивший, что рак излечим, одним из правил питания выдвинул следующее: **«Если вы едите что-то вареное (а мясо всегда подвергается тепловой или иной обработке), то обязательно ешьте вместе с вареным продуктом в 3 (три!) раза больше сырых овощей».**

Откуда в наш организм поступают ферменты?

Организм получает ферменты главным образом из двух источников:

1) из растений — пищевые ферменты;

2) от самого организма, его обменных процессов (из печени, переваривающие ферменты — из поджелудочной железы) и от обмена веществ — из каждой клеточки организма.

К сожалению, **количество ферментов, которые может продуцировать каждая клетка, ограничено!**

Доктор Эдвард Хоуэлл пятьдесят лет исследует механизм работы ферментов. В своей книге «Пищевые ферменты» он утверждает, что **каждый из нас рождается с определенным потенциальным количеством ферментов;** их можно использовать рационально или быстро растерять: все зависит от нашего образа питания.

Потенциал ферментов можно использовать долго, если их постоянно дополнять в виде сырых овощей. При хорошем снабжении организма растительными ферментами и правильном сочетании продуктов можно есть все и не болеть.

Нам надо усвоить:

Жизненная сила пищи в ферментах, именно они — ключ к здоровью. Без ферментов ни минералы, ни витамины, ни гормоны не могут работать. Именно ферменты руководят формированием нашего организма. Вы можете иметь все: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины — но без рабочих ферментов ваш организм не сможет начать процесс обновления, восстановления, очищения, созидания.

Ферменты — это специальные белки, образованные специфическими аминокислотами, их называют биологическими катализаторами биохимических реакций, они работают в определенном режиме.

Вы можете проглатывать килограммы витаминов, но без ферментов они не принесут вам никакой пользы, вы просто тратите свою энергию и продукты, потому что все это не усвоится и выведется с мочой.

«Плохая ферментация:

- непереваренные или плохо переваренные жиры ведут к сердечно-сосудистым заболеваниям и избыточному весу;
- непереваренные белки — к повышению температуры тела, к депрессии и раку;
- непереваренные углеводы — причина аллергии, астмы и артритов». (И. Сосонкин).

Почему же нам не хватает этих ферментов?

1. Многие из нас рождаются с малым их банком. Этот грех лежит не только на матери, но даже на прапрапрабабушке и прапрапрадедушке.
2. Продукты, которые мы получаем из растений, выращиваются на почвах, бедных ферментами.
3. Организму человека нужна сырая пища, а наши диеты состоят преимущественно из вареной, часто переваренной, обработанной, видоизмененной химическими добавками, или, что еще хуже, пищи, подвергнутой радиации, в которой вообще отсутствуют ферменты, а если они и сохранились, то находятся в разрушенном состоянии.
4. Стресс и стрессовые ситуации, простуды, температурные реакции, любые болезни, беременность истощают ферменты: мы ежедневно теряем их с мочой и калом.

Чем важны для организма человека ферменты?

Ферменты постоянно работают в организме: без них не совершается ни один процесс. Они расщепляют пищу на клеточном уровне, создают из белков мышцы, выделяют из легких углекислый газ, поддерживают работу иммунной системы в ее борьбе с инфекцией, повышают уровень выносливости организма, помогают пищеварительной системе правильно функционировать.

Кроме всего перечисленного ферменты:

- уничтожают и выводят из организма различные жиры;
- предупреждают хроническое течение болезни;
- сохраняют нам молодость и помогают хорошо выглядеть;
- усиливают энергию и выносливость;
- препятствуют гормональному дисбалансу в организме.

Как мы можем пополнять запас ферментов?

Есть один способ восполнить запас ферментов: потребление сырой пищи. Только «живая», естественная, натуральная пища богата ферментами, приготовленными из растений, выращенных на органических почвах без всяких химических удобрений.

В нашем рационе должны обязательно присутствовать сырые овощи, потому что они поставляют нам этот эликсир Жизни — ферменты, помогающие усвоить, ассимилировать все ему необходимое и выделить все вредное.

Ферменты сырых овощей — это ключ к здоровью.

Ферментов, работающих в организме, множество. Каждый из них имеет свое назначение.

Протеаза — фермент переваривания белка; **липаза** переваривает жиры; **амилаза** переваривает углеводы и **целлюлаза** — переваривает клетчатку.

Имеются 22 пищеварительных фермента, которые вырабатывает поджелудочная железа. Они продолжают процесс пищеварения в двенадцатиперстной кишке, но только при условии, чтобы там была щелочная среда.

В организме работают также тысячи ферментов обмена веществ. Они участвуют в дыхании, движении, речи, поведении и в работе иммунной системы. Кроме того, в человеческом организме находится специальный тип обменных ферментов оксидантов: они превращают свободные радикалы (токсический кислород) в безвредные продукты — воду и кислород.

Но ферменты имеют свои особенности. Канадские ученые установили, что при недостатке ферментов организм перераспределяет их, истощая таким образом ферментативный банк, с которым мы родились, ослабляя тем самым его жизненные функции и согласованную работу всех органов. Несоответствующая потребностям организма человека пища (животная, вареная, рафинированная) усваивается лишь частично. Все, что не усвоено, — гниет, бродит, порождает токсемию.

Иммунная система начинает бороться с плохо переваренной, всосавшейся пищей точно так же, как она борется с инъекцией или другими опасными чужеродными агентами. Это истощает и ослабляет организм.

С каждым годом наблюдается снижение процента здоровых людей.

Ферменты — вот магический ключ к здоровью.

После кислорода и воды ферменты стоят на третьем месте в той взаимосвязи, в которой функционируют все элементы, обеспечивающие четкую работу нашего организма.

Пищевые ферменты — вот наиболее важный фактор нашей с вами диеты. И только сырая пища включает те из них, которые наиболее активны.

Это надо помнить каждой матери, каждой хозяйке, обеспечивающим рацион семьи, и каждому культурному человеку. Интересны примеры, которые И. Сосонкин приводит в своей книге.

Ученые провели следующие эксперименты: под их наблюдением были несколько поколений кошек. Первая группа кошек питалась вареной пищей, где отсутствовали ферменты. Вторая группа питалась сырой пищей (мясо, молоко), как это и положено природе кошек. В первой группе уже через 18 месяцев часть кошек перестала иметь потомство. Через четыре гола челюсти молодых котят начали деформироваться, а их воспроизводящая функция полностью угасла. Во второй группе кошки развивались нормально. Но интересно, что потребовалось целых четыре поколения кошек, питание которых стало вновь сырой пищей, прежде чем они снова стали рожать здоровых котят.

А вот второй пример.

Ученые Швейцарии наблюдали крыс: их питали вареной пищей (мясо, картошка, овощи, белый хлеб, фрукты) плюс витамины. В результате этого у крыс портились зубы, развивались опухоли, наблюдались изменения в крови, катаракты, запоры, грибки в кишечнике, повреждение почек, ожирение печени, гипертрофия мышц сердца, болезни суставов, кровоточивость, задержка воды, преждевременное старение — в общем, все как у людей. И эффект искусственных витаминов оказался равным нулю.

Очень важно помнить следующие слова всемирно известного иммунолога, профессора И. Сосонкина: **«У людей обычно проходит 20–30 лет, пока дефекты питания не дадут о себе знать**: это проявляется повышенным давлением, высоким холестеролом, упорными запорами, жировыми отложениями, и все эти признаки — предвестники наших будущих еще более серьезных заболеваний.

Эффект плохого и вредного питания сказывается потом, много-много лет спустя, и требуется смена 3–4 поколений, чтобы изменить этот отрицательный эффект в естественном и верном направлении».

Вот почему нам надо усвоить как закон:

Для сохранения здоровья сырые овощи и фрукты, орехи, зеленые листья, проросшие зерна, содержащие натуральные ферменты, вода, минеральные соли, витамины и клетчатка просто необходимы в нашем повседневном питании.

«Ферменты — это новая эра в медицине, это медицина двадцать первого века», — считает профессор И. Сосонкин.

Что мы должны знать о ферментах

1. Многие считают, что нам совершенно не надо заботиться о пищевых ферментах, потому что их вырабатывает сам организм.
   Это неправильно: наш организм не вырабатывает пищевых ферментов. Мы получаем их лишь тогда, когда съедаем сырую пищу, или когда принимаем ферменты в виде диетических добавок.
   Наш организм вырабатывает пищеварительные ферменты в поджелудочной железе, но они не работают в желудке. Они работают только в двенадцатиперстной кишке при условии сохранения там слабощелочной реакции. Поэтому, если у вас нарушен кислотно-щелочной баланс, ферменты вашей поджелудочной железы работать не будут.
2. **Считается, что соляная кислота желудочного сока расщепляет белок.**
   Это не так. Соляная кислота не расщепляет белок, она лишь превращает фермент пепсиноген в его активную форму, называемую пепсином. Это фермент, расщепляющий белок, который начинает свою работу в желудке.
3. **Пищевые ферменты работают в желудке, а ферменты поджелудочной железы работают в двенадцатиперстной кишке.** Пищевые ферменты отличаются от других растительных ферментов тем, что работают в широком диапазоне, т. е. сохраняют активность как в желудке, так и в двенадцатиперстной кишке. А вот панкреатин — фермент поджелудочной железы — работает в узкощелочной среде (РН 7,8–8,3) и разрушается в кислой среде желудка.
4. Обычно, если кислотность снижена, врачи назначают пациенту соляную кислоту, чтобы повысить кислую среду и улучшить переваривание белка. Правильно ли это?
   «Нет, неправильно! — пишет И. Сосонкин. — Это "подкисление" в первую очередь меняет РН крови. Срабатывает буферная система нейтрализации кислоты щелочью. Соляная кислота лишает активности ферменты поджелудочной железы, ухудшая пищеварение».
   Оптимального результата можно достичь с помощью пищевых ферментов, а не введением в организм кислого или добавок с соляной кислотой.

Кроме того, это беспорядочное глотание — нагрузки на почки, которым нужно выделить избыток кислот. Поэтому, когда анализ мочи выявляет ее кислую реакцию, надо выяснить, не связана ли эта реакция с приемом добавок, содержащих соляную кислоту, или злоупотреблением кислой пищей (мясо, белковые напитки, сахар, жиры), или (увы!) уже развивающимся диабетом.

5. Если кислотность слишком велика, обычно рекомендуют диетические добавки в виде солей кальция. Считают, что это заодно предупредит развитие такой болезни, как размягчение костей (остеопороз). Но это отнюдь не так!
Кальциевые соли имеют эффект, противоположный солянокислому эффекту. Уже доказано: правильнее было бы наоборот — ни в коем случае этот кальций не пить. Именно на фоне щелочной реакции неорганический кальций только превратится в соль щавелевой кислоты и будет способствовать развитию артрита и других заболеваний костей и суставов, а также образованию катаракты. В то же время процесс пищеварения можно легко скорректировать, употребляя больше сырой пищи, в которой и содержатся все пищевые ферменты.

6. Ошибочно считают, что невозможно установить недостаток в организме ферментов.
Между тем недостаток ферментов в организме проявляется определенными симптомами ферментного голодания: лихорадка, жар; увеличение поджелудочной железы (чаще всего встречается у пациентов, которые едят переваренную пищу, где все ферменты погибли); увеличение количества белых кровяных шариков после употребления вареной, консервированной пищи в отличие от сырой пищи, богатой ферментами, которая никогда не дает такого отрицательного эффекта; появление в моче продуктов, указывающих, что в кишечнике не все благополучно в результате плохого переваривания белка из-за отсутствия нужных ферментов.
Ферменты, которые мы получаем вместе с сырой пищей, важны не только для пищеварения, но и для поддержания здоровья, предупреждения болезней. Если мы едим свежие сырые продукты на пустой желудок, они попадают в кровяное русло и проделывают следующую работу: разрушают белковые структуры вирусов и бактерий, а также любые другие вредные субстанции, появляющиеся при воспалениях.

Поэтому ферменты (особенно свежих соков, богатых ферментами) очень эффективны: во время воспалительных процессов, подобно холоду, они контролируют отек, красноту, жар, острую боль.

«Лекарственная медицина должна повернуться лицом к использованию живых растительных ферментов, если не хочет потерять своего значения. Так, ферменты, переваривающие белки, имеют значительный лечебный эффект при заболевании глаз, ушей и почек. Это первая линия обороны иммунной системы», — пишет профессор И. Сосонкин. И мы должны это всегда помнить!

Амилаза — это фермент, переваривающий углеводы. Но она также устраняет гной, состоящий, как известно, из погибших белых кровяных шариков.

Например, при абсцессе зубов, десен, когда антибиотики плохо помогают, улучшение может наступить, если принимать соответствующие дозы амилазы, которая сражается с гноем, — абсцесс исчезает в короткое время.

Профессор И. Сосонкин утверждает, что амилаза в комбинации с липазой переваривает вирусы герпеса всех видов, удаляет гной из очагов воспаления, помогает ликвидировать припухшие лимфатические узлы.

Амилаза и липаза **помогают также лечить кожные болезни:** крапивницу, псориаз и контактные дерматиты, **очищают легкие и бронхи от слизи; комбинация ферментов сегодня используется при лечении астмы,** чтобы ликвидировать приступы. Однако эффект во всех случаях зависит от адекватного количества используемых ферментов.

Фермент липаза переваривает жиры, включая жиры пищи и флоры, состоящие из клеток, окруженных жировой оболочкой, также разрушает жировую оболочку некоторых вирусов, увеличивает проницаемость клетки: вирус становится доступным и переваривается пищевыми ферментами.

Что лучше: есть пищу с высоким содержанием липазы или принимать эту же липазу в виде диетических добавок?

Конечно, лучше есть пищу с высоким содержанием ферментов, чем употреблять фармацевтически приготовленные ферменты. Надо просто знать их источники.

1. **Зерновые, овощи и фрукты, орехи, выращенные в естественных органических условиях, а не на искусственных почвах, да еще с обилием разных химических добавок**, — вот главные поставщики ферментов.

Необходимо ежедневно употреблять сырые салаты из овощей домашнего приготовления, свежий сок из овощей и фруктов. Можно, конечно, есть овощи, приготовленные на пару, но их уже должно быть в 3 раза меньше, чем сырых.

2. **Современная наука еще не научилась производить синтетическим путем полноценные ферменты**. Да! Я уверена, что это не так просто. **Поэтому только сырая пища сохраняет ферменты, так как эти пружины живой жизни** очень чувствительны к температуре.

   Употребление сырой пищи помогает сохранить запас своих собственных ферментов, что важно для их мобилизации организмом в любой нужный момент.

Какие растения богаты ферментами?

Особенно богаты ферментами: *ростки семян и зерен, их побеги; хрен, чеснок, авокадо, киви, папайя, ананасы, бананы, манго, соевый соус. Его научились приготавливать более тысячи лет назад. Это натуральный продукт ферментации соевых бобов с морской солью, используемый в качестве добавки в суп, каши, овощи. Такая крупа, как перловка, и овощи — брокколи, капуста белокочанная, брюссельская, цветная, трава пшеницы, содержащая хлорофилл, и большинство зеленых овощей содержат естественную, натуральную форму фермента, необходимого для нормальной работы организма.*

Но если у вас нет никакой возможности употреблять сырую пищу хотя бы в ограниченном количестве, то пейте соки овощей, только сразу 5 видов (в одном стакане), можете принимать ферменты 1—3 раза в день во время еды в виде диетических добавок. Пищевые ферменты помогают сохранять энергию нашим органам, мышцам, тканям. Они превращают диетический фосфор в костную ткань; выводят токсические вещества из кишечника, печени, почек, легких, кожи; концентрируют железо в крови; защищают кровь от нежелательных продуктов, превращая их в субстанции, легко выделяемые из организма.

Пищеварительные ферменты:

- **амилаза** — она начинает расщеплять углеводы уже в полости рта, выделяясь вместе со слюной;
- **протеаза** желудочного сока, переваривающая белки;

- **липаза**, расщепляющая жиры.

Все эти три фермента находятся в соке поджелудочной железы, поступающем в кишечник. Здоровый организм также вырабатывает ферменты и **каталазу**, которые помогают удалять свободные радикалы, все увеличивающиеся с возрастом. Для выработки этих ферментов организм нуждается в таких минералах, как **цинк и марганец**. (Источники см. в гл. «Микроэлементы».)

- **панкреатин** — фермент поджелудочной железы, который работает в щелочной среде тонкого кишечника;
- **ферменты трипсин и химотрипсин** — участвуют в расщеплении белков;
- **ферменты аспергиллус — грибкового происхождения**, — попадая в кровяное русло, **могут оказывать благотворное лечебное воздействие, расщепляя фибрин, помогая в рассасывании тромбов**.

Замечено, что ферменты аспергиллус, совместно с животными ферментами трипсином и химотрипсином, эффективны в лечении рака.

Плохое пищеварение, сниженное всасывание, слабая работа поджелудочной железы; жирный стул, болезни кишечника, непереносимость лактозы молока, тромбоз сосудов — все это требует приема ферментов аспергиллуса совместно с ферментами трипсином и химотрипсином.

При потере веса необходимо исключить из пищи продукты, содержащие пуриновые вещества, так как кислый желудочный сок в большинстве случаев разрушает их, особенно липазу. Это ведет к плохому перевариванию жира.

Панкреатит — следствие большого количества пурина, а это может нанести вред почкам.

Сравнительное действие ферментов говорит о высокой активности всех групп пищевых ферментов, работающих как в кислой, так и в щелочной среде.

Вот почему так эффективны и так нужны сырые овощи, богатые пищевыми ферментами, кстати, никогда не имеющие никаких противопоказаний.

«Если человек ест естественную пищу той местности, где он обитает, его организм получает все необходимое для того, чтобы быть и оставаться здоровым в течение всей жизни», — говорил Гиппократ.

* * *

Итак, мы познакомились с тремя важными принципами полноценного питания.

I. **Принцип употребления энергетической пищи с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды и всех ингредиентов, которые мы получаем от Земли.**

II. **Принцип соблюдения физиологических, естественных циклов здоровья.**

III. **Принцип изучения свойств всех компонентов, необходимых для полноценного питания человека** (белка, протеинов, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, ферментов, клетчатки, воды и т. д.).

Теперь мы знаем, **что и когда** нам надо есть. Начнем учиться, **как** надо есть, чтобы быть здоровым. Ответ на этот вопрос дает четвертый принцип питания.

Принцип совместимости пищевых продуктов

Этот принцип очень важен, поскольку ничто не оказывает такого сильного действия на наше здоровье или нездоровье, как **правильное или неправильное сочетание продуктов**.

Иногда после еды у нас появляется желание поспать. Это происходит потому, что переваривание требует от всех функций организма колоссальной затраты энергии.

Работа сердца, легких, нервов, мозга, желез внутренней секреции, всех органов и систем постоянно требует определенного количества энергии. Пищеварение отбирает у организма энергии больше, чем все его функции и любая физическая нагрузка (бег, езда на велосипеде и т. д.).

Откуда же организм может получать дополнительную энергию? Очевидно, есть только два способа.

1. Употреблять легкоусвояемую пищу, на которую организм для ее переваривания, усвоения и очищения затрачивает меньше всего своей энергии и времени.
2. Правильно сочетать продукты.

Что мы можем назвать легкоусвояемой пищей?

Это хорошего качества солнечный свет, воздух, вода, растительные продукты, богатые не только светом, водой, кислородом, но и клетчаткой, витаминами, микроэлементами, аминокислотами, жирными кислотами, щелочными основаниями. О них мы уже говорили как об основных аккумуляторах жизненной энергии.

Фрукты, если их употреблять правильно (свежими, сырыми, отдельно от других видов пищи, на пустой желудок — перед едой), как правило, усваиваются в течение 30–80 минут. Овощи, употребляемые отдельно или в правильном сочетании, усваиваются за 2 часа. При этом наш организм приспособлен к их усвоению и физиологически, и генетически. Но что касается сочетания овощей с другими продуктами, необходимо знать определенные законы, чтобы не страдать затем от несварения, газообразования, дискомфорта, которые могут привести к хроническим заболеваниям. Какие же это законы?

Фрукты и овощи перевариваются в тонком кишечнике, очень быстро покидая желудок. Хлеб же и мясо, наоборот, должны сначала обработаться соками желудка.

Когда вы съедаете мясо, хлеб и фрукты одновременно, в желудке начинается брожение с образованием алкоголя, уксусной кислоты и других нежелательных продуктов. Получается, что не продукты вредны сами по себе, а вредны неправильные их сочетания. Несовместимые продукты, одновременно попадая в желудок, нарушают естественный процесс переваривания, становятся ядовитыми.

Давно известно:

Плохо сочетаются друг с другом такие смеси:

- рыба и молоко — два белка одновременно нельзя;
- молоко и фрукты — фрукты не сочетаются ни с чем;
- яйца и рыба — два белка — перегрузка;
- горох и сахар — белок и углеводы не сочетаются;
- курятина и кислое молоко — два белка не перевариваются;
- мед и масло — жир и углеводы.

Основу каждого приема пищи должны составлять свежие зеленые овощи, причем основная их часть, если не все, должна быть сырой.

В салаты не надо добавлять много масла и кислоты: избыток кислоты мешает усвоению крахмала и белков, а масло значительно снижает выделение соляной кислоты в желудке.

Соки капусты и других овощей стимулируют выделение желудочного сока, а также ферментов, поэтому так хорошо съедать мясо или рыбу с зелеными овощами.

Фрукты, съеденные одновременно с обычной пищей, могут в желудке и кишечнике превращаться в загнивающую массу, поэтому их лучше съедать отдельно — ведь организму требуется всего 40–60 минут для того, чтобы переварить фрукты.

Съешьте фрукты, подождите часок, потом садитесь обедать.

Постарайтесь не смешивать кислые и сладкие фрукты.

Щелочная диета оздоравливает ваш организм, поэтому я так настойчиво повторяю и повторяю о полезности сырых овощей и сырых фруктов.

Те, кто любит свежие соки овощей и фруктов, свежие овощные салаты и свежие фруктовые салаты, сохранят свое здоровье на долгие годы.

Как же правильно сочетать пищу?

Принцип четвертый — принцип совместимости пищевых продуктов

В 1902 г. великий физиолог И. П. Павлов опубликовал труд «Работа пищеварительных желез». Он установил, что на каждый продукт организм вырабатывает свои ферменты и соки («хлебные соки», «мясные соки» и т. д.). Эта работа дала толчок научной мысли в формулировании основных правил сочетания пищевых продуктов на физиологической и биохимической основе.

Многочисленные глубокие научные исследования, посвященные сочетанию пищевых продуктов, были проведены многими учеными мира. Интересные исследования проводил всемирно известный доктор Герберт М. Шелтон. Его трудами была создана наука о питании, которую он назвал «Ортотрофия», где он четко сформулировал основные правила сочетания пищевых продуктов.

Думаю, нам следует их знать и им следовать, так как они — суть самых серьезных научных исследований.

1. **Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием.** Это означает: не ешьте орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами. В один прием надо есть яйца, в другой — рыбу, в третий — молоко, в четвертый — сыр и совсем в другой раз — хлеб, или каши, или лапшу. Если вы не можете отказаться от мучных изделий, то ешьте их отдельно.
2. **Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием.** Это значит: не ешьте хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми продуктами.
3. **Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.** Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время. Поэтому всегда надо соблюдать правило: один белок в один прием.
4. **Никогда не ешьте жиры с белками.** Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. **Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков.**
5. Не ешьте кислые фрукты с белками. Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу, кислые яблоки нельзя есть с сыром, орехами, яйцами, мясом.
   Чем менее сложны пищевые смеси, **чем проще наши блюда, тем более эффективно наше пищеварение.**
6. **Не ешьте крахмалы и сахар в один прием.** Желе, джемы, фруктовое сливочное масло, сахар, патоку, сиропы не надо есть с хлебом или в один прием с кашами или выпечкой — пирожными, тортом, булочками.
   Все это вызовет в кишечнике брожение, а затем и отравление организма. Обычно праздники с тортами, конфетами, пирожными приводят к рвоте, болезням, особенно у детей и стариков.
7. **Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием пищи.** Если два вида крахмала (картофель или каша с хлебом) упо-

требляются в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, не проходит в кишечник, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает брожение, повышение кислотности желудочного сока, отрыжку и т. п.

8. **Дыню всегда надо есть отдельно и, как любые фрукты, на пустой желудок, за 1 час 20 минут до еды.**

9. **Молоко лучше превращать в кисломолочный продукт, принимать отдельно или не принимать вообще.** Жир молока некоторое время препятствует выделению желудочного сока. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секрецией, что мешает усвоению другой пищи, если она поступила вместе с молоком или молочными продуктами.
Одна из главных задач правильного сочетания продуктов — предотвратить брожение и разложение пищи в кишечнике.

10. **В салаты**, считает Г. Шелтон, **не следует добавлять ни растительных масел, ни кислот**. Кислоты мешают усвоению крахмала и белков. Если в пищу добавляют неэмульсионные жиры, выделение соляной кислоты в желудке становится слабым или вовсе отсутствует. Жиры мешают также усвоению белков. Лучше заправлять салаты, если так необходимо, овощными же соками. Сок капусты и других овощей, добавленный в пищу, сильно увеличивает выделение желудочного сока. Кроме того, соки заметно повышают содержание ферментов.

11. Труднее всего в организме усваиваются жиры. **Жир даже в небольшом количестве замедляет выделение желудочного сока.** Капустный сок практически полностью противостоит тормозящему действию жиров на выделение желудочного сока и желудочную подвижность.

12. **Фрукты, съеденные вместе с любой другой едой**, несмотря на их высокую питательную ценность, **превратят всю пищу в гниющую массу**.
В соединении с другими продуктами фрукты легко бродят. **Лучше всего съедать их отдельно, перед едой, причем кислые и кисло-сладкие — в один прием, а сладкие — в другой.**
Для своего усвоения фрукты требуют 65–80 минут. Если вы будете употреблять их вместе с пищей, которая требует для усвоения несколько часов, пищеварительный процесс будет серьезно нарушен.

Сыроедение и соблюдение 24–36-часовых еженедельных постов — лучший способ лечения и профилактики любых заболеваний.

Пост — это особый метод лечения

Как проводить пост правильно

Перед началом поста необходимо перейти на несколько дней и даже на целую неделю на чистое сыроедение или только фрукты и орехи, затем полностью очистить кишечник посредством безвредного слабительного, клизм и т. п. Это делается для того, чтобы во время поста не появлялись газы в результате разложения остатков пищи.

Тот, кто боится продолжительного поста, даже если он чувствует себя здоровым, пусть начинает с короткого. Уже 24-часовой, или 36-часовой, или 48-часовой пост, повторяемый один или два раза в неделю, очень благотворно действует на организм.

Лучше всего начать подготовку к посту с обеда, отказавшись от ужина и поставив клизму. В продолжение 24, или 36, или 48 часов не следует принимать никакой пищи, кроме воды, а во время первого после поста завтрака выпить фруктовый сок, разбавленный наполовину водой, или съесть фрукты.

Питаться фруктами необходимо после каждого поста, потому что фруктовый сок свертывает разрыхленную слизистую массу. Фрукты надо употреблять в таком количестве, чтобы избавиться от чувства голода. Затем в течение времени, равного продолжительности поста, надо пробыть на сыроедении, постепенно подключая к фруктам и тертые овощи или их соки, орехи, семечки, и только после этого можно переходить к обычной диете.

Больные и пожилые люди должны быть особенно осторожными, в первую очередь это касается тех, кто питается мясом. Именно они должны опасаться внезапного перехода к строгой фруктовой диете. Резкая перемена может им очень повредить. Изменять диету надо в строгом соответствии с особенностями организма и под наблюдением опытного врача или знающего человека.

Очищения организма можно достичь значительно быстрее, если продолжать поститься несколько дней. В это время можно пить воду с лимоном. Начиная с 4 дня поста можно употреблять немного фруктов, но вечером того же дня следует поставить основательную клизму (2–3 л воды и 1–2 столовые ложки лимонного

сока или яблочного уксуса). Далее быть на сыроедении столько дней, сколько вы голодали.

Как составлять меню

Простые меню должны быть полноценными, чтобы удовлетворить потребности организма человека в питании. Разумеется, меню не могут быть одинаковыми для всех. Тот, кто занимается тяжелым физическим трудом, должен получать большее количество пищи, но ее качество должно соответствовать законам природы; работникам умственного труда рекомендуется употреблять как можно меньше крахмала, а хронически больным количество пищи всегда уменьшают. Больной организм не может тратить свою энергию только на переваривание. Она ему нужна для очищения, лечения, восстановления.

Меню должно меняться в зависимости от сезона: разные сезоны — разные продукты («осеннее», «летнее», «зимнее», «весеннее» меню).

Даже в различных местностях, частях света или странах диета строится по своим принципам. В любом случае надо исходить не из схем, а из принципов. Изучайте принципы, и вы всегда сможете разработать для себя собственное здоровое меню. Кроме того, меню должно учитывать возрастные особенности организма.

Не ставьте себя в положение человека, зависимого от меню, разработанного кем-то. Ведь любой зеленый овощ можно заменить другим; если нет одного вида крахмала, его тоже можно заменить любым другим. То же самое и с белками: если вы не можете обеспечить себя белком, указанным в меню, используйте вместо него другой. Например, вместо картофеля можно употреблять тыкву, репу или фасоль; если нет укропа — возьмите сельдерей или ботву свеклы, репы, моркови, или крапиву и т. п.

Главное — не допускать однообразного меню.

Основной принцип надо соблюдать всегда:

- завтрак — фрукты, которые есть. Сочные в один прием, крахмальные спустя 20 минут;
- обед — овощи и крахмальная пища (печеный картофель, свекла, морковь или другие овощи) с зелеными и листовыми овощами. заправленными капустным соком);
- ужин — овощи и белковая пища (творог, орехи, семечки, сыр, мясо, печень).

Примеры осенне-зимнего меню (по Г. Шелтону)

Завтрак	Обед	Ужин
	Воскресение	
Виноград Бананы	Овощной салат Капуста или тушеные корнеплоды	Овощной салат Тыква, тушеные бобы
	Понедельник	
Груша Хурма или виноград	Овощной салат Цветная капуста или картофель	Овощной салат Капуста или стручковые Орехи
	Вторник	
Яблоки Виноград, сушеный инжир (размочить)	Овощной салат Ботва репы или рис (гречка)	Овощной салат Картофель или тыква
	Среда	
Груши Изюм Стакан простокваши	Овощной салат Бобовые или картофель Капуста	Овощной салат Орехи или семечки
	Четверг	
Плоды любые или апельсин	Овощной салат Кабачки или пастернак Хлеб из цельного зерна	Овощной салат Стручковые или красная капуста Семечки подсолнуха
	Пятница	
Хурма Виноград Финики	Овощной салат Морковь Шпинат Сваренные корнеплоды овощей	Овощной салат Тыква или свекла Сыр (не плавленый)
	Суббота	
Грейпфрут	Овощной салат Зеленый горошек Капуста	Овощной салат Баранья отбивная

Примеры весенне-летнего меню

Завтрак	Обед	Ужин
	Воскресение	
Арбуз, абрикосы	Овощной салат Картофель (или тыква, или свекла)	Овощной салат Орехи или зеленые бобовые, размоченные в течение 12 часов в воде
	Понедельник	
Дыня, или персики, или вишня (любые фрукты)	Овощной салат Свекольная ботва или морковь и любая другая зелень, зеленый горошек	Овощной салат Творог с капустой
	Вторник	
Дыня	Овощной салат, кабачки, печеная свекла	Овощной салат или капустный, или отварная кукуруза, или авокадо
	Среда	
Любые ягоды с кислым молоком	Овощной салат Цветная капуста	Овощной салат Кукуруза свежая или рис (гречка)
	Четверг	
Персики, или абрикосы, или сливы	Овощной салат Капуста, или морковь, или картофель (печеный)	Овощной салат Ботва свеклы или редиса Орехи
	Пятница	
Яблоки или любые фрукты одного вида	Овощной салат Тушеные баклажаны Хлеб из цельных зерен (типа «Здоровье», «Докторский», «Барвихинский»)	Овощной салат Яйцо, или тыква, или шпинат
	Суббота	
Бананы Вишня Стакан свежей (односуточного приготовления) простокваши	Овощной салат Капуста Зеленый горошек	Овощной салат Капуста Проросшая пшеница, побеги сои

Виды диет

Известны три основных вида диеты.

I. **Строительная диета** — для детей, подростков, молодежи (до 25 лет), беременных и кормящих женщин, стариков, хронически больных, выздоравливающих или людей, перенесших тяжелые операции, стрессы, экстремальные обстоятельства и т. п.

II. **Поддерживающая диета** — для взрослых, практически здоровых людей от 25 до 65 лет.

III. **Лечебная диета** — строится с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья конкретного человека.

Поддерживающая диета проста:

1) утром — фрукты;
2) днем — овощи сырые и крахмалы;
3) вечером — овощи и белки (см. выше).

Строительная диета (для детей, беременных, послеоперационных и стрессовых состояний, при выходе из длительного голодания)

Для примера — диета для будущей матери.

Каждая мать хочет иметь крепкого, здорового ребенка и родить легко. Это естественное желание.

Почву удобряют азотом, фосфором и калием. Азот необходим для роста листьев, фосфор — для образования цветков, калий — для роста корней и стеблей. При недостатке этих элементов растение будет чахнуть. Подобным же образом недостаток одного или более элементов, необходимых в период созревания плода, в пище, ежедневно употребляемой будущей матерью, будет оказывать отрицательное влияние на развивающийся организм ребенка. Пища является важным фактором.

Как же должны питаться будущая мать (то есть девочка) и будущий отец (то есть мальчик), если они (или их родители) заботятся о своем будущем потомстве?

Пищу из пшеницы нужно заменять ржаным или кукурузным хлебом. Молоко употреблять лишь в кислом виде, ежедневно есть до 75 г творога, вместо мяса (говядины, телятины, свинины) лучше

есть рыбу и другие продукты моря, а также печень, сердце, почки или ливерную колбасу. Мясо птицы нужно есть изредка, не более одного-двух раз в неделю. Мед должен заменить сахар. Ежедневно надо съедать сырые овощи не менее двух видов и одно яйцо (желток в мешочке). Ежедневно 5–6 грецких или других орехов. Вместо цитрусовых, таких как апельсины, грейпфруты и их соки, можно употреблять виноград, яблоки или клюквенный сок, богатый всеми элементами, необходимыми развивающемуся организму ребенка. В течение дня нужно выпивать один стакан клюквенного, яблочного или виноградного сока, причем свежеприготовленного, без рафинированного сахара.

Мед — это не только прекрасный продукт питания, а также хорошее пищевое дополнение. Он предотвращает процессы ферментации в желудочно-кишечном тракте и быстро всасывается. В меде содержатся важные микроэлементы, необходимые для формирования клеток крови. Мед оказывает мягкое послабляющее действие, способствует предупреждению запоров; действуя так же, как успокаивающее средство, он обеспечивает крепкий и восстанавливающий силы сон.

«Две чайные ложки меда за каждой едой или на десерт, — пишет Д. Джарвис, — способствуют созданию крепкой нервной системы ребенка».

«Что касается потребности будущей матери в кислоте, то в этом смысле она может как сыр в масле кататься — щедрой рукой природа одарила кислотой используемые в пищу растения, выращенные на земле.

При отрицательном отношении к свежим фруктам, ягодам, съедобным листьям растений, являющимся основными источниками кислоты, недостаток ее может быть восполнен за счет чайной ложки яблочного уксуса на стакан воды по утрам после сна. Обычно эта смесь предотвращает или снимает чувство подташнивания».

«Если будущая мать ежедневно будет получать с пищей элементы, прописанные природой, то она может ожидать следующих результатов при рождении своего ребенка:

- у него будут такие густые волосы, что придется стричь его в день рождения; ногти на пальцах будут крепкими и длинными, их понадобится стричь;
- у ребенка будет такая сильная мускулатура, что он сможет поднять головку от подушки в возрасте одной недели; по мере его

развития можно будет видеть гармоничное сочетание его умственных и физических способностей;

- ребенок будет хорошо переваривать пищу и нормально испражняться; у ребенка будет округлое личико; каждая челюсть будет по форме напоминать подкову, что способствует равномерному появлению на них ровных зубов;
- и что самое главное, ребенок будет отличаться хорошими умственными способностями; когда придет время идти ему в школу, наблюдать за его успешной учебой будет истинным удовольствием».

У матери должно быть много молока, чтобы кормить ребенка. Ребенок, вскормленный материнским молоком, защищен от многих болезней, даже если он получает всего 30 г молока матери в сутки. При желании любая мать может добиться от себя собственного молока и не прибегать к донорскому или, что еще хуже, к искусственному. Правильно питаясь, отцеживаясь после каждого кормления, мать добьется, что на каплю завтра придет четыре.

При хороших условиях внутриутробного развития, которое имеет первостепенное значение, недостаточное питание после рождения не будет оказывать слишком большого влияния на организм ребенка.

«Условия, в которых развивается ребенок в утробе матери, — это основа, хотя этому часто не придают особого значения, — пишет Д. Джарвис. — По состоянию зубов ребенка можно определить, было ли питание матери полноценным».

Думаю, это — ценные замечания, к которым нам всем надо прислушаться, если мы хотим иметь счастливое, здоровое будущее. Наше будущее — наши дети и внуки. Чтобы они были здоровы и счастливы, мы можем и должны подготовить их к этому, передавая им свой опыт, свои навыки.

* * *

Таким образом, мы еще раз убеждаемся, что если человек грамотно использует продукты питания, то он может сознательно построить себе и своим потомкам здоровые системы, органы, во-

лосы, зубы, ногти, клетки, сосудистую, эндокринную, нервную, иммунную системы, лечить различные заболевания и даже такое страшное заболевание, как рак.

Лечебная, или Очищающая диета

Диета, стимулирующая функции органов выделения, способствующая удалению из организма ядовитых метаболитов, — диета М. Бирхера — Беннера.

- 4 дня подряд — овощи и плоды сырые или сушеные фрукты, но замоченные с вечера (настои выпиваются тоже), орехи, настои из листьев или кофе из цикория, зеленый чай, мед, растительное масло (1—3 чайные ложки), картофель только в виде сырых соков. Ничего вареного. 100 г ржаного хлеба в подсушенном виде.
  В эти 4 дня запрещаются: мясо, рыба, яйца, колбаса, белый хлеб, сухари, изделия из сдобного теста, супы и бульоны, шоколад, конфеты, мармелад, пастила, халва, алкоголь, табак.
- 5-й день—то же, но прибавить один черный сухарь.
- 6-й день — то же, но в обед 2—3 картофелины, сваренные без соли. Можно сделать пюре.
- 7-й день — то же плюс два сухаря и пол-литра кислого молока.
- 8-й день — то же и добавляется одно яйцо (желток сырой).
- 9-й день — повторяется 8-й день.
- 10-й день — добавляется сливочное масло — 1 чайная ложка и 2 столовые ложки творога с 1 чайной ложкой растительного масла. Так еще 4 дня.
- Начиная с 15-го дня можно есть 100 г мяса (вначале отварного), но не более двух раз в неделю, однако два раза в неделю (понедельник и вторник) повторять режим первых 4 дней.

Как перейти на естественное правильное питание

1. Переходите на естественную здоровую **диету сразу, настолько полно, насколько вам позволяют обстоятельства.**
   Никакой опасности в резком переходе нет.

Естественно, вначале почти всегда вы будете испытывать недостаток в пище, возможны и головокружение, слабость, разнообразные проявления дискомфорта, которые можно уменьшить постоянным приемом воды с лимонным соком или яблочным уксусом и медом (на стакан воды чайная ложка того и другого). И не пугайтесь! Все, что происходит в нашем организме, совершается во благо жизни, поэтому любой дискомфорт — это лишь физиологическая мера приспособления организма к новым условиям его жизни.

Не смущайтесь временным плохим видом, он вскоре восстановится, и вы разительно похорошеете.

Есть люди, которые избегают принимать лимонный сок и яблочный уксус из-за повышенной кислотности или язвы. Их беспокойства ошибочны. Все органические кислоты и кислые фрукты (лимон, апельсин, яблоко) производят в организме **щелочную**, а не кислую реакцию. **Все они богаты витамином С, без которого не создаются соединительные ткани.**

2. **Лучший способ уйти от старых привычек — это голодание.** При голодании происходят активное очищение организма, перестройка нервной системы, а избавление от вредных привычек достигается значительно быстрее.

   После голодания вы почувствуете иной вкус в пище без пряностей и очень скоро потеряете интерес к стимулирующей пище — чаю, кофе, соли, равно как и к алкоголю, табаку и т. д.

   Голодание ускоряет и облегчает перестройку организма.

   Если голодание длится продолжительное время, то исчезает даже привычка к употреблению большого количества пищи.

   Трудности при замене старых привычек определяются состоянием организма — молодые меняют свои привычки легче, чем старые: чем больше ослаблен организм, тем ему труднее переходить к хорошим привычкам.

   Порвите с нездоровыми привычками скорее! Рано или поздно перед вами непременно встанет вопрос: быть или не быть? Вырабатывайте новые привычки — те, что будут поддерживать ваше здоровье, силу, молодость на протяжении долгой, счастливой, полезной жизни.

3. **Ешьте один вид пищи на один прием. Разнообразие — толчок к прожорливости.** Если вы едите что-то одно, вы не съедаете его много. Но если вы едите два вида пищи, то съедаете в два раза больше. Переедание диктуется обилием блюд на столе.

4. **Начинайте дневной прием всегда с сочных фруктов.**
С фруктами организм получает много микроэлементов и витаминов, они содержат сахар и доставляют вкусовые удовольствия. Правда, фрукты — не универсальная еда. В них недостает сложных белков, и в большинстве из них мало кальция и витамина А. Исключительно на фруктовой диете без овощей и орехов можно жить только короткий период. Фрукты обязательно надо съедать в отдельный прием. При небольшом разнообразии — три вида фруктов за один раз вполне удовлетворяют потребности каждого человека. Сухие фрукты могут заменять в зимний период свежие, но фрукты свежие, естественно, лучше сушеных. Консервированные фрукты вредны — это просто сладости.

5. **Съедайте за день хотя бы одну большую порцию овощного салата.**
Если у вас три приема в день, нужно съедать два раза овощной салат с обилием зелени. Зеленые листья поставляют нашему организму аминокислоты для сложных белков. Простые белки злаковых, корнеплодов, фруктов содержат недостаточное количество таких важных составных аминокислот, как триптофан, лизин и др.
Зеленые листья и орехи содержат достаточное количество сложных белков для удовлетворения потребностей человека.
Зеленые листья дают нежную клетчатку, которая поставляет необходимую массу пищи.
Листья содержат различные витамины (А, В, С), много щелочных оснований, особенно железа и кальция, и все это в легко усваиваемой форме. Хлорофилл (зеленое вещество) очень важен для совершенного питания: в нем накапливается солнечная энергия, дающая нам энергию Жизни. Ни один прием пищи не должен быть без зелени.
Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из 4 видов овощей, употребляться без соли, уксуса, масел, лимонного сока и приправ любого вида.
Острые овощи — лук, редис — не следует употреблять в большом количестве.

6. **Орехи — главный источник белков.** Большинство орехов богато сложными белками, необходимыми для клеток и тканей. Во всех видах орехов содержание белков достаточно, а небольшая их нехватка может быть компенсирована белками зеленых листьев. Поэтому **рекомендуется есть орехи с зеленью.** Орехи богаты также

минералами, витаминами и «ненасыщенными» жирами. Большинство орехов содержат легкоусвояемые сахара.

7. **Употребляйте жиры в умеренном количестве. Жиры** (сливочное масло, сметана, растительное масло и другие) **тормозят пищеварение и усвоение белков**. Поэтому в желудочно-кишечном тракте увеличивается брожение. Оно говорит о том, что печень и почки перегружены.
   Жиры нельзя подогревать и употреблять с белками и крахмалами. Сочетаются жиры лишь с овощами и зеленью.
8. **Если вы варите продукты, то делайте это быстрее, в небольшом количестве воды.** Это принцип для тех, кто не готов полностью отказаться от тепловой обработки. Для меня ясно и не подлежит сомнению, что **исключительно сырая пища является идеальной.** Тот, кто не готов принять это, должен хотя бы научиться меньше портить естественный продукт тепловой обработкой.
9. **Исключите употребление соли, перца, гвоздики, специй и приправ.** Эти вещества бесполезны и не нужны организму. Мало того, они раздражают, извращают ощущение вкуса, тормозят усвоение пищи и вызывают переедание.
   «Тому, кто не может получить удовольствие от еды без помощи этих возбудителей, лучше всего пропустить прием пищи. **Голод — лучшее блюдо**», — считает Г. Шелтон.
10. **Основу каждого приема должны составлять свежие фрукты или свежие овощи** — все зависит от того, фруктовый или овощной день вы себе назначили.
11. Если по каким-то причинам **пища** в исключительно сыром виде для вас неприемлема, она **должна быть сырой по меньшей мере на три четверти**, и при этом должно соблюдаться правильное сочетание продуктов.
12. **Не добавляйте растительное масло и кислоты в салаты. Кислоты мешают усвоению как крахмалов, так и белков.** Если вы едите кашу или мясо с салатами, заправленными маслом или яблочным уксусом, у вас начнется брожение. Употребляя природные сочетания жиров и белка (орехи и семечки), организм инстинктивно ограничивает их количество (возможны тошнота, рвота). Именно поэтому **не стоит есть орехи вместе с фруктами. Лучше орехи употреблять с зеленью**, богатой витамином С (петрушкой, укропом).

Пример меню на день, который предлагает Г. Шелтон

Простое меню на день при трехразовом питании (на выбор)

Завтрак	Обед	Ужин
1. Арбуз	Овощной салат, шпинат, картофель, зелень	Большая порция салата, 100 г очищенных орехов
2. 200 г винограда 10 фиников, 1 яблоко	Овощной салат, капуста, картофель	Овощной салат, 100 г орехов, тыква печеная или сырая
3. Спелый банан, груша, 10 шт. инжира	Овощной салат. свекольная ботва, печеная тыква	Овощной салат, капуста, спаржа, 100 г миндальных орехов
4. Дыня	Овощной салат, шпинат, артишок	Овощной салат, зеленый горошек, кукуруза свежая, авокадо

Посмотрите, какая здесь закономерность!

На завтрак — только фрукты (без чая, сыра, орехов и без хлеба!).

На обед — овощи (салат, зелень) и крахмалистое блюдо (картофель, артишок).

На ужин — снова овощи, зеленые листья и белковая пища.

Орехи здесь выступают поставщиками полноценного белка!

Диета для работающих. Люди, занимающиеся физическим трудом, нуждаются в большем количестве пищи по сравнению с людьми, которые заняты умственным трудом. Но это различие в количестве пищи, а не в качестве. Тот, кто призывает есть больше и есть «все», — просто «пищевой пьяница». Обычно люди едят в 2–4 раза больше, чем их организм может усвоить.

Но организм получает энергию жизни от усвоенной пищи, а не от съеденной. Поэтому любители поесть снижают свои жизненные силы, свою биоэнергию перееданием, отравляя себя. Они много страдают, рано стареют и умирают преждевременно. И все это из-за переедания.

Недаром Сильвестр Грэхем говорил: «Пьяница может достичь старости, но обжора — никогда»!

Многие думают, что пищу необходимо принимать для «повышения тонуса».

Мы должны знать, что **энергию организм получает только в том случае, если прием пищи был не очень большой и если пища легко и хорошо усвоилась.**

Кушать, когда нет зова «голода», — значит злоупотреблять пищей и заставлять организм тратить больше сил и энергии. А это очень вредно, потому что количество энергии Жизни, которую организм затрачивает на пищеварение, ассимиляцию, очищение от неусвоенных остатков пищи, больше того, что он тратит на все другие функции (кровообращение, дыхание и т. д.) и работу всех органов, вместе взятых.

Питание и болезни

Многие задают вопросы: «У меня болят почки (или сосуды, печень и т. д.) как мне питаться?»

Организм — это единое целое. Ежесекундно в нем происходят одновременно и восстановительные, и разрушительные процессы.

Любые продукты, стимулирующие и сохраняющие какой-то орган, в равной степени как полезны, так и вредны и мозгу, и сосудам, и печени, и сердцу, и легким. Что хорошо для одной клетки, будет полезным и для всех других клеток организма. Организм нужно кормить целиком, а не отдельные его части.

Надо всегда помнить: **нет такой пищи, нет таких лекарств, которые лечат. Излечение возможно лишь от способности конкретного организма к самоизлечению.** Этой способностью обладает каждый живой организм. Это уровень его энергии, жизненной силы, состояние иммунной системы. Это целительные силы организма, они даны каждому человеку от рождения. Этот уровень энергии можно повышать, укреплять, усиливать, а можно растратить и потерять бессмысленно и раньше времени.

Чем больше мы едим, тем больше отравляем себя, а чем больше отравляем свой организм, тем быстрее он изнашивается.

Часто можно услышать: «Пусть я проживу короткую жизнь, но более приятную». Как будто здоровая жизнь обязательно является «неприятной»! Ни один человек, имеющий ясные и верные представления о взаимосвязи питания и здоровья, не будет говорить подобную несуразицу.

«Кушайте то, что вам нравится. Только немного!» — говорят «приятные» врачи. Они приятны, потому что не советуют ломать ваши давно установленные вредные привычки.

В народе (да и среди врачей) распространено мнение, что если после приема пищи отсутствует дискомфорт, то это — показатель безвредности пищи. Увы! Самая плохая пища и самые непригодные продукты редко сразу вызывают какой-либо дискомфорт.

Истинной проверкой ценности пищи может быть только ответ на вопрос: дает эта пища тканям необходимые компоненты или нет? Если в рационе недостает некоторых существенных элементов питания, ткани будут страдать от этого. А человек узнает об этом спустя десятилетия. И вдруг! Не вдруг, как нам кажется, а вполне закономерно.

Организм должен получать все необходимые ему элементы ежедневно. И он не может взять из пищи того, чего там нет, так же как растения не могут содержать элементов, которых нет в почве. Наши болезни возникают от отсутствия одних элементов, избытка других или присутствия вредных. Поэтому при любой болезни нужна не дополнительная пища, а дополнительная способность к усвоению и выделению, которую надо обеспечить прежде всего с помощью Системы здоровья Ниши (упражнения, водные и воздушные процедуры, конструктивные мысли и отдых) и правильным питанием. Но главное — все это может **сделать легко сам для себя каждый человек**.

При заболеваниях ничто не окажет большую пользу, чем голодание, и часто продолжительное. **Объем пищи больного всегда должен соответствовать его силе**. Чем слабее организм, тем слабее его пищеварительная способность.

Сильвестр Грэхем писал: **«Чем больше питается организм, пока в нем происходят болезненные процессы, тем больше усиливается болезнь»**. Главная и первостепенная цель, к которой должен стремиться больной, — это преодолевание и удаление болезненных процессов и болезненного состояния. Только после этого можно думать о питании!

Сколько мы должны есть?

К сожалению, мы слишком мало знаем о механизме внутреннего инстинкта аппетита. Аппетит нам диктуют привычки, а привычки формируются социальными нормами, но не физиологическими потребностями организма.

Известно, что древние греки и римляне ели всего один раз в день, при этом еженедельно один день голодали.

«Римляне в период республиканского правления восстанавливались после голодания куском хлеба и 1–2 штуками инжира и принимали свою основную еду при вечерней прохладе», — пишет доктор Остин.

Когда человек заболел, лучше всего начать с поста и очищения кишечника. А преодоление болезненных процессов начинать по Системе здоровья Ниши, о которой говорится в моей книге.

Евреи — от Моисея до Иисуса — также питались один раз в сутки. Иногда они добавляли еще отдельный прием фруктов.

«Да снизойдет несчастье на народ, чьи владыки едят утром!» — написано в Священном Писании. Это, должно быть, означает, что евреи не имели «вульгарной привычки есть завтрак».

«Встань в шесть часов, обедай в полдень, ужинай в шесть, ложись спать в десять», — гласит мудрость XVI в.

Английский врач Эндрю Борд, живший при Генрихе VIII, писал: «Два раза кушать достаточно праздному человеку, работник может есть три раза».

Еще два столетия назад первый прием пищи в Англии был около полудня. Завтрак не признавался, впервые он появился у дам, принимающих в постели горячий шоколад.

Древние греки, самые совершенные физически и умственно из всех живших когда-либо людей, ели лишь два раза в день. Переход на трехразовое питание произошел по мере роста благосостояния. Количество потребляемой пищи в любой стране во все времена зависело больше от экономического положения, чем от потребности человека в питании.

Исследования ученых показали, что двухразовое питание в день вполне удовлетворяет потребности организма всех взрослых — мужчин и женщин, включая беременных. Пища дает энергию только после того, как она будет переварена, адсорбирована, усвоена. Полное усвоение пищи в желудке и кишечнике происходит за 10–16 часов, а при физической и умственной работе это время значительно увеличивается. Поэтому пища, принятая утром, якобы для работоспособности, не может дать энергию для дневной работы. Наоборот, она забирает большую ее часть на переваривание. Любой может убедиться в этом. Попробуйте несколько недель пропускать утренний завтрак и понаблюдайте за результатами.

Г. Шелтон, создатель современной науки о питании — ортотрофии, писал: «Утренний прием пищи лучше всего вовсе пропустить. В крайнем случае он должен состоять из одного апельсина или неподсахаренного грейпфрута. Дневной прием должен быть очень легким, а вечерний— самым большим и иметь место только после большой работы и небольшого отдыха».

«Три обеда за один день слишком много, — писал он, критикуя распространенную практику среди большинства работающих. — В результате организм рано стареет и изнашивается».

«Пищу надо принимать, когда есть достаточно времени для ее неспешного пережевывания и усвоения. Любой другой подход к пище противоречит законам физиологии. Поспешная еда — путь к старости и болезням», — считал Г. Шелтон.

Обжорство — особенность нашего века

Обжорство росло с благополучием и вошло в привычку. Этому способствовали еще и развитие технологии, инженерии, пищевой индустрии, обширная реклама, а также то, что люди слишком много воюют и часто лишаются самого необходимого. Голод порождает страх, который остается в памяти навсегда и диктует есть «про запас», «впрок». Это становится привычкой.

В России и на всей территории бывшего Советского Союза стол для гостей обычно ломился от неудобоваримых сочетаний и несметного количества разнообразных, несовместимых в один прием и даже один день блюд.

Рынки всего мира, как никогда в истории человечества, сегодня забиты всевозможными продуктами. Ученые подсчитали, что на одного человека, страдающего от недоедания, приходится 99 таких, кто погибает от обжорства.

«Многие люди напоминают моллюск (будто они состоят целиком из печени и желудка) или червей, у которых весь организм — сплошной кишечник, — пишет Г. Шелтон. — Желудок некоторых людей напоминает мешок с неограниченной способностью к растягиванию, который вмещает в себя любую дрянь, какой только он может насладиться, и к тому же в любом количестве. Нашу судьбу определяет наш аппетит, но нельзя любой аппетит и любую комбинацию пищи считать нормальной».

Привычки в питании усваиваются с детства, культивируются и даже передаются по наследству. Они становятся властными хозяевами, требующими своего удовлетворения.

Результаты обжорства маскируются, особенно если пищеварение хорошее, но в конечном счете обжорство всегда фатально, оно опасно для здоровья и долголетия организма и, безусловно, ведет к преждевременной смерти.

«Обжорливое увлечение небрежными пищевыми смесями, часто несовместимыми в физиологическом отношении, вызвало больше заболеваний и страданий, чем крепкие напитки. Брожение в пищеварительном тракте ведет к отравлению крови, а это истощает резервы организма, которые предназначены для сохранения здоровья и сил вплоть до наступления естественной старости», — эти слова принадлежат тоже доктору Г. Шелтону.

Люди, умеренные в еде, имеют хорошее пищеварение, не чувствуют, где у них печень, почки, желудок. Обжоры всегда слабы, хотят пить, полны, страдают от кислотности, сыпи, поноса или запора и других болезней пищеварительного тракта.

«Жадность рождает все виды болезней, которые мы пытаемся вылечить различными "чудесами" и тем не менее — продолжаем этот свиноподобный образ питания», — пишет Г. Шелтон.

К сожалению, люди готовы делать все, даже пить мочу, подвергаться облучению, наркозу, вместо того, чтобы отказаться от губительного обильного питания с порочными смесями: мясо с картофелем, или хлеб с сыром и сливочным маслом, или кофе, крепкий чай, пироги, торты, мороженое, сладости.

Причины обжорства

1. **Привычка есть ненатуральную пищу — главная причина переедания.** Эти продукты не удовлетворяют потребности организма и толкают его на поиски необходимых ему ингредиентов, что ведет к перееданию.

2. **Второй причиной переедания является употребление специй, приправ, соли, соусов, сахара, которые стимулируют ощущение вкуса и способствуют перееданию.** Трудно не переесть, если пища раздражает вкусовые рецепторы.

«Те, кто охвачен дегенеративной привычкой к обжорству, кто является рабом своего аппетита, будь то вегетарианец, фрукторианец или мясоед, — все, кто ест в угоду своему аппетиту и чувственному наслаждению, являются обжорами по своей на-

туре, эгоистами по мотивам и свиноподобными. У них рано или поздно умственное состояние начинает соответствовать физиологическому и напоминает состояние лежащей свиньи» (Г. Шелтон).

3. **Третья причина переедания — память голода прошлых лет и психическое состояние человека.** Человек начинает при этом есть как бы «на будущее», впрок, все время боясь остаться без пищи.
4. **Четвертая причина переедания** — укоренившиеся в семье, ближайшем окружении человека или обществе в целом **традиции застолья, оставляющие в памяти чувство праздности и удовольствия.** Такие традиции диктуются историческими, экономическими, социальными, этническими условиями жизни и затем передаются от старшего поколения к младшему, становясь привычками человека.

Что происходит в организме при переедании?

Организм испытывает:

- перенапряжение в функционировании всех органов и систем;
- перегрузку пищеварительных органов и органов выделения;
- отравление крови неусвоенными и невыделенными продуктами распада;
- снижение физического, умственного и духовного потенциала личности.

Все это приводит к преждевременному изнашиванию всех органов и систем, болезням, старости и смерти.

Как оградить себя от переедания?

1. Приучите себя в течение дня между приемами пищи пить пресную воду хорошего качества маленькими глотками. **Вода — это еда!**
2. Ешьте в основном естественную пищу — сырые плоды, орехи, фрукты, овощи, соблюдая время, правила приема и сочетаний, изложенные выше.

3. Еженедельно соблюдайте посты — продолжительностью 24–36 или 48 часов. **«Лучшая еда — голод!»** — считал Г. Шелтон.
4. Не ешьте, пока не позовет голод, не ешьте «за компанию».
5. Ешьте медленно, тщательно все пережевывая. Зубы, слюнные железы, подчелюстные лимфатические железы должны хорошо поработать.
6. Ешьте не до предельного насыщения. Современный человек даже не представляет, как много он ест.

ПОМНИТЕ!

Чем меньшее количество пищи поступает в желудок за один прием, тем совершеннее он выполняет свою работу и тем эффективнее протекает пищеварение, усвоение, очищение.

7. Ешьте в соответствии со своими физиологическими возможностями.
8. Детей никогда не заставляйте насильно принимать пищу. Не разрушайте их инстинкты. Научите их есть правильно. Не впускайте в дом искусственные вредные продукты и искусственные сладости. Конфеты у детей — это финики, инжир, изюм, бананы; их белки — орехи, миндальное или любое ореховое молоко, арахис, семечки, кисломолочные продукты, творог, птица, яйца, но в небольшом количестве и при обилии овощей и фруктов. Фрукты, ягоды, орехи — главная пища детей.

   Не навязывайте ребенку своего режима, но и не забывайте, что человек развивается путем подражания. Вы — пример для ребенка. Ваши привычки станут его привычками. Если вы не будете пичкать ребенка булочками, пирожными, а приучите к естественной пище, вы убережете его от многих бед, вредных привычек, а в будущем сможете создать ему высокий потенциал физических, нравственных и духовных сил.
9. С 25 лет и далее взрослому человеку надо уже строго придерживаться правильного питания, изложенного выше.

Сколько же нам надо есть в день?

Исследуя голодающих при активном образе жизни, доктор Г. Шелтон установил, что всего **500 г чистого питательного вещества без отходов составляют фактическую потребность организма в день.** Мы все едим гораздо больше. И никогда не задаемся вопросами: «Для чего мы это делаем? Что из этого будет впоследствии?»

«Приучите свой аппетит подчиняться вашему Разуму охотно!» — говорил великий философ древности Плутарх.

Это была бы самая великая Победа человека над собой — победа духа над собственным телом.

* * *

Итак, подведя итог всему, о чем мы узнали в главе «Законы полноценного питания», запомните главное: **есть надо, чтобы жить, быть здоровым и счастливым.**

Что понимается под словом «здоровье»?

Здоровье — состояние полного благополучия и хорошего самочувствия, чувство прекрасного функционирования тела и умственных способностей, когда каждый орган и каждая жилка действует, как часы. Если человек чувствует, что его тело полно сил, энергии — у него возникает чувство полного счастья. Нельзя не чувствовать себя счастливым при столь чудесно устроенном организме.

Каковы признаки здоровья?

1. Человек всегда в хорошем настроении, всегда весел и расположен к труду и развлечению в равной мере.
2. Старость человека должна быть бодрой и жизнерадостной, а не бессильной, изнемогающей под тяжестью разных недугов, которые мучают современного человека.
3. «Здоровье» подразумевает, что жизнь должна подойти к своему концу легко и без всяких мучений. А переход в мир иной совершается во сне.

Что для этого всегда надо помнить и соблюдать?

1. **Человеческий организм не предназначен для переваривания более чем одного вида вареной концентрированной пищи в желудке за один прием.** Под концентрированной пищей подразумевается любая пища, подвергнутая тепловой или любой другой обработке (копчению, охлаждению), и изготовленные из нее лекарственные, пищевые и любые другие препараты. Не употреблять более одного вида вареной пищи в один прием — это так просто!

   Если вы решили, что на столе у вас будет мясо, пусть оно будет, но только зачем вам тут же рыба или яйцо, или еще что-то? Если вы решили съесть хлеб, то зачем вам еще каша, картофель, макароны? Хлеб вообще надо есть отдельно, да еще в подсушенном виде и не белый, а из грубого зерна или с отрубями, в которых сохраняются все микроэлементы и витамины. Если вы предпочитаете белый хлеб или сладкие крендельки, булочки, батоны, печенье, то, уверяю вас, с таким же успехом вы можете набить свой желудок и ватой. Ваш организм потратит не меньше своей энергии на ее переваривание, чем на все эти продукты из рафинированной муки с сахаром. Но при этом ваши «бедняжки» клетки все равно останутся голодными и будут требовать от вас еще и еще пищи.

2. **Никогда не употребляйте крахмалы вместе с белками.** На каждый вид пищи организм вырабатывает свои пищеварительные соки: определенного состава слюну — во рту, соляную кислоту — в желудке, инсулин — на крахмалистую пищу (каши, картофель, хлеб, рис, вермишель, макароны и т. д.). Организм, подчиняясь команде мозга, выделяет все, что необходимо для их переваривания, в виде щелочных соков. И наоборот, если вы съели белковый продукт, например, мясо, рыбу, яйца, молоко, сыр, творог, орехи, семечки, то мозг командует выделить определенный состав и количество кислых соков — слюны, желудочного и кишечных соков.

   Но кислота и щелочь нейтрализуют друг друга! И что же тогда произойдет? Если вы съели белок и крахмал одновременно, т. е. мясо с картофелем, рыбу с рисом, курицу с вермишелью, селедку или сыр с хлебом, яйца с гренками и т. п., смешно мечтать о стройной фигуре, мощной жизненной энергии и здоровье.

Запомните: *главная причина желудочно-кишечных заболеваний, расстройств психики и избыточного веса — это прежде всего неправильное сочетание пищевых продуктов.*

А теперь представьте себе: вы съели мясо. Оказавшись в желудке, этот животный вареный продукт (белок) требует для своего расщепления кислых пищеварительных соков. И, подчиняясь законам Жизни, желудок такие соки моментально выделяет. Но одновременно вы же съели запеченный, жареный или даже отварной картофель. Вы считаете, что картофель — это овощ. А овощи, как мы уже знаем, сочетаются со всеми продуктами, кроме фруктов. Действительно, картофель — овощ. Но, поскольку мы подвергли его тепловой обработке, большая часть воды из него ушла, он стал вареным, т. е. в результате переваривания должен превратиться в соль щавелевой кислоты — основу наших болезней. Кроме того, для переваривания крахмалистого картофеля необходимы щелочные, а не кислые соки. Кислота нейтрализует щелочь. Это знает любая хозяйка, которая, чтобы «погасить» соду, заливает ее уксусом, перед тем как замесить тесто.

Таким образом, пищеварительные соки (одни — для переваривания белка, а другие — для переваривания крахмала), встретившись, нейтрализуют друг друга. Наш мудрый организм сразу же чувствует угрозу для здоровья и начинает вырабатывать новые пищеварительные соки. Естественно, это отнимает энергию, необходимую для других функций, которые при этом замедляются. А вновь выработанные пищеварительные соки поступают в желудок, где снова нейтрализуются. Чтобы количество пищеварительных соков в желудке было достаточным, организму требуется дополнительная энергия. На это опять уходит время. И вот пищеварительные соки снова встречаются в желудке, где увеличивается кислотность, человек чувствует дискомфорт от несварения или изжогу. Ткани желудка и кишечника изнашиваются, резервы организма разбазариваются. Пища, вынужденная оставаться в желудке долгое время непереваренной, загнивает. Питательные вещества, когда-то присутствовавшие в ней, погибают. Подвергаясь гниению и брожению, пища выделяет ядовитые вещества — токсичные кислоты, которые вместе с жидкостями входят в кровь. Так образуются газы, возникает метеоризм. Наконец не переваренная должным образом пища насильно выбрасывается в кишечник и медленно продвигается по 9–12-метровому каналу тонкого кишечника, реснички которого всасывают токсичные яды в кровь в течение

30–48 часов. Непереваренная пища, кроме всего прочего, вызывает брожение в кишечнике, что приводит к образованию в пищеварительном тракте спирта с теми же последствиями, к которым ведет употребление алкоголя, нарушается деятельность гломуса и печени — главных рычагов нашей иммунной системы.

Если же пищевые продукты сочетаются должным образом, они за короткое время полностью расщепляются, усваиваются и до конца используются организмом. Не лучше ли выполнять законы Природы, Жизни, Здоровья?!

Закон Здоровья таков: **пища должна находиться в желудке не более 3 часов без гниения, брожения, образования токсинов.**

Она должна достаточно быстро и эффективно продвигаться по кишечнику. Чтобы достигнуть этого, **надо есть в один прием только один концентрированный (вареный) продукт — не более.** Одновременное употребление двух концентрированных продуктов способствует гниению пищи, а гнилая пища не может дать ни энергии жизни, ни здоровья.

Если же вы решили съесть картофель, рис, сыр — ешьте в один прием что-то одно, сочетая это с зеленью, луком, капустой, салатами из свежих овощей, не подвергая их тепловой обработке. И пусть зелени и овощей в свежем, «живом» виде всегда будет в три раза больше вареного.

Помните: чем дольше овощи подвергаются тепловой обработке, тем больше они теряют витаминов, воды, кислорода, тем серьезнее опасность заболеть, потому что от вареных овощей вы не получите витаминов, микроэлементов, ферментов, но появится угроза отложения солей щавелевой кислоты.

Если у вас плохие зубы и вам трудно пережевывать свежие овощи, можно их натереть или употреблять в виде свежеприготовленных соков (одновременно нескольких видов).

Когда вы едите мясо или птицу с «живыми» овощами, голод не будет мучить вас.

Если захочется печеной картошечки — пожалуйста! Запекайте и съедайте ее на здоровье, но в кожуре. Можете приготовить соус из сметаны или растительного масла с чесноком и зеленью, можно взять и сливочное масло, но только не увлекаться им. Вместе с этим съешьте свежие овощи: капусту, зеленый горошек, кабачки, салаты или квашеную капусту с луком и морковью.

Хотите хлеба? Ешьте его с маслом и овощами. Любите кашу (гречку, рис, кукурузу)? Тоже пожалуйста! Но вместе с кашей пос-

тарайтесь съесть в 3 раза больше зелени и салата из свежих овощей.

Благодаря такому употреблению продуктов ваш организм не только извлечет наибольшую пользу из содержащихся в них питательных веществ, но и предупредит любые болезни и расстройства пищеварения, сможет создать качественную кровь, повысить свою энергетику, постепенно восстановить больные, разрушенные клетки, а ваш вес будет сбалансирован естественным путем.

Всем ясно, что прежняя система питания устарела и никуда не годится. Она привела к тому, что огромное количество людей во всем мире страдают или от ожирения, или от истощения и болезней.

Несмотря на то, что пищеварительный тракт потребляет больше энергии, чем любой другой орган, благодаря правильному сочетанию продуктов мы можем высвободить часть энергии организма для дезинтоксикации, т. е. для очищения и восстановления организма. И при этом мы никогда не будем испытывать чувство голода.

Выполняя законы правильного сочетания продуктов, мы сможем:

- увеличить энергию организма;
- покончить с болезнями желудка, суставов, сосудов и др.;
- избавиться от лишнего веса;
- прекрасно себя чувствовать.

Многие считают, что в таком принципе питания заложен глубокий созидательный смысл, но они часто бывают в затруднении, находясь на работе, в гостях, в ресторане и т. п. В таком случае возьмите себе что-то одно: или мясо, или рыбу, а на гарнир (без хлеба) салат из сырых овощей.

Не поддавайтесь на уговоры невежд и «пищевых наркоманов». Держите оборону Его Величества Разума. Боль появится у вас, а не у хозяйки дома, кафе или ресторана. Станьте культурным человеком — проявите волю и направьте ее против своих прихотей и старых невежественных привычек.

Люди, которые съели обычный обед (суп, второе с гарниром, десерт или компот и т. п.), набили желудок гниющей массой. Они чувствуют себя усталыми, разбитыми, недовольными. Чтобы «подстегнуть» себя, они хватаются за кофе, крепкий чай, алко-

гольные напитки, а чтобы скрыть неспособность мыслить и работать, устраивают «перекуры», во время которых с глубокомысленным видом пускают дым, будто думают о чем-то. На самом деле вся их энергия уходит на переваривание гнили, в то время как их клетки погибают от голода и отравления.

Те же, кто съел пищу в правильном сочетании, ощущают радость жизни, избыток энергии, необыкновенную легкость и великую работоспособность. Этот метод прост. Начните, и вы испытаете чувство уважения к себе, выработаете самоконтроль, волю, сделаете себя стройным и здоровым. Вы будете вознаграждены долгой, радостной, творческой жизнью, наполненной трудом, здоровьем, красотой, любовью, и полной независимостью от лекарств и болезней.

Возможно ли быть в наше время здоровым?

Где можно в наше время встретить людей с таким отменным здоровьем?

Ученые уже давно сошлись на том, что «норма», или «здоровье», есть идеальное теоретическое состояние человека, которое не встречается в реальной жизни.

И все же, оказывается, есть на свете такой народ, правда, малочисленный (всего 15 000 человек), о котором можно сказать, что ему совершенно неизвестны болезни. Это хунзы. Обнаружил этот народ талантливый военный врач Мак-Карисон в окрестностях северной границы Кашмира (Индия). Мак-Карисон тесно общался со многими неболеющими народами и племенами, обитающими между Тибетом, Китаем, Памиром, Афганистаном и сегодняшним Пакистаном, и во время своих скитаний по этим местам однажды столкнулся с народностью хунзы. Его поразили их красивое, стройное телосложение и высокая работоспособность. Среди хунзов все были здоровы (ученый обнаружил только несколько случаев переломов костей и воспаления глаз).

Хунзы — примитивный и очень бедный народ. Они живут в гористой местности, лишенной плодородной почвы. Лесов там нет и каждый клочок земли занят плодовыми деревьями. Лугов тоже нет, поэтому каждая пядь земли отводится под овощи и картофель. Местность отличается нехваткой воды: дожди идут редко — только в течение трех-четырех зимних месяцев, когда температура падает до нуля и ниже. А снегов там очень мало. Поэтому вода — на вес

золота. Хунзы пользуются или системой каналов, скапливающих воду во время дождя, или доставляют воду издалека.

Коровы там чуть побольше сенбернаров, тощие козы и овцы пасутся на горных склонах, покрытых камнями. Коровы молока дают мало (менее двух литров в день, и то лишь сразу после отела) и еще меньше жира. Овцы и вовсе не дают молока, козы — самую малость. Мясо животных жилистое и совершенно обезжиренное.

Зимой хунзы спят в каменных домах, где нет окон (лишь одно отверстие), спят на каменных скамьях. Домашний скот «расквартирован» в прихожих. Естественно, у них нет дров для отопления. Огонь в очагах поддерживается за счет сухих веток и листьев. На таком огне варят пищу, умываются и стирают одежду только холодной водой. Нет животных жиров, нет маслин для получения растительного масла. Обходятся хунзы без бань, без горячей воды и без мыла. И, как можно понять из всего этого, у них не может быть достаточного количества продуктов питания, даже растительного происхождения. В зимние месяцы люди ведут «вегетативный» образ жизни, питаясь скудными запасами злаков (прямо в зернах) и сушеными абрикосами, а уже весной они переходят на подножный корм, употребляя травы и овощи до сбора первого урожая. Летом в основном питаются абрикосами и другими фруктами. Хунзы не знают грамоты. Только члены родовитых семей, король и его приближенные, учившиеся в религиозных мусульманских школах, умеют читать и писать. У них нет ни поэзии на своем языке, ни скульптуры, ни живописи, ни резьбы по дереву, они не знают ткацкого мастерства, которым владеют их соседи. Семьи музыкантов принадлежат к другому племени.

В течение 8–10 теплых месяцев хунзы живут на открытом воздухе. Считается аксиомой, что браки между близкими родственниками вредны, что они отражаются на физическом и умственном здоровье каждого индивидуума. Представители же этого народа вступают в брак только с членами своей маленькой нации. Чужая кровь не течет в их жилах. Исключением является лишь царская семья, захватившая власть в этой стране 300–400 лет назад.

И все же, несмотря на все это и вопреки всему, хунзы обладают завидным здоровьем.

Согласно достоверным научным исследованиям, хунзы — это единственный здоровый и счастливый народ во всем мире.

Причина такого здоровья кроется в характере питания — полноценного, натурального и без вредных примесей.

Хунзы питаются скудно, но правильно. В их еде очень мало калорий, но пища полностью соответствует физиологическим потребностям человеческого организма.

Итак, для отличного здоровья важны два аспекта:

- **есть мало — лишь в соответствии с истинными нуждами тела;**
- **пища должна быть полноценной, доброкачественной, легко усвояемой. Такой пищей могут быть только натуральные ягоды, фрукты, овощи, зелень, орехи, съедобные корни.**

Что понимают под выражением «полноценное здоровье»? Его определяют три аспекта:

1) **высокая трудоспособность в широком смысле слова.** У хунзов эта трудоспособность проявляется как во время работы, так и во время плясок и игр. Для них пройти 100–200 километров — все равно что для нас совершить короткую прогулку возле дома. Они необычайно легко взбираются на крутые горы, чтобы передать какое-то известие, и возвращаются домой свежие и веселые;

2) **жизнерадостность.** Хунзы постоянно смеются, они всегда в хорошем расположении духа, даже если голодны и страдают от холода;

3) **исключительная стойкость.** «У хунзов нервы крепкие, как канаты, и тонкие и нежные, как струна, — писал Мак-Карисон. — Они никогда не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль, неприятности, шум и т. п.».

Интересен опыт Мак-Карисона, который в науке известен как «Эксперимент Конур» — по месту нахождения его лаборатории.

Исследователь разделил тысячи подопытных крыс на три группы в соответствии с тремя группами населения: «Уайтчепель» (район Лондона), «хунзы» и «индусы». Все они содержались в одинаковых условиях, но группа «Уайтчепель» получала пищу, которую употребляют жители Лондона (т. е. ту, что едят европейцы), — белый хлеб, изделия из белой муки, варенье, мясо, соль, консервы, яйца, сладости, вареные овощи и т. п. Крысы-«хунзы» получали ту же пищу, что и люди этого племени. Крысы-«индусы» — пищу, свойственную индусам и жителям Востока.

Мак-Карисон исследовал состояние здоровья целого поколения, получавшего три разных диеты, и открыл интересную закономерность.

Животные из группы «Уайтчепель» переболели всеми болезнями, которые поражают жителей Лондона, начиная от детских заболеваний и кончая хроническими и старческими недугами. Эта группа оказалась довольно нервозной и воинственной: крысы кусали друг друга и даже загрызали соотечественников до смерти.

Крысы-«индусы» по состоянию здоровья и общему поведению оказались подобными тому народу, который олицетворяли в этом эксперименте. А крысы-«хунзы» оставались здоровыми и жизнерадостными, проводили время в играх и спокойном отдыхе.

Что можно извлечь из этих наблюдений?

1. Прежде всего, **ни климат, ни религия, ни обычаи, ни раса не оказывают заметного влияния на здоровье — имеет значение только пища.**
2. **Пища, а не что-либо другое может превратить здоровых людей в больных**: достаточно изъять из рациона некоторые вещества, считающиеся, по мнению большинства людей, маловажными, т. е. ферменты, аминокислоты, витамины, микроэлементы, жирные кислоты, которые находятся лишь в растительном мире, которые приносят пользу только при их употреблении в натуральном виде.
3. **Количество пищи и ее высокая энергетическая ценность, т. е. калорийность, не имеют к здоровью никакого отношения. Важен состав пищи.**
4. **Даже моральное состояние индивидуума может пострадать, если в рационе не хватает определенных питательных веществ.** Крысы, жившие в мире и дружбе между собой, становились агрессивными и пожирали друг друга, когда их лишали полноценной пищи, необходимой для здоровья. Это указывает на то, что любые социальные беспорядки, революции, войны зависят от неправильного питания людей.

Не соответствующая природе человека пища, а не ее недостаток, как утверждают политики, повинна в плохом состоянии общества.

Таким образом, к а ч е с т в о, состав, количество, способ употребления и сочетания пищи влияют на сохранение здоровья, уберегают от заболеваний, сохраняют молодость.

От качества питания зависят и умственное здоровье, душевное равновесие, отсутствие неврозов и психических расстройств.

А теперь посмотрим, как компактно все законы полноценного питания сведены в Системе здоровья Ниши к нескольким правилам!

ПРАВИЛА ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ПО СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЯ НИШИ

1. **Пейте пресную хорошего качества сырую воду** до 2,5–3 л ежедневно.
2. **Ешьте в основном естественные продукты**: фрукты, орехи, овощи, зелень, семечки — до 75% своего рациона ежедневно.
3. **Сочетайте вареную пищу с сырыми овощами**, если вы не можете не есть ее, — так, **чтобы сырых продуктов было в 3 раза больше, чем вареных.**
4. **Тщательно разжевывайте любую пищу, хорошо смачивая ее слюной. Помните: хорошо пережеванное — наполовину переваренное.**
5. **Ешьте лишь в том случае, если голодны**. Лучше пропустить прием пищи, если нет естественного голода, заменив ее водой. **Вода — это еда**.
6. **Еженедельно 24–36 часов давайте отдых своим системам**. Перед голоданием обязательно очистите кишечник настоем трав или клизмой.
7. **Не ешьте до полудня и заканчивайте прием пищи в 6 вечера: пусть завтрак будет поздним, а ужин — ранним**.

Это правило вызвано тем, что, по данным исследований, ферменты печени выделяются последний раз до 17 часов. Плотный ужин в позднее время не может быть переварен и «складируется», препятствуя полноценному сну и отдыху, вызывая у спящего тя-

желые кошмары. Проснувшись с тяжелой головой утром, человек спешит позавтракать, боясь, что на работе ему этого сделать как следует не удастся. К вечернему «складу» добавляется значительная утренняя порция. И вот — сбой в нормальной работе организма готов!

А теперь прибавьте бесчисленные перекусы, чаепития среди дня, жевание бутербродов, сосание конфеток, затем обед и снова плотный поздний ужин. Так образуется стрессовый режим работы всего организма!

Приводим примерный режим, который поможет выработать дисциплину в работе кишечника.

- 6.00–7.00 — подъем: упражнения по Системе здоровья Ниши, контрастные водные процедуры, туалет;
- 8.00–10.00 — настои трав, вода или фруктовые соки;
- 11.00–12.00 — завтрак: любые овощи и крахмалистые продукты (каша или картофель, или хлеб). Хлеб лучше черный и подсушенный. Овощей в 3 раза больше;
- в 14.00 можно есть фрукты: их употребление заканчивают за час до нового приема пищи. Постоянно маленькими глоточками пить воду;
- 15.00–16.00 — фрукты, кислое молоко;
- 17.00–18.00 — обед: овощи и белковый продукт (например, мясо или творог, орехи, рыба, птица и т. д.);
- 19.00–20.00 — стакан кефира, фрукты;
- 21.00 — упражнения по Системе здоровья Ниши, контрастные водные процедуры;
- с 22.00 — сон до 6.00–7.00.

Такой режим надо поддерживать в течение года. Через год организм сам автоматически будет регулировать расход и поступление энергии в необходимых для него количествах. В результате его жизненные силы (его энергия) станут такими, что он длительное время (сутки и более) сможет не принимать пищи без вреда для здоровья. С этого времени отпадет необходимость в каком-либо виде специального питания.

Однако не следует забывать искусство сочетания продуктов (см. таблицу).

Сочетание пищевых продуктов (по Г. Шелтону)

Наиболее распространенные продукты	Наилучшее сочетание	Наихудшее сочетание
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи, молоко кислое	Сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), молоко
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные и растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масла, сметана, сливки
Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки, сало
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, лярд, сало
Молоко (кислое), йогурт	Принимать отдельно или с кислыми фруктами	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные	Все злаковые	Все белки
Дыня (всех видов)	Лучше употреблять отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобовых)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масло, сливки, сало, лярд

- **Крахмалы**: хлеб, картофель, зерновые, крахмальные овощи (свекла, морковь, бобовые, тыква, кабачки, баклажаны и т. д.).
- **Белковые продукты**: мясо, рыба, молоко, птица, яйца — животные белки, семечки, орехи, бобовые — растительные белки.
- **Жиры** — сливочное масло, сметана, растительные жиры, сыры, орехи, семечки.

* * *

Итак, мы познакомились с принципом совмещения продуктов, и теперь нам осталось понять следующий принцип питания — принцип формирования здоровых клеток мозга и желез внутренней секреции, нервных клеток и органов, т. е. органов, от которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие личности каждого человека.

Принцип пятый: формирование здоровой нервной системы, клеток мозга и желез внутренней секреции

«Жизнь течет через наши нервы, — пишет Поль Брег, — никогда не забывайте это. Когда у вас есть нервная сила, вы полны энтузиазма и счастья, здоровья и честолюбия, вы преодолеваете все трудности и готовы принимать каждый вызов судьбы. Вы приветствуете любые проблемы, потому что вы уверены, что ваша нервная сила справится с ними».

В мире много людей, которые имеют ум, способности, талант, но у них зачастую недостает столь необходимой нервной силы, которая двигала бы их.

Хорошее физическое здоровье создает здоровые нервы, но и гармоническая деятельность всех жизненно важных органов зависит от нервной системы.

Как же сформировать мощную нервную силу?

Тот, кто знаком с книгами «Законы здоровья» и «Попрощайтесь с болезнями», наверняка помнит, что **не существует лекарств, которые создали бы вашу нервную силу**.

Лекарства можно вводить только в тех случаях — непродолжительно! — когда необходимо вывести человека из кризиса.

Все искусственные стимуляторы: чай, кофе, алкоголь, табак, кола, наркотики — только разрушают нервные силы.

Массаж, гипноз, проповеди, внушения, заговоры и т. п. дают иногда сиюминутные результаты, но никогда не устраняют причину нервной и функциональной слабости.

Чтобы иметь мощные нервные силы, вы должны работать над этим каждый день в течение всей своей жизни!

Две вещи в первую очередь строят здоровые нервные клетки: упражнения и питание.

Немаловажную роль играют также режим и образ жизни, выполнение гигиенических правил, куда обязательно должны входить водные процедуры и воздушные ванны.

Как построить здоровые клетки мозга?

Какие «строительные материалы» для этого необходимы?

1. Мозгу необходимо большое количество кислорода. Не забывайте поэтому «премировать» свое тело воздухом и по нескольку раз в день давайте своему телу как можно больше «дышать»:

- дважды в день делайте контрастные воздушные и водные процедуры;
- выполняйте упражнения в максимально обнаженном виде;
- носите натуральную, хорошо, пропускающую воздух, «дышащую» одежду.

Насыщению организма кислородом способствуют следующие продукты: прежде всего все *«живые» естественные травы, листья, ягоды, фрукты, зелень, овощи, особенно петрушка, мята, хрен, редис, лук, помидоры.*

Картофель лучше есть в запеченном виде с кожицей, все остальные перечисленные продукты употребляют в сыром виде. Никогда не ешьте помидоры, щавель, ревень, крыжовник, подвергавшиеся тепловой обработке, — это неизбежно приведет к отложению солей. Вообще овощи и фрукты полезны лишь в сыром виде или в виде свежеприготовленных соков, а вареной пищи (насколько это возможно) нужно избегать.

2. Для **того чтобы наш мозг нормально функционировал, он должен быть обеспечен достаточным количеством «ненасыщенных» жирных кислот**, основными пищевыми источниками которых яв-

ляются льняное, ореховое, подсолнечное, оливковое, кунжутное, соевое масла, а также масло из ростков проросшей пшеницы.

Но с любыми жирами необходимо быть осторожными и не злоупотреблять ими, особенно после 50 лет. В организме все взаимопревращается, и часто из излишков углеводов и даже белков образуются жиры «впрок». Это в конце концов проводит к нарушению обмена веществ, различным болезням. Лучше ограничить себя 17 граммами сливочного масла в день (1 чайная ложка), 3–4 чайными ложками сметаны или сливок и 1–2 столовыми ложками растительного масла.

Главное — **жиры не должны подвергаться тепловой обработке! Не следует забывать и то, что в солнечные дни лучше исключить сливочное масло из рациона**, т. к. «солнечный» витамин D образуется в организме под воздействием лучей солнца, а избыток этого витамина небезвреден и даже опасен (о витамине D см. в разделе «Витамины»).

Я лично предпочитаю «живые», естественные жиры — орехи, семечки, проросшую пшеницу или гамасио, в котором 12 частей молотого льняного семени и 1 часть морской молотой соли. Орехи и семечки я не жарю, а тщательно их мою и замачиваю в сырой воде на 12–24 часа. Они вбирают воду сквозь скорлупу и становятся словно бы молочно-восковой спелости — будто их только что сорвали с дерева или вынули из подсолнуха. Вот я и получила от Матушки-Природы и солнечную энергию, и микроэлементы для строительства клеток моего организма, и необходимые соли, и витамины, и белки, и углеводы, и жиры! Так зачем же мне рафинированные, пережаренные, часто испорченные руками невежд продукты? Только не увлекайтесь этой вкуснотой! 2–3 грецких орешка за прием, а в день — не больше 10–15 штук, если вы не употребляете в этот день еще какие-нибудь белки — животные или растительные. Семечки и орехи ешьте не после еды, а во время ее. Орехи и семечки — это лучший бифштекс! И к нему, как и к мясу, рыбе или яйцам, нужен гарнир из овощей и зелени. Можно орехи и семечки сочетать с кисломолочными продуктами — творогом, кефиром, простоквашей и т. д. Это и будет для вас «пищей Богов».

3. Мозгу необходимы минеральные вещества: фосфор, кальций, сера, медь, цинк, железо, магний.

Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга. Сера нужна для насыщения их кислородом и очи-

щения. Остальные минералы обеспечивают нормальную жизнедеятельность.

4. **Мозгу крайне необходимы витамины Е, А, D, С, а также витамины группы В (особенно B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_{12}).**
Витамин B_3 (РР), если вы не забыли, применяется при лечении пеллагры — заболевания не только кожи, но и мозга.
Витамин Е регулирует деятельность мозжечка, но также способствует «экономии» кислорода (пищевые источники витаминов — см. раздел «Витамины»).

Основные ингредиенты, необходимые для нормального функционирования мозга

Потребности мозга	Основные источники
Кислород	Воздух, а также картофель, петрушка, мята, хрен, лук, помидоры и другие естественные продукты
Ненасыщенные жиры	Льняное семя, масла: подсолнечное, льняное, соевое, оливковое, кунжутовое; орехи, семечки, проросшая пшеница
Минеральные вещества	Фосфор, кальций, сера, медь, цинк, железо, магний
Витамины	А, группы В (особенно B_1, B_2, B_3, B_6), D, Е, С
Постоянно новая информация	Книги, радио, телевидение, кино, театр, пресса (любые информационные источники), непосредственные контакты с компетентными специалистами

Подробно об основных источниках читатель узнает из глав: «Витамины», «Минеральные вещества», «Полноценное питание» и др.

Железы внутренней секреции

Состояние психики и работоспособность мозга зависят от работы желез внутренней секреции.

Все железы внутренней секреции взаимосвязаны. К сожалению, в лекарственной медицине каждой железой занимается врач определенной специальности: эндокринолог, терапевт, уро-

лог, гинеколог. А ведь организм нельзя разъять на части! Лечение должно быть комплексным! **Иначе стимулирование деятельности одной из желез ведет к нарушению работы других желез.**

Какие органы образуют нашу эндокринную систему?

К железам внутренней (эндокринной) системы относятся: щитовидная железа, половые органы, или гонады, надпочечники, околощитовидные, или паращитовидные железы, вилочковая (зобная) железа, поджелудочная железа.

Продукты деятельности желез внутренней секреции очень активны. Железы выделяют в кровь лимфу, жидкости, ткани, особые вещества — секреты, или гормоны, необходимые для жизнедеятельности, они регулируют функции всего организма, его белковый, жировой, углеводный, минеральный, водный обмены. Наша молодость, продление жизни, трудоспособность зависят от работы желез внутренней секреции. А это значит, что мы должны знать, каковы потребности этих желез.

Щитовидная железа

Эта железа расположена на шее, в области трахеи и гортанных хрящей. Она оказывает огромное влияние на здоровье и жизнедеятельность организма человека. При ее нормальном функционировании человек чувствует себя бодрым, здоровым, полным радости жизни. Но, если вы быстро утомляетесь, если кожа становится дряблой, если вы замечаете замедление роста волос или ломкость ногтей, зубов, костей, если нарушается ваш вес и обмен веществ, — вы должны обратить особое внимание на то, как вы питаетесь, потому что это означает, что вы не удовлетворяете потребности щитовидной железы в питательных веществах.

Если человек становится вялым, апатичным, у него появляются отеки, снижаются умственные способности, замедляются реакции, — значит, у него нарушена деятельность щитовидной железы.

Слабо развитая щитовидная железа отрицательно сказывается на деятельности половых желез, вызывает потерю интереса к половой жизни. Иногда у человека начинает расти зоб. Это происходит при недостатке гормона щитовидной железы —

тироксина, под действием которого в организме накапливается йод.

Известно, что при снижении функций щитовидной железы или после ее удаления за очень короткий промежуток времени появляются симптомы старения. Поэтому заботиться о щитовидной железе должен каждый. А для этого необходимо знать ее потребности.

Каковы потребности щитовидной железы?

Прежде всего в организме должно быть нормальное содержание йода, чтобы сохранить запас тироксина в крови. Для нормального функционирования щитовидной железы необходимы также магний и витамины группы В и С, а также аминокислота, участвующая в построении белков, — тирозин.

Источники йода: чеснок, спаржа, морковь, капуста, картофель, лук, фасоль, овсянка, щавель, виноград (темных сортов), клубника, свекла, все темные ягоды (ежевика, черника, голубика, шелковица, терн и т. п.), печень трески, океаническая рыба, лук-порей, салат-латук, дыня, грибы, зеленый горошек, редис, морская капуста, репа, помидоры.

Источники витамина С: черная смородина, капуста, цитрусовые (грейпфруты, апельсины, лимоны), мандарины, грибы, кресс-салат, красный перец, помидоры, сладкий перец, зелень репы, репа, плоды шиповника, клюква, горошек, свекла, брюква, картофель, зеленый лук, морковь, хрен, земляника, щавель и многие овощи, плоды, фрукты, ягоды и другие продукты растительного происхождения.

Источники витаминов группы В: спаржа, ячмень, фасоль (плоды и зелень), картофель, отруби, орехи (арахис, лесные, грецкие, миндаль и др.), бобы сушеные, дрожжи (пивные и пекарские), хлеб из муки грубого помола, цельные зерна пшеницы, яблоки, говядина, капуста, сыр, яичный желток, лук-порей, печень, кислое молоко, зеленый горошек, помидоры, репа (и ее ботва), почки, гречиха, грибы, соя, каши из недробленых круп, молоко (сухое), зеленые части растений (особенно хвойных и грубых лиственных пород, а также бамбука, кактусов и т. д.), салатные овощи, творог, свекла, рыба, мясо, дыни.

Основные **источники магния**: миндаль, сырой яичный желток, салат-латук, арахис, картофель печеный (с кожурой), тыква и ее

семечки, слива, грецкий орех, цельные зерна пшеницы, овса, гречки, ржаной хлеб, помидоры, отруби, фасоль, пшено.

Источники тирозина: большинство белковых продуктов, особенно кислое и сухое молоко.

Половые железы (гонады)

Эти железы обеспечивают не только нормальную жизнедеятельность организма в целом, но и выполняют функции по воспроизведению потомства.

Попадая в кровяной поток, гормоны половых желез омолаживают организм. К половым железам относятся яичники (у женщин) и яички (у мужчин). Если в употребляемых продуктах питания будут отсутствовать необходимые элементы, это сейчас же скажется на функции половых желез и может вызывать не только стерилизацию (потерю способности к деторождению), но и многие другие заболевания.

Потребности половых желез: витамины А, С, Е и группы В.

Витамин А обеспечивает нормальную жизнедеятельность яичников и предстательной железы. Нарушение функций последней легко может быть устранено путем включения в рацион питания достаточного количества витамина А.

Витамины группы В необходимы для сохранения полового влечения и потенции. Нервозность, раздражительность, чувство страха приводят, как правило, к снижению половой активности, а возникает все это из-за недостатка необходимых витаминов в организме.

Известно, что отсутствие витамина С вызывает анемию. У мужчин недостаток этого витамина вначале снижает способность к зачатию, а затем приводит к потере полового влечения. Поэтому для постоянного функционирования половых желез особенно необходим витамин С.

Отсутствие или недостаток витамина Е тоже может вызывать половую стерилизацию. Витамин Е увеличивает способность к воспроизводству потомства.

Длительное голодание приводит к потере полового влечения. Для нормального функционирования половых желез необходима белковая диета. В частности, очень важен аргинин — незаменимая аминокислота, которая присутствует в продуктах, богатых белком. Кроме того, половым железам необходимы минеральные вещества — железо и медь.

Источник витамина А (ретинол и каротин): морковь, листья салата, капуста, зеленые части растений, печень и почки, морская рыба, печень рыб, сырой яичный желток, сливочное масло, сливки, кисломолочные продукты.

Источники витамина Е: зерна злаков, растительные масла, сырой желток яйца, салат-латук, печень.

Источники аргинина: яйца, молоко кислое, овес, арахис, пшеница пророщенная, дрожжи (лучше пивные) и другие белковые продукты.

Источники железа: фасоль, орехи, пшеница, овес, изюм, яйца, зеленые овощи. (Железо, которое содержится в мясе, плохо усваивается в организме человека.)

Источники меди: пророщенная пшеница, чечевица, фасоль, петрушка, грибы, спаржа, печень говяжья или печеночный паштет.

Подробно о микроэлементах см. в разделах «Витамины», «Минеральные вещества», «Законы полноценного питания».

Надпочечники

Надпочечники представляют собой две парные железы величиной с большой палец руки. Они прилегают к верхней части каждой почки (отсюда и название). Каждая железа состоит из двух образований, различных по своему строению и функциям: наружного слоя — коры и внутреннего слоя. Каждое из этих образований вырабатывает определенный секрет.

Например, гормоны коры надпочечников влияют на углеводный обмен, половые функции, способствуют повышению защитных реакций организма и работоспособности мышц.

Если у вас диабет, дисфункция яичников, вы часто подвергались простудным заболеваниям, если у вас болят мышцы, нарушен обмен веществ, подавленное настроение, значит, вы плохо «кормите» свои надпочечники.

Надпочечники называют «железами противоборства и выживания», поскольку продукты их секреции обеспечивают организму приток энергии и жизненных сил.

Собственно надпочечники вырабатывают гормон адреналин, стимулирующий обмен веществ.

Основные потребности надпочечников. Для нормального функционирования надпочечников прежде всего необходимы продукты с высоким содержанием белка, а также витамины А, С, Е, об источниках которых мы говорили выше (см. «Половые железы»).

Продукты с высоким содержанием белка: картофель, бобовые, орехи, мясо, рыба, птица, кислое молоко, сыры, творог, яйца, печень.

Околощитовидные, или паращитовидные, железы

Если у вас возникает неконтролируемое раздражение или повышенная возбудимость, если у вас появились аллергия, судороги и спазмы, плохой сон, нервные срывы, знайте: вам необходимо обратить особое внимание на то, как вы удовлетворяете потребности околощитовидных, или паращитовидных, желез.

Эти четыре железы расположены на шее около щитовидной железы (по две с каждой стороны) и, как правило, прилегают к ней, поэтому до недавнего времени их даже считали ее частью.

Основная функция околощитовидных желез — регулирование фосфорно-кислотного обмена в организме.

Потребности околощитовидных желез. Прежде всего необходим витамин D, который помогает организму усваивать кальций, фосфор и регулирует фосфорно-калиевый обмен. Околощитовидные железы нуждаются в кальции и фосфоре, а также витаминах группы B.

Основные источники витамина D: печень рыб, птиц, говядина, свинина, масло сливочное, сыр, яичный желток, сельдь, скумбрия, макрель, тунец, кислое молоко, творог. Солнце.

Продукты, содержащие в большом количестве одновременно и фосфор, и кальций: яблоки, зеленый горошек, бобы, свежие огурцы, цельные зерна пшеницы, все виды капусты (особенно цветной, ее надо есть сырой), сельдерей, салат-латук, редис (и его ботва), сыры (белые, твердые и нежирные), вымоченная брынза, сулугуни.

Продукты, богатые фосфором: орехи всех видов (в том числе арахис, который больше относится к бобовым), рожь, ячмень, чечевица, соя, пророщенная пшеница, мясо, грибы, груши.

Продукты, богатые кальцием: абрикосы, свекла, ежевика, морковь, вишня, огурцы, смородина, виноград, крыжовник, укроп, петрушка, сельдерей, лук, ботва молодой репы, фасоль зеленая, апельсины, персики, ананасы, клубника, кожица всех фруктов и овощей, шпинат, одуванчик, земляника, отруби, мед, миндаль, кисломолочные продукты.

Вилочковая (зобная) железа

Эта железа расположена в грудной клетке, за верхней частью грудины. Она находится в функциональной взаимосвязи с половыми железами и корой надпочечников.

Потребности вилочковой железы: витамины группы В. Основные источники — см. раздел «Витамины», они перечислены также в разделе «Щитовидная железа».

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа располагается в брюшной полости, вырабатывает гормон инсулин, который участвует в регуляции жирового обмена в печени. При недостаточном выделении инсулина может развиться сахарный диабет.

Потребности поджелудочной железы: витамины группы В, сера, никель, цистин и глутаминовая кислота.

Источники серы: все виды капусты, хрен, чеснок, лук, редис, репа, спаржа, кресс-салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, крыжовник, слива, винные ягоды, или инжир.

Источники цистина и глутаминовой кислоты: кисломолочные продукты, большинство белковых продуктов (мясо, рыба), бобовые, семечки, орехи (любых сортов), зерновые с добавлением отрубей или проростков пшеницы.

Источники никеля: свежие овощи, частично нежирное мясо травоядных животных и птиц.

* * *

Итак, мы познакомились с еще одним законом Здоровья, который можно сформулировать следующим образом: **здоровье и долголетие человека зависят от нормального функционирования желез внутренней секреции**. А это можно обеспечить упражнениями, которые усиливают циркуляцию крови, доставляющую клеткам этих органов кислород, все ингредиенты, аминокислоты, жирные кислоты, углеводы, витамины, микроэлементы. А теперь для наглядности рассмотрим такую таблицу.

Потребности желез внутренней секреции

Железы внутренней секреции	Потребности		
	витамины	микроэлементы	аминокислоты
Щитовидная железа	A, гр. B, C	йод, магний	тирозин
Половые железы (гонады)	A, гр. B, C,	железо, медь	аргинин
Надпочечники	A, C, E	—	тирозин
Околощитовидные железы	D, гр. B	кальций, фосфор	—
Вилочковая железа	гр. B	—	—
Поджелудочная железа	гр. B	сера, никель, цистин и глутаминовая кислота	—

Из таблицы мы видим, что **железам внутренней секреции необходимы**:

1. Витамины: A, гр. B, C, D, E.
2. Микроэлементы: йод, железо, медь, кальций, сера, никель, цистин и глутаминовая кислота, а также фосфор (т. к. кальций без фосфора и витамина D не усваивается).
3. Аминокислоты: тирозин и аргинин.

Подробно об этих источниках читайте в отдельных разделах — «Витамины», «Минеральные вещества», а также «Законы полноценного питания».

Железы внутренней секреции очень чувствительны к концентрации внимания на их деятельности.

«Если вы сосредоточитесь на одной железе, представляя ее себе и повторяя, что она функционирует отлично, то вскоре убедитесь в том, что ее деятельность действительно улучшилась. Метод концентрации внимания нужно применять регулярно (желательно каждый день). На это вам потребуется всего несколько минут — утром и перед сном», — пишет Джудит Гласс.

Это действительно так. Когда я выполняю пятое и шестое правила Системы здоровья Ниши, то всегда в моих наговорах присутствуют слова: «Железы внутренней секреции работают великолепно», и при этом я их все ясно представляю себе как целостную

систему. И они откликаются на такую высокую оценку их деятельности. И теперь нам необходимо научиться использовать наши знания практически. Советую из глав «Микроэлементы», «Витамины» и «Приложение» выписать Источники жизни для всех желез внутренней секреции и, используя Законы полноценного питания, самостоятельно начать строить для себя различные подходящие типы диет (поддерживающую, строительную или лечебную). Постепенно вы овладеете этим искусством. Оно совершенно несложно.

Выписав источники, распределите их по следующим видам:

I. Фрукты.

II. Овощи.

III. Орехи всех видов и семечки.

IV. Кисломолочные продукты (сыр, творог, кефир, простокваша, и т. д.).

V. Мясо (рыба, птица, печень, почки, яйца, и т. д.).

VI. Зерновые.

А теперь воспользуйтесь законами питания и, не нарушая их, здоровейте, красивейте, мудрейте!

Выводы к главе «Законы полноценного питания»

Итак, мы закончили знакомство с основными принципами питания, которые необходимо соблюдать, чтобы сохранить здоровье свое и своих детей. Теперь нетрудно сделать выводы.

1. **Наиболее подходящая пища человека — «живая», энергетическая, естественная**: фрукты, овощи, зелень, орехи, семечки, съедобные коренья.
2. **Наименее подходящая пища** (трудноусвояемая, несвойственная человеческой физиологии) — вареная, искусственная, жирная и мясная.
3. **Главным источником Энергии Жизни** для организма человека являются не белки и не жиры, а углеводы. Основные источники углеводов — *фрукты, овощи, сухофрукты, мед, орехи, семечки, зелень, съедобные коренья.*
4. **В живом организме все взаимопревращается и взаимозамещается**: из углеводов могут образовываться и жиры, и белки; из жиров — углеводы и т. д., поэтому, употребляя растительную пищу, человек обеспечивает свой организм всем необходимым.

5. **Протеины (белки) в организме человека формируются не из животных белков** (мяса, рыбы, яиц, сыра, молока), как принято считать, а из аминокислот.

6. **Аминокислоты содержатся только в растениях.**
Мнение, будто без животной пищи человек не может жить, ошибочно и ненаучно. Откуда же берут белки травоядные животные (коровы, козы, кролики, птицы и пр.), мясо которых мы едим?! Только из растений!

7. **В пище человека всегда должны присутствовать продукты, богатые всеми незаменимыми аминокислотами**: *капуста (белокочанная, цветная, брюссельская), морковь, огурцы, помидоры, баклажаны, картофель, все виды орехов, семечки подсолнечника и тыквы, семена кунжута, арахис, соевые и бобовые продукты (лучше молочно-восковой спелости).* Все эти продукты обеспечивают нас полноценными белками. Однако орехи, семечки, бобовые, кроме белка, содержат много жиров. Хотя эти жиры «ненасыщенные», органические, они тормозят пищеварение, особенно усвоение белка. Поэтому лучше ограничить их количество до 100 г в день и обязательно сочетать с зеленью петрушки, укропа, кинзы, ботвы моркови, репы, редиса, листьями капусты, салата, щавеля, богатыми микроэлементами и витаминами, особенно витамином С.

8. **Переваривание и усвоение чужеродных белков требуют от организма много витамина С, поэтому, употребляя животные источники белка** *(мясо, рыбу, птицу, печень, почки, молоко, сыр, творог),* **нужно соблюдать несколько правил**:

- животные продукты употреблять не чаще 1–2 раз в неделю (исключение составляют кислое молоко и творог);
- сочетать мясо с овощными салатами, богатыми витамином С;
- овощей всегда употреблять в 3 раза больше, чем белковой пищи.

ЗАПОМНИТЕ: чтобы обеспечить дневной рацион витамином С, нужно съесть в течения дня 2 апельсина, 1 лимон и выпить 1 стакан яблочного сока.

9. **Кислое молоко и творог можно употреблять ежедневно**, но отдельно или с добавлением небольшого количества растительного

масла. Можно также сочетать эти продукты с фруктами (сладкими, кисло-сладкими) и овощами.

10. **Микроэлементы и витамины** усваиваются **лишь в натуральном виде** (т. е. в том случае, если мы съедаем свежие овощи, фрукты, орехи, семечки и зелень в их естественном виде, не подвергая их тепловой или любой другой обработке).

11. **Вареные, жареные, тушеные овощи так же опасны, как и мясо: они повышают кислотность, разрушают кислотно-щелочное равновесие** и образуют в организме слизь, на основе которой развиваются болезнетворные микроорганизмы. Они лишены всех витаминов и микроэлементов, ферментов, воздуха, воды и света, они не способны обеспечить наш организм энергией Жизни.

    Все искусственно приготовленные продукты, медицинские препараты лишены энзимов — ферментов, без которых Жизнь невозможна.

12. **Лекарства, искусственные препараты, пищевые добавки можно употреблять лишь в кризисных ситуациях**, чтобы дать механизму организма толчок к выздоровлению (их применяют в течение 10–12 дней, затем делают перерыв). Во время болезни или в период осенне-весеннего авитаминоза (декабрь–апрель) можно помочь ослабленному организму искусственными добавками (не дольше 12–20 дней).

Организм должен использовать свои собственные силы, чтобы не потерять способность к адаптации в постоянно меняющейся внутренней и внешней среде.

Рассуждения о том, что в каких-то климатических условиях нет фруктов или «экология испорчена», а овощи отравлены удобрениями и радиацией, и поэтому якобы «живые», сырые растения есть невозможно, абсолютно несостоятельны.

Во-первых, **любой продукт заменим**. На севере есть ягоды, травы, каких нет на юге. **Сухофруктами можно заменить свежие фрукты. Только замачивайте их, а не варите! Орехи растут и в тайге.** А средства коммуникации в современном мире прекрасно налажены: **авиация может обеспечить население любого региона.**

Во-вторых, усилия людей должны быть направлены на то, чтобы не совершать против Природы экологических преступлений, не вносить в почву излишнее количество азотных удобрений, а не на то, чтобы отвергать или обходить законы Жизни.

Подумайте! Если вы сварите растение, в котором накоплен избыток нитратов, разве вы избавитесь от них? Они тоже переварятся, превратятся в соль щавелевой кислоты и осядут в ваших клетках как основа болезней. Не лучше ли хорошо вымыть растение в воле? Живой организм для своего спасения отдает прежде всего то, что ему не нужно, — излишки радиации, синтетических удобрений и т. д.

СОВЕТЫ АЛЛЕРГОЛОГА-ИММУНОЛОГА

В 1995 г. в Америке была издана книга замечательного человека, профессора И. Сосонкина «Почему мы много страдаем, рано стареем, преждевременно умираем». Эта книга дает полноценные ответы на самые животрепещущие вопросы, связанные с современным питанием. Она учит, как противостоять натиску болезней путем правильного питания и образа жизни, как сохранить энергию и ощущение радости на протяжении всех лет, отпущенных каждому из нас, и как не сдаваться старости.

Разумеется, моя книга «Законы полноценного питания» была бы недостаточно полной без советов профессора И. Сосонкина. Поэтому некоторые из них я привожу в этом разделе наряду со своими.

Читатель заметит, что советы эти не только совпадают с рекомендациями натуропатов (П. Брэга, Г. Шелтона, Кацудзо Ниши), но как бы углубляют, объясняют те правила, с которыми мы познакомились выше.

Однако сильной стороной советов И. Сосонкина являются конкретные ответы на многие вопросы, важные для родителей, особенно для матери как хозяйки дома.

Мы уже много говорили о том, как важно для здоровья кислотно-щелочное равновесие.

Щелочная реакция — это естественная основная реакция, создающая равновесие в крови, и она поддерживается пищей. Но щелочные жидкости сгущают кровь, лимфу, затрудняют циркуляцию. Кислые напитки (клюквенный, яблочный, виноградный соки без добавок сахара) разжижают кровь и лимфу. Вот почему на завтрак не рекомендуется съедать одновременно, например, рафинированный сахар или сладкие фрукты (бананы,

хурму, чернослив, изюм, варенье): у большинства людей такая пища меняет кислую реакцию мочи на щелочную, кровь становится гуще нормы, циркуляция ее затруднена и повышена нагрузка на сердце. Лучше утро начинать с кислых сочных фруктов и их соков.

Пенициллин ведет к сгущению крови, а значит, к нарушению циркуляции, повышению нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Поэтому в пожилом возрасте лучше есть ржаной хлеб, а не белый, заменить сахар медом, есть не сладкие, а кислые фрукты.

Хорошо начинать утро с того, чтобы выпить кружечку воды, добавив туда немного лимонного сока или аскорбиновой кислоты (в виде порошка). Это важно для сохранения нормального кислотно-щелочного баланса.

Влияние погоды на состояние здоровья

Это очень важно знать пожилым людям.

При понижении температуры воздуха возрастает щелочность крови, повышается активность надпочечников, поднимается кровяное давление. Перепады погоды вызывают обычно звон в ушах, гул и шум в одном ухе или сразу в обоих.

Это первые признаки того, что организм реагирует на смену погоды.

Режим для людей пожилого возраста

Особенно хороша ходьба (только ни в коем случае не бег) тридцать минут, постепенно увеличивая такую прогулку до часа.

Далее завтрак: лучше всего, если вы выпьете овощные соки, съедите фрукты, и прекрасно, если сок сделаете сами. Одновременно ешьте орехи, семечки.

Время второго завтрака (ланча): ешьте различные каши и овощи. Любители рыбы и мяса могут себе позволить съесть то или другое, или яйца; хорошо поесть свежие салаты с мясом или рыбой; совсем неплохо, если вы свою кашу или картошку будете есть вместе с салатом.

Каши лучше есть утром или днем, но не на ночь, ибо процесс пищеварения в этом случае затягивается, и тем самым нарушается ваш сон.

Обед: даже Библия уделяет ему большое внимание. В книге «Исход» сказано: **«Вечером кушайте мясо, с утра насыщайтесь хлебом»**. В древности и сегодня справедливо рекомендуют съедать утром легкую пищу; днем в обед — крахмалистую в большом объеме; вечером — белковую с овощами. Это проверенные варианты.

Люди с хорошим здоровьем имеют щелочную РН крови. На это указывают чистый розовый язык и ярко-розовая конъюнктива глаз. При снижении РН крови проявляется восприимчивость к болезням. Кислый РН крови наблюдается у лиц, страдающих прогрессирующими заболеваниями.

Щелочная пища — это овощи: в основном, шпинат, горох, свекла, морковь, зелень, картофель, фасоль, а также молоко, миндаль, фрукты.

Кислая пища — мясо, рыба, яйца, сыры, кофе, ягоды. Кстати, орехи, кроме миндаля, — это кислая пища. Сюда же отнесем рис, кукурузу, мучные изделия.

Нейтральная пища — сметана, масло, сахар, кукурузный крахмал.

Помните, мы усваиваем столько пищи, на сколько хватает ферментов. Без них пища превращается в полуфабрикат и, разлагаясь, способствует нашим болезням. Ферменты же (натуральные) мы можем получить от растений, если будем употреблять их только в сыром виде.

Как переходить на правильное питание?

Переход на комфортное полноценное питание нужно осуществлять осторожно, уважая физиологические возможности своего организма, так как на новые незнакомые продукты организм должен поставлять и специфические ферменты.

Еще сложнее проходит перестройка ферментных систем, приспособление микрофлоры кишечника и гормональной системы. На это требуются годы (иногда два-три).

Нормально ли работает ваш желудочно-кишечный тракт, вы можете легко видеть сами: если у вас от свекольного или другого сока моча не окрашивается в цвет этого сока, это указывает на то, что у вас сохранено нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта.

Как переходить на новый вид пищи?

1. Нужно поменять привычную последовательность приема пищи.

- Жидкость до еды.
- Фрукты до еды или отдельно.
- Первое блюдо — салат.
- Второе блюдо — только одно: либо углеводистое, либо крахмалистое (каша или печеная картошка), либо — белковое (чечевица, или фасоль, или орехи, или семечки, или печень, или птица, или рыба, или яйца).

2. Ограничить, а лучше совсем исключить рафинированные продукты, а также стимуляторы — кофе, чай, колбасы сухие и копченые, шоколад, торты, пирожное.
3. Сменить пропорцию вареной и сырой пищи в пользу сырой. Приучайте себя к свежевыжатым овощным и фруктовым сокам, а не к готовым. Свежих овощей должно быть в три раза больше вареных. Откажитесь от привычки варить овощи! **Лучше всего, если вы перестанете подвергать их тепловой обработке и станете есть их сырыми.** Можно сочетать тушеные и сырые овощи в соотношении 1:3.
4. Исключите искусственные, рафинированные, обезвоженные продукты, такие как чипсы, печенье, колбасы, белый хлеб, конфеты, сахар, варенье: они обезвоживают организм. Это вызывает сгущение крови — вам все время хочется пить, иногда жажда становится просто нестерпимой, поэтому многие запивают эту еду, тем самым нарушая процесс пищеварения.

Нужно ли пить во время еды?

Нет. Конечно, не нужно. Любая жидкость уходит из желудка спустя пять минут после приема, унося при этом желудочный сок и препятствуя пищеварению, так как водой разбавляются ферменты. **Известно, животные никогда не пьют во время еды. Пейте за 10–20 минут до еды, или спустя 30 минут после приема фруктов, или через два часа после углеводистой пищи и через четыре часа после белковой.**

Холодные напитки со льдом во время еды не рекомендуются: они задерживают переваривание пищи — холод нарушает нормальную ферментацию; точно так же отрицательно воздействует и мороженое.

Ничего не ешьте вместе с молоком, его следует пить отдельно.

Зеленые листья содержат нужные аминокислоты, составляющие все компоненты человеческого белка. Белки злаковых и фруктов содержат мало важных аминокислот: триптофана, лизина.

Зеленые листья содержат также аскорбиновую кислоту, щелочные соли железа, кальция, и все это в легко усваиваемой органической форме, а также хлорофилл, который также очень важен.

Ешьте салаты из сырых овощей: листья салата, капуста, сельдерей, огурец, лук, редиска, помидоры, петрушка.

На естественную диету можно переходить сразу, быстро, но это хорошо для людей с нормальным состоянием желудочно-кишечного тракта.

Жиры — сливочное масло, сметана, растительное масло — тормозят усвоение белков, увеличивают брожение, перегружая токсинами печень и почки. Помните: жиры несовместимы с белками.

Исключите вредные овощи и фрукты — мак, ревень, крыжовник.

В результате брожения фруктовых сахаров образуются спирт и уксусная кислота. Уксус тормозит пищеварение. Кислоты вредны, особенно для печени.

Это не значит, что кислые фрукты — это плохо, но их тоже надо употреблять умеренно.

Белый сахар, белая мука, полированный рис — пища медленного умирания.

Тягу к сладостям у детей нужно удовлетворять сладкими фруктами, а не изделиями кондитеров и булочников.

Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее. При охлаждении и повторном подогревании она портится. **Готовьте пищу на один прием.**

Старайтесь исключить консервы: все ценные минералы, ферменты, витамины в них убиты.

Холодная погода увеличивает потребность в еде, особенно в жирах, крахмалах и сахарах.

Жаркая погода, болезни уменьшают потребность в пище.

Что надо есть с осторожностью?

В первую очередь — **хлеб; ешьте его ограниченно, хорошо подсушенным, чтобы крахмал успел превратиться в сахар.**

Исключите употребление колбас, сосисок, окороков. Мясо ешьте натуральное — вареное или запеченное в фольге.

Ограничьте потребление молока — оно усиливает кислую среду в желудке, а также способствует образованию слизи в носоглотке и бронхах. Лучше употреблять кисломолочные продукты — кефир, ацидофилин, сыр, творог.

Следуя правилам рационального сочетания продуктов, можно легко создать разнообразие в меню, и это меню должно меняться в зависимости от сезона — важно при этом исходить не из схем, а из принципов.

Зная принципы, разрабатывайте собственное меню

1. **Любой зеленый овощ можно заменить другим.** Один вид крахмала тоже заменяется другим. Вместо одного белка можно использовать другой. Например, нет тыквы — используйте картофель или горох, нет шпината — используйте свекольную ботву.
2. **Чередуйте еду ежедневно, не делайте ее однообразной.**
3. **Перееданием мы снижаем свою энергию.** Надо помнить, что пьяница может достичь преклонного возраста, обжора — никогда.
4. **Принимать пищу, когда нет потребности**, а только для стимуляции или по привычке **означает подрывать свое здоровье.**
5. Насколько важны вопросы совместимости пищи? Первые 20 лет жизни пища используется главным образом как строительный и конструктивный материал.
   После 20 лет жизни пища идет на поддержание функций различных систем организма.

К 50 годам необходим новый режим питания: не для удовлетворения аппетита, а для обеспечения организма наиболее нужными, полезными легко усваиваемыми веществами.

Если же пища, которую мы съедаем, несовместима с потребностями нашего организма, наши страдания удвоятся. Это орга-

низм как бы предупреждает нас посредством боли, спазм и других признаков о грядущих несчастьях.

Но болезнь обнаруживается не сразу, а **может появиться спустя месяцы и годы.**

Хлеб

Хлеб, особенно белый, сладкие булочки, пирожки и пирожные, сахар и сладости редко хорошо перевариваются — чаще всего киснут, ведут к избытку кислот в крови и брожению углеводов в желудке.

Мясной обед лучше есть только с сырыми, неварёными, сочными овощами.

После 50 лет советую употреблять как можно меньше хлеба. Заменить его могут орехи миндаля, бразильские, грецкие.

Меняйте рацион питания в зависимости от времени года. Если погода жаркая, предпочтительнее прохладная влажная пища (фрукты, овощи, зелень, соки, ягоды). Зимой нужно есть пищу сухую, согревающую, плотную (хлеб, каши, орехи, сухофрукты, специи, чай).

Кислая капуста, щи из нее, квашеные овощи, свекольники из щавеля, лебеды с кислым квасом или сывороткой — необходимейшая составляющая часть рациона русских. Без кислого блюда рабочему человеку обед — не обед. Необходимость кислого обусловлена растительным характером русской пищи, состоящей в основном из черного хлеба и гречневой каши.

* * *

На этом можно бы закончить мудрые советы профессора И. Сосонкина, если бы не еще одна важная тема, которую он затронул. Он назвал эту тему «Дрожжевым противоречием XX в.».

Дело в том... Впрочем, приведу просто выдержки из его статьи.

Дрожжевое противоречие XX века

По данным американской Академии окружающей среды, больше трети американцев страдает дисбалансом микрофлоры в кишечнике, что ведет к дрожжевому синдрому, который создает ряд болезней и сокращает жизнь более чем на 30 лет.

В чем же дело? Почему врачи не обращают внимания на истинную причину страданий?

Ответ один: доминирует лекарственная, химическая индустрия.

Здоровье — это хороший баланс микробов и дрожжевых клеток (CANDIDA) в кишечнике.

В нарушении баланса повинны как неправильное питание, так и химические лекарства. Интенсивное разрастание дрожжевых клеток создает в организме благоприятные условия для отравления, что приводит затем к появлению многочисленных симптомов болезней и чрезвычайно затрудняет диагностику, а следовательно, и лечение больного.

Врачи, к сожалению, мало знакомы с проявлениями «кандиды». Ни один из узких специалистов не может увидеть всей картины в целом.

Мы даже не подозреваем, насколько важную функцию для сохранения нашего здоровья выполняют те микроорганизмы — бактерии и дрожжи, которые живут в нашем кишечнике и в других полостях тела.

Наше здоровье поддерживается сохранением равновесия так, чтобы ни дрожжи, ни бактерии не доминировали и сохраняли баланс кишечной флоры.

По мнению ученых, занимающихся этой проблемой, одна треть жителей планеты страдает от нарушения такого баланса, что значительно сокращает человеческую жизнь.

Наиболее часто поражаются:

1. Желудочно-кишечный тракт: у заболевших наблюдаются аллергия, кишечные газы, изжога, поносы или запоры, плохо переносится употребление молока или белков, содержащихся в пшеничной или в ржаной муке.
2. Мочеполовые пути: учащенное мочеиспускание, отеки, потливость, воспаляется простата.
3. Дыхательные пути: насморки, синуситы, частые бронхиты, эмфизема, кашель, воспаление легких, астма.
4. Кожные и слизистые покровы: сыпи, краснота и зуд, волдыри, афтозные стоматиты, грибковые поражения стоп.
5. Нервная система: головные боли, раздражительность, депрессия, ипохондрия, негативизм.

В организме, как мы знаем, обитают, вступая между собой в различные взаимодействия, микробы, вирусы, аллергены.

Пока наша иммунная система сильна, паразиты не в состоянии проникнуть глубоко в ткани или в кровоток и разрушать организм своей активностью. Когда же больные злоупотребляют антибиотиками, тогда в пищеварительном тракте уничтожаются не только вредные, но и необходимые организму микробы. А колонии дрожжей, не пострадав от антибиотиков, воспользовавшись гибелью микробов, разрастаются, превращая здоровый организм в больной. Это происходит и тогда, когда в лечении используются гормональные препараты или пища, промышленно изготовленная, богатая сахаром и дрожжами. Многие лекарства самым разрушающим образом действуют на бактериальную сферу, нарушая естественный природный баланс. Врач, не надеясь на механизм сопротивляемости самого организма, назначает лекарства, но они не излечивают, а только загоняют болезнь вглубь.

Организм человека — это дом для миллионов микроорганизмов, включающих в себя и дрожжевые грибки, и микробактерии. Дружественные организму бактерии сохраняют баланс, не давая распространяться дрожжевым грибам — кандида. Однако при определенном состоянии, например, при стрессе или употреблении антибиотиков, различных гормонов, химиотерапии, обезболивающих средств, кортизона, алкоголя, дружественные организму бактерии начинают погибать, уступая натиску кандиды по всей поверхности желудочно-кишечного тракта. А сама площадь этого желудочно-кишечного тракта, между прочим, достигает почти 300 квадратных метров. Дрожжевой грибок на этой «огромной площади» разрастается как сорняк, способствуя развитию паразитов и вредных бактерий.

Широкое повсеместное использование антибиотиков и гормональных препаратов ведет к трагедии всемирного масштаба. Она лежит в основе одного из наиболее частых заболеваний на планете — CANDIDIASA, вызываемого самими врачами.

Известно, что не только антибиотики, но и нистатин получается из плесневых грибов, способных образовать дрожжевой синдром. Вот почему нистатин не всегда эффективен.

Кандида (грибок) распространяется не только по желудочно-кишечному тракту и в полости рта, но может подниматься в печень, в поджелудочную железу, в мочевой пузырь, в простату, а также внедриться в слизистые оболочки уха, горла, носа, глаз.

Дети и пожилые люди особенно страдают от кандиды. Лечение антибиотиками среди детей и стариков следует проводить с особой осторожностью. Ребенок должен избегать сладостей. Во время болезни не давайте ему сладкого молока, которое ослабляет слизистую, повышает чувствительность к разного рода инфекциям.

Современная ортодоксальная медицина разрабатывает и применяет химические лекарства буквально для каждого симптома. Это не только неверно, но даже антинаучно.

Между тем давно пора заняться ликвидацией безграмотности в вопросах питания, образа жизни и окружающей среды.

Наши жалобы и болезни находятся в полной зависимости от того, что мы едим, что мы пьем, каким воздухом дышим.

На сегодняшний день нет лекарств, трав, стрессовых ситуаций, нет знахарей и витаминов, которые нанесли бы больший вред, чем мы наносим сами себе нашим неправильным питанием.

В Америке существуют **диеты Притыкина**. Этот всемирно известный врач и философ получил Нобелевскую премию, ибо первым доказал, что склеротические бляшки на артериях можно уменьшить одной диетой, что медленно прогрессирующие заболевания человека успешно поддаются лечению соответствующей диетой и что именно диетой можно предупредить возникновение этих заболеваний.

Человеческий организм, как мы знаем, запрограммирован на 150 и более лет здоровой жизни. Потом человек может умереть спокойно, во сне. И каждый, кто понимает ответственность за свое собственное здоровье, может сделать свою жизнь долгой и яркой.

Современная пища изобилует искусственными химическими раздражителями. В этом тоже одна из причин такой неудержимой страсти к наркотическим средствам. Вот почему для разрыва этой цепи неразрешимых сегодня проблем так важно повышение знаний о нашем питании.

Что же нужно делать?

- Использовать правильную диету.
- Исключить из пищи дрожжи.
- Ограничить сахара.

Все это поможет нам быстрее восстановить здоровье. «Мы то, что мы едим», — говорил Поль Брэг.

Американский биохимик Кэри Маллис глубоко сомневается в том, что причиной СПИДа является вирус иммунодефицита. Проблема упирается в саму иммунную систему организма. Иммунная система способна защитить нас от многих заболеваний, в том числе и от СПИДа.

«Нужно учиться быть терпеливыми. **Мудрость знает, что нужно делать, а конкретные знания — как нужно делать. Успех же приходит тогда, когда мы делаем это**».

Вот какую «анкету» для диагностики предлагает мысленно заполнить профессор И. Сосонкин.

Чтобы узнать, связаны ли проблемы вашего здоровья с дрожжевой инфекцией, он предлагает десять вопросов, на которые вы должны ответить себе «да» или «нет».

1. Употребляли ли вы повторно какие-либо антибиотики?

   Да. Нет.

2. Беспокоят ли вас проблемы менструального цикла, боли в животе (vaginit, prostatit), потеря интереса к сексу, импотенция, нарушение детородной функции?

   Да. Нет.

3. Испытываете ли вы тягу к сахару, шоколаду или к соли, различным соленостям, уксусу?

   Да. Нет.

4. Чувствуете ли быструю утомляемость, усталость, апатию, депрессию, бессонницу; наблюдаете ли увеличение или потерю веса?

   Да. Нет.

5. Беспокоят ли вас головные боли, головокружение, боли в суставах, мышцах?

   Да. Нет.

6. Есть ли нарушения в пищеварении: боли в животе, изжоги, вздутия, газы, запоры, поносы?

   Да. Нет.

7. Страдаете ли вы крапивницей, псориазом, экземой или другими заболеваниями кожи, волос, ногтей, слизистых, грибковыми поражениями стоп и ногтей?

   Да. Нет.

8. Употребляли ли вы противозачаточные пилюли или какие-либо другие гормоны (кортизон, преднизолон и т. д.)?

   Да. Нет.

9. Страдаете ли вы отсутствием вкуса или потерей обоняния? Чувствительна ли ваша кожа к металлическим изделиям (серьги, кольца, кулоны, часы)?

   Да. Нет.

10. Часто ли у вас бывает плохое настроение (особенно в пасмурные и дождливые дни)?

    Да. Нет.

11. Есть ли симптомы повышения или снижения сахара в крови?

    Да. Нет.

12. Кашляете и ощущаете удушье от табачного дыма, от запаха цветов, парфюмерии и других веществ?

    Да. Нет.

Если вы ответили «да» 3–4 раза, дрожжи — возможная причина отклонений в вашем организме.

Если вы ответили «да» 5–6 раз, дрожжи — вероятная причина ваших страданий.

Если вы ответили «да» 7 и более раз, ваши болезни определенно связаны с дрожжевой инфекцией.

«Что же делать?» — спросят те, кто ответил «да» 5, 6, 7 и более раз. **Повышать свой иммунитет, другого пути для выздоровления нет.**

Несмотря на то, что многие правила вам уже известны, я думаю, нам будет не лишним познакомиться с советами иммунолога-диетолога профессора И. Сосонкина в вопросе питания для поднятия уровня своего иммунитета.

Средства повышения иммунитета

I. **Физическая нагрузка**. Это лучшее средство для повышения иммунитета человека в любом возрасте. Комплексная, оптимальная нагрузка, очищение капилляров изнутри (со стороны внутреннего слоя сосудов) путем вибрационных упражнений по Системе здоровья Ниши — лучшая физическая нагрузка. Шесть

правил здоровья, доступных и старикам, и детям, и мужчинам, и женщинам. Это — самое лучшее средство для повышения иммунитета (см. книги «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья»).

II. **Вторым фактором, существенно влияющим на устойчивость к заболеваниям, является строгое исполнение Законов полноценного питания**. Об этом мы говорили подробно в отдельных главах моих книг «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья» и др. Здесь лишь вспомним основные законы полноценного питания.

Законы просты и выполнимы, следует лишь изменить свои вредные привычки и начать:

1. **Есть мало.**
2. **Есть только то, что предназначено человеку Природой**, к чему приспособлена его пищеварительная система физиологически (т. е. фрукты, овощи, орехи, семечки, съедобные травы, коренья, зерновые).
3. **Тщательно разжевывать** (до 35 раз движение челюстей). Это обеспечит организму хорошее слюнное переваривание, а затем и желудочное, кишечное; это даст легкое полноценное очищение от остатков неусвоенной пищи.
4. **Принимать пищу, соблюдая физиологические часы приема пищи:**
   - ❖ прием — с 12 до 20 часов;
   - ❖ ассимиляция — с 21 до 04 часов (переваривание и усвоение);
   - ❖ самоочищение — с 04 до 12 часов.
5. **Уметь сочетать продукты:**
   - ❖ фрукты отдельно, сырыми;
   - ❖ овощи с любыми продуктами, кроме фруктов;
   - ❖ мясо 1–2 раза в неделю, но только с сырыми овощами;
   - ❖ крахмальные продукты не сочетать с белковыми;
   - ❖ один белок в один прием.
6. **Систематически соблюдать посты.**
7. **Хорошо представлять значение каждого продукта** как компонента пищи, поскольку наш организм строится только из того, что мы едим. **«Что мы едим, то ест нас».**

8. **Пить ежедневно до 2,5–3 л воды хорошего качества**. Вода — это еда и очиститель, а также неотъемлемая часть всех обменных процессов в организме. (Исключение лишь для больных почками и сердцем.)
9. **Есть овощи, фрукты, орехи только в натуральном виде,** а если приходится какие-то продукты варить, то вареное сочетать с сырыми овощами так, чтобы овощей было в 3 раза больше.
10. **Исключить все, что вредно и канцерогенно, что может привести к снижению иммунитета, раку, СПИДу**, а именно: подогретые жиры, алкоголь, курение, колбасы, консервы, копчености, кофе, чай (байховый), шоколад, любую выпечку, белый хлеб, рафинированный и промышленный сахар и его продукты, очищенную деминерализованную соль.

III. Третий фактор повышения иммунитета — закаливание.

Закаливание — одно из лучших средств для тренировки иммунной и сосудистой систем. Особенно важно закаливание в грудном возрасте.

Лучшим средством закаливания могут служить:

1. Контрастные воздушные процедуры по Системе здоровья Ниши. (См. книги «Попрощайтесь с болезнями» и «Законы здоровья».)
2. Контрастные водные процедуры. (См. там же.)
3. Как можно больше давать коже «подышать среди дня».
4. Контрастные ножные ванны перед сном.
5. Соблюдение законов Здоровья и законов полноценного питания.
6. Обеспечение полноценной работы кишечника и всех других экскреторных органов: легких, почек, печени, венозных сосудов. Этому способствуют Шесть правил здоровья.

Существует прямая связь между движением, дыханием, питанием и естественной защитой организма. Эта взаимосвязь и обеспечивает наш иммунитет.

Ни под каким видом никогда не проглатывайте никаких лекарств, которые якобы избавляют нас от какой-либо тяжелой болезни, но (увы!) они только на время снимают синдром, а затем делают нас больными какой-то другой болезнью. Особенно опасны антибиотики и гормональные лекарства.

Антибиотики и другие препараты ослабляют наш иммунитет, они убивают микробы (но все — и нужные, и ненужные) в организме, а из-за этого организм теряет возможность вырабатывать антитела, способные противостоять инфекции. Наша иммунная система располагает обильной сетью клеток, буквально сражающихся за наше здоровье. Этих клеток биллионы, однако продолжительность жизни такой клетки всего-навсего несколько дней, затем происходит замещение ее новой. Вот почему питание — наиболее важная сторона жизни для иммунной системы. Нарушение питания в первую очередь снижает нашу иммунную защиту. Это ярко проявляется как в детском, подростковом, молодом, так и в пожилом возрасте.

Недостаточность или неправильность питания — это комплексный синдром, где многие нарушения проявляют себя одновременно. Так, некоторые ферменты или плохо, или вовсе не работают в отсутствие определенных минералов, витаминов, аминокислот, а значит, полноценной здоровой клетки организм создать не в силах.

Взаимодействие между питанием и иммунитетом проявляется белково-энергетической недостаточностью и перегруженностью организма простыми углеводами. Это видно из того, что инфекция и нарушение питания неизменно связаны: одно провоцирует другое.

Не будем сейчас останавливаться подробно на механизме защиты организма. Нам важно знать, что Природа щедро обеспечила нас устойчивой и разносторонней Защитой.

Но, как бы сильна ни была ее оборона, организму постоянно, ежедневно необходимо ее укреплять, обеспечивая усиление циркуляции крови, очищение сосудов, по которым кровь совершает путь к клеткам и от клеток и полноценным питанием.

Правильное питание — основа повышения иммунитета, здоровья и красоты нашего организма.

А что же мешает повышению иммунитета?

Прежде всего пищевые жиры и рафинированные сахара, сладости, выпечка, соль, алкоголь, табак, а также отсутствие света, воздуха, воды хорошего качества.

Вот почему очень важно как в детском, так и в пожилом возрасте снижать потребление сахара, соли, животных жиров, употребляя вместо них лишь комплексные углеводы в виде свежих фруктов, овощей, зерновых, зелени, орехов, семечек.

Профессор И. Сосонкин советует людям старшего возраста пить натощак 1–2 чайные ложечки в день масла кунжута. Думаю,

что у нас его могли бы заменить масло льна или тыквенных семечек («Тыквеол»).

Надо избегать любой переработанной пищи. Все «магазинные продукты» «обогащаются» промышленностью красителями, жирами, химическими вкусовыми добавками. Не забывайте никогда: «Все, что мы кладем в рот, — или еда, или яд» и еще: «Все, что мы едим, — ест затем нас».

Вареные овощи не укрепляют иммунитет, а, скорее, снижают его. Если вы варите, жарите, печете их, то не забывайте подать к столу в три раза больше сырых овощей вместе с ними и много зелени — петрушки, укропа, сельдерея, кинзы и др. Баклажаны (пеките) и подавайте с сырыми помидорами, луком, чесноком, зеленью. Помидоры, щавель, ревень, крыжовник полезны только сырыми. Вареными эти продукты способствуют образованию нерастворимых аксолитов (камней). Томатный сок, соус делайте сами и употребляйте только в сыром виде.

Тем, кто любит мясо, следует учесть, что его лучше есть приготовленным на пару или в духовке и обязательно с сырыми овощами. **Овощи нужны для ощелачивания крови**, ибо мясо делает нашу кровь кислой. Хорошо, если у вас в меню свежая рыба, так как **в рыбе много кальция, и рыба, в отличие от мяса, не создает кислой реакции.**

Варите каши из гречки, овсянки, коричневого риса, из пшена и перловки, а один-два раза в неделю готовьте себе сою, или чечевицу, или фасоль; особенно хороша мелкая коричневая фасоль: ешьте ее два-три раза в месяц, в ней много белка, необходимого для роста микрофлоры, нужной нашему кишечнику.

Укрепляет иммунитет также соль. Без соли белые клетки крови и клетки лимфы не могут бороться с инфекцией.

Адекватное количество соли в жидкостях организма — это ключ к неспецифическому иммунитету. Соль ощелачивает кровь, предупреждает осложнения, связанные с кандидом. Но лучше пользоваться морской солью, неочищенной, и для этого нужны здоровые почки и сосуды.

Как укрепляют почки?

1. Ограничьте употребление жидкости до 1,5–2 литров в день. Однако при работе на воздухе в жаркий день можно пить больше. «Диета Герзона» так и предписывала больным: «Пить и больше мочиться!»

2. Американские врачи рекомендуют выпивать 3–5 литров жидкостей в день. Но вода не выводит соль! Однако она выводит жиры! Жирное есть ни под каким видом не следует.

Заканчивать дневной рацион до 20 часов.

Важно знать, что **иммунная защита организма с 12–13-летнего возраста начинает постепенно ослабевать.**

В правильном питании нуждается каждый, чей голос начал уже ломаться. Никогда не забывайте: ваше здоровье — в ваших руках.

Правильное питание поднимает иммунные силы и сопротивляемость организма.

Пища пагубная и целительная (по исследованиям профессора И. Сосонкина)

Воздействие современной пищи на здоровье человека безгранично. С одной стороны, пища необходима, потому что она снабжает нас теми веществами, без которых нам не прожить, — белками, жирами, углеводами, ферментами, минералами, витаминами. С другой стороны, в пище содержится и то, что отравляет организм, — пестициды, химикаты, гормоны, антибиотики, стабилизаторы, красители. Когда же мы добавляем к этим веществам еще и животный жир, и тепловую обработку продуктов, мы способствуем концентрации всех этих ядов в своем организме.

Именно поэтому врачи-диетологи рекомендуют ограничения количества пищи.

Однако нам следует знать, какая пища может для нас стать опасной, а какая — полезной.

Пища, провоцирующая различные болезни

Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол

Говядина, свинина, баранина, любая жареная пища, яйца, сметана, сливки, сыры, мороженое, шоколад, кондитерские изделия, пальмовое и кокосовое масла.

Все продукты, которые содержат «насыщенные» жиры, а также печень всех видов животных, включая крупный рогатый скот и птицу, сливочное масло, икра — все это содержит много холестерола, а это означает, что мы рискуем заболеть сердечно-сосудис-

тыми, нервными, эндокринными, обменными и любыми другими болезнями, вплоть до рака.

Пища, которая способствует развитию рака

Это — мясо, жирная пища, овощные масла, употребляемые подогретыми или в избытке, все жареное, жирное, сладкое, пища, в которой мало клетчатки и пищевых ферментов, все, что подвергается любой тепловой обработке.

Пища, способствующая образованию рака кишечника

Сливочное масло, красное масло, все жирное, все, что лишено клетчатки, а клетчатку, как нам известно, мы получаем от сырых фруктов и овощей.

Пища, способствующая образованию артрита

Если мы съедаем этой пищи больше, чем это нужно нашему организму, или если не отказываемся от нее, когда организм посылает сигналы разуму: «Осторожней, артрит!» — кукуруза, шоколад, свинина, молоко, пшеница, рожь, яйца, говядина, кофе, земляной орех, тростниковый сахар, масло, баранина, лимон, соя — то эта пища послужит образованию артрита.

Я бы хотела напомнить еще и еще: все, что подвергается тепловой обработке, — все будет способствовать отложениям солей щавелевой кислоты (в данном случае артриту).

Но это значит прежде всего, что:

- во-первых, этих продуктов не следует есть много и часто, лучше 1–3 раза в неделю, не более 200 г;
- во-вторых, такие продукты, как апельсины, грейпфруты, лимоны, помидоры, в сыром виде будут вашими целителями, а в вареном — врагами. Ешьте их понемногу и только в сыром виде.

Хочу внести ясность в понимание вопроса о таких продуктах, как апельсины, грейпфруты, помидоры. Если вы их употребляете в день не более 250–300 г и в сыром виде — они очень полезны и растворяют оксалаты, но если вы их получаете консервированными или подвергнутыми тепловой обработке, то они тоже образуют оксалаты.

Запомните: сырые фрукты и овощи лечат, вареные — калечат организм.

Пища, которая способна вызвать головные боли

Кофе, чай, холодный чай, напитки, содержащие кофеин, шоколад, желтые жирные сыры, старый йогурт, сметана, жареные или в избытке съедаемые орехи, обработанное копченое мясо, приготовленное для длительного хранения (включая все сорта колбас, сосиски, сардельки, бекон, салями) и другие продукты; как ни странно, но цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны, ананасы и их соки), а также другие фрукты (бананы, изюм, красные сливы, инжир, авокадо, консервированные фрукты); определенные овощи (горох, фасоль, лук, кислая капуста); некоторые хлебные продукты (дрожжевой хлеб и все изделия из дрожжевого теста); синтетический сахар, кукуруза — все эти продукты, подвергнутые тепловой обработке или употребляемые в большом количестве, могут привести к самым различным болезням.

Не забывайте!

Мы болеем от несвойственной, ненатуральной, рафинированной пищи и от каждого грамма лишней пищи.

За прием пищи мы должны съедать не больше, чем помещается на нашей ладони, если пальцы образуют форму чаши.

Пища, способствующая образованию камней в почках

Любая пища, подвергнутая тепловой обработке выше 47°С, образует в организме соль щавелевой кислоты (оксалаты). Особенно такие продукты, как шпинат, листья свеклы, земляной орех, крыжовник, зеленый лук, черная смородина, сладкая картошка, фасоль, кабачки, шоколад, какао, чай, помидоры, щавель и т. д.

Сардины, орехи, молочные продукты, мясо, семечки, фасоль также способствуют образованию камней в почках, если есть их много, часто, в жареном или вареном виде.

Пища, способствующая образованию камней в желчном пузыре

Рафинированный сахар, сладости, сладкие молочные продукты, жиры, соленья, крахмал, отбеленная мука и рис. Любая жареная пища.

Газообразующая пища

Сильно — брокколи, капуста обычная, капуста цветная, капуста брюссельская, горох сухой, фасоль сухая, молочные продукты, соевые бобы, лук, турнепс.

Умеренно — яблоки, бананы, хлебобулочные изделия, морковь, баклажаны, сельдерей.

Слабо — яйца, рыба, мясо, масло, птица, рис.

Но если эти продукты есть в небольшом количестве, умеренно и изредка, то газообразования можно избежать.

Продукты, способные вызвать изжогу

Шоколад, сахар, все жареное, сладкие напитки, обработанная пища, острая пища, жиры и жирная пища.

Для того чтобы избежать изжоги, образования отложений камней, любых нарушений пищеварительных органов, следует соблюдать одно правило: фрукты (или их соки) необходимо употреблять до еды (на пустой желудок), хорошенько прожевать, прежде чем проглотить. «Живых» овощей употреблять в 3 раза больше, чем вареных, подвергнутых тепловой обработке продуктов.

Продукты, вызывающие аллергию

Молоко и молочные продукты, говядина, пшеница, дрожжи, яйца, кофе, свинина, кукуруза, тростниковый сахар, шоколад, арахис и другие земляные орехи, пищевые добавки, помидоры, апельсины, картофель.

Продукты, способствующие процессу развития хронического псориаза

В первую очередь опасность представляют продукты, в которых содержатся жирные кислоты, сконцентрированные в кукурузном, растительном и подсолнечном маслах, а также в маргаринах, сделанных из этих масел; эти жиры буквально уничтожают, сводят на «нет» всю пользу жира, содержащегося в рыбе; если на них жарить рыбу, они уничтожают химический баланс и равновесие жирных кислот в наших клеточных мембранах, из-за чего и повреждаются слизистые оболочки, суставы и кожа.

Жиры мяса животных и птицы так же, как и масла, перечисленные выше, способны вызвать в организме замедленную и стойкую аллергическую реакцию.

Пища, способная поддерживать хроническое течение бронхиальной астмы

Молоко животных (коровы, козы, лошади и т. д.), сухие фрукты, орехи, кукурузное и подсолнечное масла, содержащие жирные кислоты, мясо и животные жиры, так же как и масла, поддерживающие воспаление слизистых оболочек органов дыхания, а также продукты, вызывающие аллергию.

Продукты, способствующие процессу развития медленно прогрессирующих заболеваний

Отбеленная мука, сахар, рис; обработанная пища с синтетическими добавками, земляной орех, яйцо, кофе, молоко, сыры, жирная, соленая и острая пища, рафинированная и фальсифицированная.

Продукты, ослабляющие иммунную систему

Жирное мясо, жирные кислоты, содержащиеся в кукурузном и растительном маслах; молоко, сахар, сладкие напитки.

Пища, способная поднимать сахар в крови

Глюкоза, кукурузные хлопья, морковь, мед, картофельное пюре, белый хлеб, просо, белый рис, картофель, фасоль свежая (зеленая), хлеб цельномолотый, рис коричневый, бананы, изюм, гречка, спагетти, кукуруза, овсянка, горох, картофельные чипсы, сладкий картофель, горох сухой, апельсин и его соки, соя, яблоки, мороженое, молоко цельное, йогурт, помидоры, чечевица, фруктоза, соевые бобы, земляной орех.

Из приведенного перечня продуктов, провоцирующих различные болезни, можно сделать вывод: есть опасно. Но это, конечно, не так.

Есть надо то, что Матушкой-Природой приготовлено для человека в соответствии с его физиологией.

Есть надо вовремя (т. е. соблюдая биологические и физиологические нормы).

Есть надо правильно (т. е. в правильных сочетаниях) и хорошо пережевывая.

А главное — есть надо пищу, которая не только питает, строит, восстанавливает, но и очищает организм. Такой пищей является натуральная сырая естественная пища — фрукты, овощи, зелень, орехи, семечки, в меньших количествах зерновые в период их молочно-восковой спелости и бобовые (если их сочетать с обильным количеством зелени — петрушки, укропа и т. д.).

Пища, способствующая исцелению

Пища, способная сдерживать образование холестерола

Фасоль, овсянка, яблоки, морковь, оливковое масло, авокадо, миндаль, грецкие орехи, чеснок, лук; особенно всевозможные органические продукты моря и, конечно, рыба, включая самую жирную; фрукты и овощи; зерновые, богатые клетчаткой.

Продукты, снижающие холестерол в крови

Фасоль, чечевица, синие баклажаны, рыба (повышают полезный, «хороший» холестерол); красный виноград без косточек, грейпфрут, миндаль, грецкие орехи, овсянка, оливковое масло, лук (сырой, половинка в день); коричневый рис, ламинария (морская водоросль, из которой добывают йод), соя.

Пища, которая помогает организму победить «опасный» холестерол

Все ярко-желтые и ярко-зеленые овощи и фрукты, льняное масло, орехи, семечки и крупы, зерна и проросшая пшеница, рыба (особенно сардины и скумбрия), оливковое масло холодной выжимки: миндаль и авокадо; нужно резко ограничить употребле-

ние легко окисляющихся жиров, например таких, как кукурузное и подсолнечное масла.

Клетчатка — «суперисточник» борьбы с опасным холестеролом

Ученые утверждают, что растворимая клетчатка — главный источник снижения холестерола пищей: чем больше в продукте этой клетчатки, тем значительнее эффект снижения холестерола.

Считается, что нужно употреблять не менее шести граммов растворимой клетчатки в день: это помогает нормализовать опасный холестерол.

В каких же продуктах содержится эта клетчатка?

Продукты	Растворимая клетчатка (в граммах)
ОВОЩИ	
Брюссельская капуста	2,0
Фасоль	2,0–2,7
Пастернак	1,8
Турнепс	1,7
Горох	1,3
Брокколи	1,2
Лук	1,1
Морковь	1,1
ФРУКТЫ	
Апельсин	1,8
Абрикосы (4 шт.)	1,8
ЗЕРНОВЫЕ	
Овсянка	1,4–2,2

Таким образом, мы видим:

- больше всего клетчатки в овощах (сырых):
- немного меньше во фруктах;
- достаточно в вареной овсянке, но ее можно еще и дополнять овощами.

Советую сосать овсяные хлопья, как леденец: 2–6 чайных ложек вместо каши из геркулеса. Это повышает иммунитет.

Пища, жиры которой защищают наши артерии, сосуды, капилляры от зашлаковывания

Лесные орехи, авокадо, оливковое масло, миндаль, масло канолы.

Вот что должно стать вашей ежедневной пищей.

Пищевые продукты, рекомендуемые при болезни сердца и сосудов

Авокадо, оливковое масло, рыба (предупреждает инфаркт миокарда), чеснок (предупреждает тромбообразование), грейпфрут, перловка, лук, тыква, сладкая картошка, зеленый чай.

Орехи: грецкие, миндаль. «Эти орехи находятся в постоянном меню членов секты "Адвентисты Седьмого Дня" — среди них сердечных заболеваний почти не наблюдается», — пишет профессор И. Сосонкин.

Продукты, помогающие снизить артериальное давление

Сельдерей, средиземноморские семечки, рыба (в том числе — жирная), картофель белый, водоросли.

Приучите себя есть без очищенной и даже йодированной соли или употребляйте соль в очень малых дозах:

- избегайте продуктов, на этикетках которых увидите надпись — «содержит соль»;
- при повышенном артериальном давлении будет хороша та пища, в которой много клетчатки (овсяные, рисовые, пшеничные, ржаные отруби);
- ешьте яблоки, спаржу, морскую дыню, бананы, брокколи, баклажаны, чеснок, грейпфрут, зеленые лиственные овощи, коричневый рис, гречку, пшено, перловку.

Пища, действующая как антикоагулянт, предупреждающая склеивание клеток крови и образование тромбов, закупоривающих сосуды

Корица, имбирь предупреждают тромбообразование; дыня, лук, ананас, морская водоросль (действие этих водорослей в два раза сильнее гепарина); арбуз, зеленый чай.

Пища, повышающая артериальное давление

Соль, сыры, брынза; солодковый корень; сардины и скумбрия.

Пища, обладающая противораковым действием

Авокадо, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, финики — особенно необходимы, если поражена поджелудочная железа; синие баклажаны — если поражена кожа; средиземноморские семечки (пажитник, шамбала — бобовое растение); инжир, свежая рыба (вещества, содержащиеся в рыбе, способны блокировать рак груди и кишечника); чеснок, имбирь, капуста кормовая (зелень): регулирует эстроген — женский половой гормон и помогает организму бороться с раком кишечника.

Киви (помогающий при раке желудка и раке молочной железы); солодковый корень — при раке кожи; грейпфрут — при раке желудка и поджелудочной железы; орехи — идеальное сочетание витамина Е и минерала селена; клубника и грецкие орехи — при раке печени; льняное масло, оливковое масло; лук красный, желтый — при раке желудка; петрушка обезвреживает канцерогены; пастернак — удлиненный сладкий белый корень, содержащий 6 противораковых агентов; картофель белый, тыква, малина, рис коричневый; морские водоросли; соя (при раке груди, раке простаты); шпинат; сладкая картошка, зеленый чай; помидоры — при раке поджелудочной железы, раке шейки матки; арбуз, пшеница (цельная), льняное масло; рыба (селедка, сардины, тунец, лосось, скумбрия).

Пища, блокирующая распространение (метастазы) рака

Жирная рыба (скумбрия, гребешок, креветки, треска, лосось) — особенно сорта этой рыбы рекомендуются при раке груди; капуста; чеснок (компоненты которого выполняют роль химиотерапии, противодействуя раковым клеткам); ярко-желтые и ярко-зеленые овощи, богатые бета-каротином; солодковый корень (лакрица) — европейское растение, которое уже не раз упоминалось (вещества, вырабатываемые им, способны останавливать быстрый рост раковых клеток, а предраковые — вернуть к нормальному развитию).

Пища, сдерживающая развитие рака кишечника

Пшеничные отруби, овощи, особенно капуста, брокколи, цветная капуста, желтые и зеленые овощи, односуточный йогурт, продукты моря, а также пища, богатая клетчаткой: зерно, чеснок, капуста (см. таблицу на с. 413).

Пища, сдерживающая развитие рака молочной железы

Жирная рыба, фасоль, соя — эти продукты могут предупредить возникновение и рост рака груди.

Очень важно включить в свою диету соевые бобы, капусту всех видов, брокколи, зеленые овощи, проросшую пшеницу. Вещество, полученное организмом в процессе переработки и усвоения этих продуктов, подавляет раковую активность — эстроген — женского полового гормона.

Избегайте алкогольных напитков.

Для предупреждения развития рака груди, подавления роста (если этот процесс, к сожалению, стал уже развиваться) включите в меню жирные кислоты, которые находятся в жирных сортах рыб, в льняном и оливковом маслах.

Ограничьте или исключите вовсе «насыщенные» животные жиры и жирные кислоты, которые в избытке находятся в кукурузном и подсолнечном маслах, а также в маргаринах, сделанных из этих масел.

Старайтесь подобрать свое меню примерно так, чтобы оно соответствовало меню японских женщин до Второй мировой войны (в Японии тогда не знали такой болезни — рак молочной железы):

- 250 г фруктов,
- 300 г овощей,
- 100 г соевых бобов, преимущественно в виде соевого сыра,
- 100 г рыбы,
- 2 чашки коричневого риса в виде каши,
- йогурт или кислое молоко, но только односуточные,
- совсем немного мяса или птицы с овощами и зеленью, которой должно быть в три раза больше, чем мяса, птицы, творога и т. д., много морской капусты и морских продуктов.

Пища, рекомендуемая при диабете

- Фасоль, чечевица, брокколи (содержит минерал хром, который регулирует выработку инсулина и сахара в крови);
- корица — стимулирует выработку инсулина;
- средиземноморские семечки;
- рыба свежая (камбала, форель, палтус — рыбное филе, тунец);
- лук, имбирь, кофе — но кофе может повышать артериальное давление крови;
- земляной орех — регулирует инсулин и сахар крови;
- овес — стабилизирует сахар крови.

Можно использовать настой овса. Готовится таким образом: овес промыть, просушить, смолоть. Засыпать в термос 2 столовых ложки молотого овса, залить 0,5 л кипятка. Настоять 3–4 часа. Пить в течение дня.

Диетическая стратегия профессора И. Сосонкина против диабета

1. Избегайте давать молочные продукты детям на первом году жизни, чтобы предупредить в будущем диабет.
2. Ешьте больше рыбы, фасоли, орехов, брокколи и пищи с высоким содержанием хрома.
3. В меру ваших сил не допускайте прибавления избыточного веса. Ограничивайте употребление жиров, так как именно жиры способствуют снижению инсулина и возникновению диабета.
4. Следует употреблять больше клетчатки, меньше крахмалистой пищи; ешьте хлеб только грубого помола, коричневый рис, овсянку и фасоль.
5. Питайтесь так, как питаются люди, которые заботятся о предупреждении болезни сердца: они употребляют пищу с низким содержанием жира, особенно животного, и пищу, в которой много углеводистой клетчатки (фасоль, овсянка, цельные зерна, орехи, фрукты и овощи).

Пища и напитки, рекомендуемые в качестве мочегонного средства

Чеснок, зеленый чай, ягоды, лимон, лук, перец (всех сортов), петрушка, солодковый корень, сельдерей, баклажаны.

Пища и напитки, рекомендуемые при язве желудка

Капуста, сок капусты, инжир, зеленый чай, бананы, перец всех сортов, миндаль (особенно эмульсия из очищенного ореха с водой) — хорошо при язвах двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью, миндальное молоко, солодковый корень, морские водоросли, имбирь.

Пища, рекомендуемая при язвенном колите

Свежая рыба (в том числе жирная), морковь, рис коричневый, чеснок, темно-зеленые лиственные овощи.

Пища, рекомендуемая при заболевании печени

Рыба (менее жирная — камбала, тунец, форель, палтус), не жарьте ее, а варите в овощах — луке, свекле, моркови, зелени, кореньях; фасоль, чечевица, соевое молоко, коричневый рис, хлеб цельномолотый, пшено, овощи, фрукты, оливковое масло холодной выжимки, имбирь.

Не забывайте все время сочетать с сырыми овощами, так чтобы сырого было в 3 раза больше.

Пища и напитки, рекомендуемые при камнях в почках

- Коричневый рис — блокирует процесс образования камней;
- соя — растворяет камни;
- арбузы, овощи, фрукты, каши из пшена, перловки, цельномолотое пшеничное зерно, рыба.
- Не следует пить кока-колу, апельсиновый сок. Больше пейте профильтрованной воды (до 2,5–3 л ежедневно). Не ешьте сладостей.

Пища и напитки, рекомендованные при камнях желчного пузыря

Овощи, соя, оливковое масло (лучше холодной выжимки), лимоны, сок грейпфрута, фасоль; очищенная фильтрованная вода.

Очень важно принимать ТРИ раза в день пищу.

От камней часто помогает освободиться следующий рецепт: 3 столовые ложки оливкового масла с соком лимона или грейпфрута перед сном и утром после сна.

Пища и напитки, рекомендованные при запорах

Фасоль, чечевица, яблоки, инжир, сливы, чернослив, коричневый рис, сырые овощи, белая редька, соя, лук, отруби, льняное масло, тыквенные семечки.

При снижении рефлекса дефекации и плотном стуле нужна клизма: 1 раз в 3 дня. Состав: 0,5 л воды, $^1/_4$ чайной ложки соли, 2 столовые ложки (30 г) оливкового масла (дозы могут быть уменьшены наполовину).

Рекомендуется пить также больше настоев трав и воды (до 3 л в день).

Пища, рекомендуемая при полипах кишечника

Капуста всех видов, пшеничные отруби (подавляет рост полипов).

Пища, необходимая при образовании газов в кишечнике

Рис коричневый, укроп, чеснок, перец всех сортов, мясо, рыба, имбирь.

Пища, рекомендуемая при поносах

Коричневый рис, зеленый чай, морковь, картофель, бананы, каша.

Пища, рекомендуемая при изжогах

Сырой картофельный свежеприготовленный сок (картофель лучше тщательно промыть, но не чистить). Пить 3 раза в день, смешав с водой поровну (по полстакана).

Пища, изгоняющая кишечных паразитов

Инжир, чеснок, белые семечки (тыквенные), ореховое масло.

Пища, необходимая при тошноте, рвоте

Имбирь — $^1/_2$ чайной ложки, ягодный уксус (1 чайная ложка на 200 мл), лимонный сок.

Пища, рекомендуемая при болезни суставов

Рыба свежая, жирная — скумбрия, гребешок, креветки, лосось, рыба менее жирная — треска, форель, палтус, камбала и др., имбирь, зеленый чай, козий сыр, овсянка, рис коричневый, гречка, пшено, рожь, овощи, льняное масло, оливковое масло.

Пища, рекомендуемая при повышенных жирах в крови

Любая свежая рыба, крабы, креветки, устрицы, чеснок, фасоль.

Пища, рекомендуемая при остеопорозах

Миндаль, сладкий картофель, петрушка, соя, ананасы (много магния).

Пища, рекомендуемая при катаракте и других заболеваниях глаз

Морковь, тыква, картофель сладкий, перец (всех сортов), хлеб грубого помола, брокколи, капуста сырая, капуста цветная, зеленые овощи, семечки, кресс водяной.

Пища, рекомендуемая при депрессии

Овсянка, имбирь.

Пища при болезни Паркинсона

Орехи (миндаль, грецкие, бразильские), семечки, соевые бобы и продукты сои; молоко кислое односуточного закисления, ростки пшеницы, льняное масло, оливковое масло, соевый сыр.

Пища и напитки, рекомендуемые при астме

Рыба свежая, рыба жареная; лук, сельдерей, овощи, любые фрукты; кофе — оказывает срочное облегчающее действие. Только не забывайте, что кофе повышает содержание мочевой кислоты в организме, и не употребляйте его без чрезвычайной надобности, иначе можно получить артроз, артрит, ревматизм и т. д.

Диетическая стратегия против астмы

Старайтесь употреблять ежедневно жирную рыбу, лук, чеснок, овощи и фрукты, красный перец и другую пищу, содержащую антиоксиданты.

Для снятия удушья пейте кофе. Для тех, у кого астма, даже рекомендуется 2–3 чашки кофе в день, если нет специальных противопоказаний. Однако надо всегда помнить: кофе обладает ксантином, который образует в организме избыток мочевой кислоты, поэтому важно после приема кофе, как и лекарства, принимать контрастные водные процедуры (душ, ванну или ножную ванну) и пить много мочегонных трав, а также питаться натуральными фруктами и овощами, не подвергая их тепловой обработке.

Ешьте лучше финики, чернику, чеснок, перец, чернослив, малину и другие ягоды и фрукты.

Пища, обладающая противовирусной активностью

Брокколи, авокадо, чеснок, красный виноград, ананас, сливы, малина, морские овощи и водоросли, соя и ее продукты, клубника, зеленый чай, черника.

Пища, обладающая свойствами антибиотиков

Бананы, баклажаны, инжир, чеснок, имбирь, перец, красный виноград, мед, горчица, хрен, ананас, сливы, морские овощи и водоросли, зеленый чай.

Пища, действующая как натуральный аспирин

Финики, черника, перец, чеснок, чернослив, малина.

Пища, укрепляющая иммунную систему

Чеснок, морские овощи, свежие сырые фрукты, нежирное мясо, нежирная рыба (варить, а не жарить), крупы (выращенные без химии), оливковое масло холодной выжимки, йогурт или кислое односуточное молоко.

Пища, содержащая антиоксиданты, помогающие оставаться здоровыми и жить дольше

Перец (всех сортов), брокколи, капуста белая, капуста брюссельская, морковь, перловка, рыба, чеснок, красный виноград, грейпфрут, дыня, миндаль, грецкий орех (содержит селен), клубника, льняное масло, овсянка, лук и все его разновидности, апельсины, тыква, шпинат, сладкая картошка, помидоры, арбуз, петрушка.

Помните:

1. Чем интенсивнее цвет фруктов и овощей, тем больше в них антиоксидантов.
2. Свежие и замороженные фрукты и овощи содержат больше антиоксидантов (необходимых организму витаминов, минеральных солей, аминокислот, из которых строятся белки, жирных кислот и углеводов), нежели овощи и фрукты, обработанные или приготовленные на огне.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕЙ ПИЩИ, ЛИСТЬЕВ И ТРАВ

Абрикос (плоды)

Содержит до 20–27% сахаров, органические кислоты — салициловую, яблочную, лимонную, провитамин А (каротин), витамины С и B_{15}. Абрикосы богаты солями калия (350 мг% калия содержится в свежих плодах и 1–1717 мг% — в сушеных), железа.

Абрикосы оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и при ожирении.

Сушеные абрикосы — курага и урюк — являются мочегонным средством.

Абрикосы богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга. Они богаты микрокалием, необходимым для питания сердечной мышцы, а также для повышения гемоглобина в крови, что способствует увеличению сопротивляемости организма. Кроме того, абрикос помогает при анемии.

Свежие плоды едят сырыми. Не готовьте из них компоты, варенье или джем. Полезен абрикосовый сок (предпочтительнее его получить при помощи электросоковыжималки и выпивать в течение 3–4 минут).

Значительное содержание в абрикосах железа определяет их лечебную ценность для людей, страдающих малокровием. Установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 г железа или 250 г свежей печени.

Айва продолговатая (бодяга, гуни, пигва, цидония)

Айва продолговатая (листья).

Для приготовления настоя 5 г листьев залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 25 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать и довести объем до исходного кипяченой водой. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Принимать по 2 столовых ложки 3–4 раза в день до еды при сильном кашле, астме, бронхите.

Апельсин

Апельсины богаты витаминами (A, C, P, группы B, D) и микроэлементами, особенно железом и медью, необходимыми при малокровии. Плоды и сок апельсина утоляют жажду при лихорадочных заболеваниях.

Апельсины употребляются для возбуждения аппетита и как средство для избавления от лишнего веса.

Рецепт для похудания

Первую неделю есть 3 раза в день вместо завтрака, обеда и ужина по 2 апельсина и 3 яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во вторую, третью и последующие недели есть ту же самую пищу в той же мере, но помимо этого можно есть неограниченное количество сырых овощей и сырых фруктов. Автор данного средства похудения много раз применял его с большим успехом. Он правильно замечает, что апельсины дадут все нужные витамины, а яйца — протеины и др.

Арбуз (плоды)

Содержат витамины С, РР, B_1, B_2, каротин, фолиевую кислоту, а также клетчатку, углеводы, соли калия. Они оказывают благотворное влияние при болезнях почек (в том числе и при камнях), заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе при гипертонии, а также при атонии кишечника. Арбузы прекрасно утоляют жажду при лихорадке и способствуют выведению из организма ядовитых веществ. Арбузы — незаменимое мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Арбузный сок не только выводит из организма излишнюю жидкость, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами. Клетчатка арбуза усиливает перистальтику кишечника, ускоряет выведение избытка холестерина. Диетологи считают, в день можно потреблять 2–2,5 кг арбуза. Например, при почечнокаменной болезни щелочность мочи под влиянием веществ, содержащихся в арбузе, повышается, соли переходят в растворимое состояние и выводятся благодаря мочегонному эффекту. В этом случае нужно стремиться к «равномерному» употреблению: есть арбуз порциями и даже ночью. Нет лучшей пищи для больных склерозом, подагрой, артритом, диабетом, чем арбуз.

Арбуз (корки)

Настой сушеных корок (800–1000 г сырья на 2 стакана кипятка) пьют охлажденным по $^1/_2$ стакана 4–6 раз в день при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

Семена считают противоглистным средством. Растертые семена с молоком применяются как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

1 часть измельченных арбузных корок отварить в 10 частях воды. Остудить, процедить и принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день как мочегонное средство при отеках.

Арония черноплодная (рябина черноплодная)

Плоды — одно из средств лечения гипертонии, авитаминоза, атеросклероза. Принимать сок по 1/2 стакана в день в течение 2 недель. Наружно сок применяется для лечения ожогов.

Страдающим гипертонией рекомендуется 3 раза в день съедать по 100 г ягод или выпивать 50 мл сока.

Сок из плодов применяется для профилактики и лечения лучевой болезни. Вещества, содержащиеся в плодах и в соке, увеличивают кислотность желудочного сока. Полезны больным анацидным гастритом.

Зимой готовят настой сухих плодов: 2–4 столовых ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе и пить на следующий день в 3 приема по 1/2 стакана за 30 минут до еды. При лечении гипертонии иногда назначают сок аронии: по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней, или по 100 г свежих плодов 3 раза в день.

Береза повислая (береза бородавчатая, береза белая)

Береза белая (листья или почки)

- 2 столовые ложки листьев или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. **Настой применять при заболеваниях печени для улучшения желчеотделения.**
- 1 столовую ложку с верхом сухих березовых листьев залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя за полчаса до еды. **Пить продолжительное время при желчекаменной болезни.**
- Также принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды как мочегонное, **общеукрепляющее средство и при нервных расстройствах.**

При болях в суставах, пораженных ревматическим процессом, хорошо размытые и пропаренные листья прикладывать на больное место на 2–3 часа, делая тканевую повязку, покрытую пленкой. Курс лечения 7–10 дней.

а) 10–20 г листьев залить 500 мл кипятка. Настаивать 1 час. Принимать порциями 3–4 раза в день по 100 мл;

б) 1 чайную ложку почек залить $^1/_2$ стакана кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 2 столовые ложки перед едой;

в) 6–8 г листьев залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 минут, настоять и процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день во время еды.

Принимать при дизентерии и диспепсии у детей:

а) 10–12 г листьев залить 0,5 л кипятка. Принимать порциями по 100 г 3–4 раза в день. Листья березы содержат большое количество витаминов С, РР и каротина.

б) 5 г березовых почек залить 1 стаканом кипятка и нагревать 10–15 минут. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать детям по 1 столовой ложке 4 раза в день, взрослым по $^1/_2$ стакана 4 раза в день.

Также:

а) 1 столовую ложку почек залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1–2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день через 1 час после еды.

б) Водочную настойку почек (1:10) принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды. **Водочный настой и настойка применяются против аскарид и острицы.**

в) 1 чайную ложку почек залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день.

г) 100 г молодых весенних листьев измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5–6 часов. Процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, оставив осадок. Принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С. **Применяется при заболеваниях почек и неврозах**.

д) Весенний лист березы величиной с копейку собрать и высушить. 2 столовые ложки листа залить 1 стаканом кипятка. Варить на слабом огне до половины объема, остудить и проце-

дить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 3 месяца. **Хорошо применять при мелких камнях.** Будут боли, схватки, колики, тошнота. Нужно потерпеть, и все камни выйдут.

е) 1 столовую ложку с верхом измельченных сухих листьев березы заварить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой до остывания и процедить. Принимать ежедневно 1 раз в сутки, но не ранее через две недели после родов. **Отвар березовых листьев применять для облегчения отхождения послеродовых выделений.**

ж) 1 стакан почек заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 15–20 минут. После остывания процедить. Протирать лицо ежедневно. **Применяется при воспалительных процессах кожи, зуде, экземе, раздражении.**

Также:

- 1 чайную ложку почек залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день.
- 1 столовую ложку березовых почек залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 15–20 минут. Настаивать до остывания и процедить. Можно заварить почти как чай, настоять 2–3 часа, затем процедить.

Примочки, протирания и компрессы — хорошее средство лечения прыщей, раздражения кожи, помогают они и при болезнях суставов.

- 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15–20 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Получится суточная доза, которую нужно делить на 3 приема. **Этим отваром моют голову при выпадении волос.** При этом необходимо увеличить объем отвара.
- 20 г почек залить 100 г мл 70%-го спирта и настаивать 2–3 месяца. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. **При раке кожи смывать пораженный участок спиртовой настойкой почек.**
- 20 г почек залить 100 мл 70%-го спирта и настаивать 3 недели. Отжать, профильтровать и хранить в темном сосуде в прохладном месте подальше от света.

Принимать по 15–30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 30 минут до еды.

Наружно настойку применяют при пролежнях, вяло протекающих грануляциях, а в виде горячих ванн — при лечении острых и хронических экзем.

При холере готовят настойку на водке. На 0,5 л водки добавить полбутылки березовых почек и настаивать в течение 1 месяца. **Принимать по 1 рюмке каждый час до прекращения рвоты.**

Спиртовые экстракты (1:2) дают хорошие результаты в виде смазываний при лечении пролежней. Также используют мази, в которые входит березовый деготь.

Березовые почки или листья заваривать как чай из расчета: 1 чайная ложка листьев или ночек на $^1/_2$ стакана кипятка. **Эту порцию выпивать за день в 3 приема при отеках сердечного происхождения.** При употреблении березовых листьев как мочегонного раздражения почек не наблюдается.

При ревматизме ног следует сшить мешки, имеющие форму ног и части туловища до поясницы. Набить их березовыми листьями. Перед сном надеть мешки на ноги больного, чтобы толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут сильно потеть, как они бы потели в парной бане. Иногда листья следует заменять, если они сильно намокнут. **Несколько подобных сеансов, и наступает полное излечение.**

Свежий березовый сок выпаривать на слабом огне под крышкой до густоты сиропа, снимая образующуюся пену. Процедить, очистить яичным белком как бульон и хранить в хорошо закупоренной посуде. **Употреблять при авитаминозе как общеукрепляющее средство по 1 чайной ложке на 1 стакан кипяченой воды.**

Одно из наиболее действенных средств при лечении суставного ревматизма — березовые почки. Почки настаивать на спирту или водке и втирать в область суставов. Эффективным средством является также мазь из березовых почек: 800 г свежего несоленого сливочного масла и березовые почки. В глиняный горшок уложить слоями: масло —1,5 см, сверху слой почек такой же толщины и так далее до полного заполнения горшка. Плотно закрыть крышкой и замазать тестом. Поставить на сутки в теплое место, лучше всего в нежаркую печь.

Через сутки, остудив, отжать через марлю. В полученное масло добавить 7–8 чайных ложек камфоры и перемешать. Хранить в плотно закупоренной банке в прохладном месте. **Применять при суставном ревматизме, втирая в сустав вечером, перед сном, 1 раз в день.**

1 кг березовой золы просеять и залить 10 л крутого кипятка. Настоять, укутав, пока не станет теплым. Больную ногу или руку опустить в этот щелок на 30 минут. Если же рана или язва неудобна для ванн, то делать компрессы. Марлю сложить в 6–8 раз, намочить в щелоке и накладывать компресс на больное место на 2 часа 2 раза в день. **Через 2–3 недели пройдет любая незаживающая рана. Щелок вытянет весь гной и очистит рану.**

После золы рану промыть настойкой календулы: 40 капель настойки на 1 стакан холодной кипяченой воды, регулярно после компресса. Затем перевязать больное место и через 2–3 часа снова компресс.

Весной, во время сокодвижения, собрать сок березы. Соком полоскать несколько раз в день горло и пить не спеша при ангине. **При малокровии полезно пить свежий березовый сок.** Принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день.

Для выгонки камней и песка из почек, мочевого пузыря весной пить по 1 стакану березового сока натощак и 3 раза в день перед едой.

Березовый сок принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

Ранней весной очень полезно давать ребенку по $^1/_2$ стакана березового сока 3–4 раза в день до еды.

Березовым соком моют лицо и голову. Он улучшает тургор кожи, удаляет перхоть и улучшает рост волос. Сок принимать и внутрь по 1 стакану 4 раза в день. Курс лечения 1–1,5 месяца.

Наружно его принимают при экземах и для умывания при угрях.

2 столовые ложки березовых почек смешать с 70 г сливочного несоленого масла, поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить на малом огне или в духовке 40–60 минут. Остудить, теплым процедить и отжать. Почки отбросить. Прибавить 200 г меда и хорошо размешать. **Принимать эту смесь при кашле по 1 столовой ложке 4 раза в день.**

Береза повислая (листья) — 20 г, стальник полевой (корень) — 20 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 20 г, чистотел большой (трава) — 20 г, лапчатка прямостоячая (трава) — 20 г. Для изготовления настоя см. вышеприведенный рецепт. **Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь при камнях в мочевом пузыре и в мочеточниках.**

Береза повислая (листья) — 50 г, хвощ полевой (трава) — 50 г. Для изготовления настоя см. вышеприведенный рецепт. **Принимать по $^1/_2$ стакана настоя 3–4 раза в день как мочегонное средство.**

Береза повислая (листья) — 50 г, шиповник коричный (плоды) — 25 г, стальник полевой (корень) — 25 г. Для изготовления настоя см. вышеприведенный рецепт. **Принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана настоя 3 раза в день в качестве мочегонного средства при сердечно-сосудистой недостаточности.**

Береза повислая (листья) — 25 г, толокнянка обыкновенная (листья) — 25 г, кукурузные столбики с рыльцами — 25 г, солодка голая (корень) — 25 г. Для изготовления настоя см. вышеприведенный рецепт. **Принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана настоя 3 раза в день при цистите, бактериурии.**

Береза белая (листья, почки)

1. Настой листьев или почек **применять как мочегонное средство при заболеваниях почек, отеках:** 2 столовые ложки измельченных листьев или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного соды питьевой, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час и процедить. Пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день до еды.
2. Лист березы и траву полевого хвоща взять поровну. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут и процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день как **мочегонное средство; противопоказан при остром воспалении почек и мочевыводящих путей и при беременности.**
3. Лист березы — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, корни марены красильной — 2 части. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 часов, кипятить 5 минут и процедить. Принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана 3–4 раза в день **при камнях в почках**. Противопоказания как в предыдущем рецепте.
4. Лист березы, лист толокнянки, кукурузные рыльца, корень солодки, корневища пырея взять поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6 часов, кипятить 15 минут и процедить. Принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана 3–4 раза в день **при цистите.** Противопоказания как в предыдущем рецепте.
5. **При зуде головы, жирной коже и перхоти** полезно втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 мл касторового масла и 100 мл спирта за несколько часов до мытья головы.

6. **При грибковых микозах** 2 раза в день перекладывать ноги и пальцы свежими березовыми листьями.
7. Береза повислая (листья) — 15 г, брусника обыкновенная (листья) — 15 г, почечный чай (трава) — 10 г, солодка голая (корень) — 15 г, зверобой продырявленный (трава) — 15 г, ромашка аптечная (цветки) — 15 г, календула лекарственная (цветки) — 15 г.
8. 10 г сырья поместить в эмалированную посуду, заварить 200 мл горячей кипяченой воды, поставить на водяную баню на 15 минут, охлаждать 45 минут при комнатной температуре и отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана 3–4 раза в день **при воспалении мочевыводящих путей.**

Бессмертник песчаный (цмин песчаный, цветки)

1. Бессмертник — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами, ромашка аптечная (цветки), одуванчик лекарственный (корни), фенхель обыкновенный (плоды), полынь горькая (трава), календула лекарственная (цветки), пижма обыкновенная (цветки), мята перечная (трава), чистотел большой (трава) — по 10 г.

   10 г сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, держать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл.

   Принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день **при желчекаменной болезни и заболевании желчевыводящих путей.**
2. Бессмертник песчаный — 40 г, вахта трехлистная (лист) — 30 г, мята (листья) — 20 г, кориандр (плоды) — 20 г, желчегонный сбор Швеченской фармацевтической фабрики лекарственных растений.

   2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут и процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды **при желтухе и воспалении желчных путей.**

Брусника обыкновенная (листья, ягоды)

Для обмена веществ, как общеукрепляющее.

- 3–4 ч. ложки измельченных листьев залить 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем до исходного. Принимать по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день.
- 1 чайную ложку листьев залить 1,5 стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день до еды **при подагре и затяжном суставном ревматизме. Свежую, моченую и вареную ягоду употреблять при ревматизме, подагре и как мочегонное.**
- 100 г брусничного листа залить 2,5 л крутого кипятка, варить 2 часа, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 месяцев. **Настой применяется при ревматизме, полиартритах, камнях в почках и мочевом пузыре. При полиартрите пить, пока не появится осадок в моче и движения не станут более свободными и раскованными.** Хранить в прохладном месте.

1. В народной медицине **при гриппе** применяют ягоды брусники в виде морсов. При **простудных заболеваниях** пьют также настой лиственных веточек: 1 столовую ложку травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.
2. Все растение брусники, все растение земляники (поровну), 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед по вкусу и пить горячим по 1 стакану 3–4 раза в день **при простудных заболеваниях**.
3. 2 столовые ложки смеси листьев и ягод заварить 2 стаканами кипятка, нагреть 10 минут на слабом огне, охладить и процедить. Половину полученного отвара давать детям в течение дня в несколько приемов, вторую — дать выпить перед сном.
4. 2 столовые ложки смеси листьев и ягод брусники, 1 столовую ложку травы зверобоя заварить 3 стаканами кипятка, нагревать 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар выпить глотками, начиная с 4-х часов дня и кончая отходом ко сну.
5. 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Рекомендуется принимать настой по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.

6. По 1 столовой ложке ягод и листьев брусники смешать с 1 столовой ложкой зверобоя, залить 3 стаканами воды, прокипятить. Принимать 3 стакана в день, начиная с 16 часов и кончая отходом ко сну. **Отваром из листьев брусники лечат ночное недержание мочи, которое довольно часто бывает у детей и лиц пожилого возраста. Невзирая на то, что листья действуют как мочегонное, в этом случае наблюдается положительный эффект.**
7. 3–4 чайные ложки мелконарезанных листьев брусники варить 15–20 минут в 500 мл воды. Настаивать 15–20 минут и процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день. **Оказывает мочегонное, антисептическое, противовоспалительное действие.**

При диабете благотворное действие оказывают свежие ягоды брусники до 200–300 г в день.

Сок применять наружно при лишае и чесотке.

Для облегчения отхождения мокроты полезно принимать сироп из сока брусники, смешанного в равных количествах с медом.

Витаминный чай: брусника (ягоды) — 2 части, листья крапивы — 3 части, плоды шиповника — 3 части. Измельченное сырье хорошо перемешать. 4 чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 3–4 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день.

Брусника (листья), анис обыкновенный (плоды), мать-и-мачеха (листья), липа (цветки), малина (плоды) — по 20 г. Принимать в виде горячего отвара на ночь по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана в качестве **мочегонного и потогонного средства.**

Брусника (листья) — 20 г, толокнянка (листья) — 50 г, почечный чай (трава) — 30 г. Принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана отвара 3–4 раза в день **как мочегонное средство.**

Брюква (корнеплоды)

Незаслуженно забытое пищевое и лечебное растение. Неприхотлива, может выращиваться повсеместно. Содержит до 10% сахаров, 2% белка, витамины С, B_2, пектин, служит хорошим источником железа для организма. Сок брюквы обладает отхаркивающими свойствами. **Применяется при железодефицитной анемии, атеросклерозе, воспалительных заболеваниях легких.**

Сок брюквы применяют наружно при гнойчиковых заболеваниях кожи и ожогах, так как он оказывает прекрасное противомикробное действие благодаря наличию фитонцидов.

Валериана лекарственная (корневища и корни)

Применяется при тифе, скарлатине, мигрени.

1 столовую ложку сухих корневищ залить стаканом холодной кипяченой воды. Настоять в закрытом сосуде 12 часов и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Порошок из корней принимать по 1–2 г на прием, не более 3–4 порошков в день.

При нейродермите:

1 столовую ложку сухих корневищ с корнями залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день. Детям давать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Спиртовую настойку детям принимать по столько капель (с водой), сколько лет ребенку. **Применяется как успокаивающее средство.**

При раке прямой кишки используют примочки с отваром: 1 столовую ложку измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, нагревать 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут и процедить. Принимать взрослым по 1 столовой ложке, детям — по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Спиртовая настойка валерианы: детям при нервном потрясении (испуге) с конвульсиями давать 5 раз в день по 7–10 капель валерианы в чайной ложке воды. Спиртовую настойку дают детям по столько капель (с водой), сколько лет ребенку.

1 столовую ложку корневищ залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1–2 часа и процедить. Детям принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

При гипертонической болезни 1-й стадии как проявление общего невроза:

а) 10 г корней и корневищ залить 200 мл кипящей воды, кипятить 30 минут и настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

б) 10 г корней и корневищ измельчить, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 15 минут и охладить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день;

в) растолочь корни в ступке в порошок. Принимать по 1–2 г порошка 2–4 раза в день.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта.

Наружно: налить в блюдце валерианы (настойки), обмочить в ней марлю или тряпочку, наложить на больное место и сделать компресс. Держать, пока хватит терпения.

Для снижения артериального давления: валериановую настойку (большой концентрации) без примеси нюхать перед сном в течение 1–1,5 минуты каждой ноздрей. Продолжительность 2–4 месяца. На людей с высоким артериальным давлением валериана не оказывает быстрого и заметного действия, затем она начинает благотворно снижать артериальное давление.

У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что валериана действует, но доза слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать вдох неглубокий, затем постепенно увеличивать. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству.

Применять как успокаивающее при нервном возбуждении, тревожном состоянии, плаксивости и бессоннице, особенно у женщин, в качестве вспомогательного, но действенного средства валериановые ванны. 5–6 горстей измельченного корня валерианы кипятить в 1 л воды 15–20 минут, процедить и влить в горячую ванну. Продолжительность — 10 минут.

Успокоительные сборы

Валериана (корневища и корни) — 40 г, листья мяты перечной — 30 г, плоды фенхеля — 29 г, цветки ландыша майского — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г. 1 чайную ложку смеси заварить в стакане кипятка, плотно закрыть и настаивать 1 час. Процедить. Принимать по $^1/_4$ стакана 1–2 раза в день.

Валериана (корень) —10 г, фенхель (плоды) — 10 г, мята перечная (листья) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 60 г.

10 г сырья положить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по $^1/_2$–$^3/_4$ стакана на-

стоя 3 раза в день после еды **при спастических состояниях кишечника и чувстве тяжести в области желудка.**

Валериана лекарственная (корень), пустырник пятилопастный (трава), тмин (плоды), фенхель (плоды) по 25 г. Для приготовления настоя см. вышеприведенный рецепт. Принимать по $^1/_2$ стакана настоя 3 раза в день **при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.**

Валериана, вахта, мята перечная, апельсин (кожура) по 10 г. Для приготовления настоя см. вышеприведенный рецепт.

2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя раза в день после еды **при гастритах с жалобами на печень.**

Валериана (корень) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 30 г, тмин (плоды) — 50 г. Для приготовления настоя см. вышеприведенный рецепт. Принимать по $^1/_2$ стакана настоя 2 раза в день **при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.**

Виноград (плоды, сок)

В винограде содержатся калий, кальций, магний, марганец, кобальт, витамины С, РР, Р, B_1, B_6, B_{12}, фолиевая кислота, каротин. Виноград богат углеводами (18–20%), сахарами, органическими кислотами (яблочной, салициловой, лимонной, янтарной, муравьиной и др.).

Виноград — эффективное мочегонное, послабляющее и отхаркивающее средство, полезен при болезнях почек, легких, печени, при подагре и гипертонии, как общеукрепляющее средство, оказывает антимикробное действие. Сок винограда обладает тонизирующим действием. Он полезен при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Обладает мочегонными и потогонными свойствами. Снижает содержание холестерина в крови. Пить сок нужно за час до еды 3 раза в день. Начинать с $^1/_2$ стакана сока и к концу курса, через 1–1,5 месяца, довести до 2 стаканов на прием.

Сок и виноград применяют при общем упадке сил, «бледной немочи», малокровии. Принимать 3 раза в день до еды от 0,5 до 1 кг (суточная доза). Детям следует пить сок по $^1/_2$–1 стакану в зависимости от возраста.

При спастических и атонических запорах виноград или сок принимать 3 раза в день натощак за час до обеда и вечером по 1 стакану на прием.

Нельзя пить в больших количествах при склонности к поносу, сахарном диабете, ожирении, язве, хронических процессах в легких.

Вишня

Содержит фруктозу и глюкозу, витамины С, РР, B_1, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, магний, железо, пектины. **Оказывает целебное действие при малокровии, болезнях легких, почек, при артрозе, запорах.**

Вишневый сок губительно действует на возбудителей дизентерии и гноеродных инфекций — стафилококков и стрептококков.

1 столовую ложку плодоножек залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут. Принимать по $^1/_2$ стакана 1–3 раза вдень.

При хронических бронхитах: 1 чайную ложку высушенных и измельченных плодоножек заварить 1 стаканом крутого кипятка, дать настояться и пить несколько раз в день. Чай обладает легким мочегонным средством.

Отвар сушеных вишен как жаропонижающее для детей: 100 г плодов залить 0,5 л воды и на слабом огне выпаривать $^1/_3$ часть объема жидкости.

При артритах — плоды вишни с кислым молоком.

Вода

Употребление талой воды

В течение дня желательно выпивать от 2 до 3 стаканов холодной талой воды (с кусочками льда). Выпивать стакан сразу, в один прием (предварительно приучив себя к ледяной воде). Первый стакан выпивать рано утром за час до еды. Остальные — в течение дня, также за час до еды. В зимнее время талую воду можно получить, замораживая водопроводную воду на балконе в эмалированной кастрюле (затем внести в комнату и дать ей растаять). Частично растаявшую воду поставить в нижнее отделение холодильника.

В летнее время делать лед в морозильнике. Максимальная доза, оказывающая эффект, — 4–6 г талой воды на 1 кг веса. Это 2–3 стакана воды в день. Нестойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от $^3/_4$ стакана один раз утром натощак (2 г на 1 кг веса).

В ряде случаев доза выпиваемой талой воды увеличивается.

К горячей и кипяченой воде человек приучает себя долго и мучительно, с пеленок, а потом становится «наркоманом» чая, кофе, кипятка. Его тянет к кипятку как к любимому привычному яду.

Пить надо прохладную родниковую или талую воду вместо чая. Она должна быть не теплой, а прохладной и со временем просто холодной, какую пьют на севере очень здоровые люди.

1 л холодной воды налить в таз и сделать сидячую ванну от 1 до 5 минут. Делать 2 раза в день — утром и вечером. Хорошо в эту воду бросить несколько крупинок марганцовки, чтобы вода была нежно-розового цвета. В холодной воде мочить тряпочки и прикладывать на шишки, когда тряпочки нагреются, сменить. **Применение холодной воды при геморрое облегчает состояние больного.**

Мыть ноги на ночь горячей водой. Такая процедура снимает усталость, дает энергию, успокаивает нервную систему, улучшает сон. Мыть ноги каждый день холодной водой. Мыть днем, но не вечером.

Средства от перхоти:

а) никогда не мыть голову горячей водой, только умеренно теплой;

б) никогда не мыть голову из-под крана: обязательно кипятить и смягчать воду, делать отвары из трав;

в) беречь голову от холода, от жары и солнечных лучей.

При икоте задержать дыхание, сцепить кисти рук за спиной и, наклонившись, сделать несколько глотков из стакана, стоящего на столе.

При местном обморожении намочить в холодной воде марлю и отжать ее. Наложить на обмороженное место, покрыть компрессной бумагой или клеенкой, ватой и завязать на 10–12 часов.

Ежедневно натощак утром выпивать 200–300 г горячей, насколько терпимо, воды. **Это очищает кровеносные сосуды и выводит из организма всевозможные отложения.**

При потливости ног и неприятном запахе: 1 чайную ложку соды положить в 1 стакан теплой воды. Обмыть ноги содовой водой утром и вечером. После обмывания промыть и обтереть ноги, положить намоченную в соде ватку между пальцами на ночь. Будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться.

Укрепление здоровья и закаливание маленьких ослабевших детей, склонных к частым простудам: вода — 0,5 л, морская соль — 1 чайная ложка с верхом, йод — 3–5 капель, спирт или водка — 3 столовые ложки. Все смешать. Раз в день — утром — обтереть ребенка тряпочкой, смоченной в этом растворе. Вечером обязательно смыть в ванночке или под душем. Растирание проводят ежедневно с осени до мая, т. е. в холодное время года.

Горчица черная (горчица сарептская)

При хроническом насморке сухую горчицу насыпать в шерстяные носки на ночь. Днем ноги обмыть и держать в сухом тепле.

При насморке, кашле, ОРЗ рекомендуются ножные горчично-солевые ванны. В ведро достаточно теплой воды добавить 200 г соли и 150 г горчицы. Опустить обе ноги до голени, покрыв сверху теплым одеялом. Держать ноги в растворе до покраснения, затем сполоснуть их теплой чистой водой, и, надев шерстяные носки, лечь в постель.

При зубной боли полоскать раствором горчицы 1:20.

Делать ножные ванны с порошком горчицы в течение 10 мин. Эффективно в первые два часа заболевания.

Применять в виде горчичников или после намазывания тонкого слоя горчицы на бумагу путем прикладывания к наиболее болезненным точкам. Вместо горчицы можно использовать тертый хрен или кашицу из редьки.

При судороге рук и ног надо натирать больные места горчичным маслом.

При простудных заболеваниях, плевритах, ревматизме, радикулите, при бронхитах и пневмонии, неврите применяются горчичники и горчичные ванны: 250–400 г горчичного порошка размешать, подливая к нему теплую (не горячую) воду до консистенции жиденькой кашицы, и растереть до появления резкого едкого горчичного запаха. Кашицу вылить в ванну (на 180–200 л воды) и хорошо перемешать при температуре 35–36°С 5–6 минут. Обмыться под душем и закутаться в теплое одеяло.

Гранат (кора, плоды)

Свежие плоды эффективны при кашле, простудных заболеваниях и малярии, как общеукрепляющее средство при истощении организма.

Сок полезен своим общеукрепляющим действием. Он является биогенным стимулятором и лечит болезни поджелудочной железы. Его употребляют при малокровии, при необходимости очищения крови. Также при желудочно-кишечных расстройствах, после инфекционных заболеваний и операций как общеукрепляющее средство.

2 чайные ложки измельченной коры залить одним стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 30 минут, процедить через 2–3 слоя марли, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по $^1/_4$ стакана 2–3 раза в день до еды.

1 чайную ложку сухой кожицы залить одним стаканом воды. Кипятить 10–15 минут, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. **Применяется при поносе и колитах**. Маленьким детям принимать по 1 чайной ложке. Точно соблюдать дозировку.

Заварить 1 столовую ложку кожицы 1 стаканом кипятка, настаивать до появления цвета и выпивать все сразу, как чай.

При малокровии и необходимости очищения крови: пить по $^1/_2$ стакана сока 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Необходимо соблюдать соответствующую диету. Курс лечения длится 2–4 месяца, затем следует месячный перерыв и курс повторяется, но следует иметь в виду, что сок обладает вяжущим эффектом и в некоторых случаях может вызвать запор.

Сок семян граната принимать по $^1/_4$ стакана 4 раза в день за 20 минут до еды, разбавив пополам с водой при малокровии.

Ежедневно выпивать натуральный гранатовый сок: полстакана-стакан в день продолжительное время.

Грейпфрут

Созревая в декабре, плоды прекрасно сохраняют всю свою ценность до июля. Известны его высокие диетические и лечебные качества — **укрепление пищеварения, снижение кровяного давления, нормализация работы печени, восстановление сил организма**. Достойный соратник лимона, но даже несколько опережает его, так как обладает приятным вкусом: нужно только знать, что вся горечь заключается в перегородках между дольками, которые следует удалять.

При атеросклерозе, гипертонической болезни, переутомлении принимать по $^1/_4$ стакана за 20–30 минут до еды, а при бессоннице — по $^1/_2$ стакана на ночь.

При отсутствии аппетита, нарушении процесса пищеварения принимать сок с мякотью.

Гречиха посевная (цветки, листья, крупа)

При кашле, склерозе кровеносных сосудов: 1 десертную ложку цветков заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

Свежие размятые листья накладывать на раны толстым слоем.

При невритах, радикулитах для прогревания гречневую крупу нагреть на сковороде, ссыпать в холщовый мешочек и прикладывать на поясницу. Держать, пока идет тепло, 1–2 раза в день.

Груша (плоды)

Сушеные груши отварить в воде, отвар **пить во время лихорадки, при кашле**. Обладает закрепляющим действием при поносах.

Дыня (плоды)

Богата сахарами (до 13%), витаминами С, РР, каротином, фолиевой кислотой, а также железом и клетчаткой. **Полезна при запорах, атеросклерозе, геморрое, болезнях крови, почек и сердечно-сосудистой системы.**

Ежевика (куманка, ажина — листья, корень, ягода)

4 чайные ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа и процедить, принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды при желудочно-кишечных и легочных кровотечениях через каждые 2 часа. **При склонности к отекам в качестве мочегонного средства** лучше использовать отвар корней.

1 столовую ложку листьев или веточек залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, процедить. Принимать $^1/_2$–1 стакан на прием 2–3 раза в день.

2 столовые ложки измельченных листьев залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 1 часа, процедить. Пить по 50–100 мл до еды 2 раза в день.

Для полоскания горла используют таким же образом корни. **Полоскать горло несколько раз при ангине.**

2 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при простудных заболеваниях и болезнях дыхательных путей. **Плоды и сок утоляют жажду и применяются как жаропонижающее средство. Зрелые ягоды действуют как легкое слабительное при запорах, а незрелые плоды — как вяжущее средство при поносах.**

Ель, сосна, пихта, кедр, лиственница

4 стакана зимней настриженной хвои залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 чайными ложками разведенной 1:20 соляной кислотой. Настоять 3 дня в темном месте и процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу, как витаминный настой.

Земляника (клубника)

Обладает замечательными пищевыми и лекарственными свойствами. Содержит сахара (до 15%), витамины С, группы В, фолиевую кислоту, каротин, клетчатку, пектины, кобальт, железо, кальций, фосфор, марганец, лимонную, яблочную и салициловую кислоты. **Оказывает общее оздоровительное влияние на организм. При склерозе, гипертонии, запорах, кишечных недомоганиях и поносах — эффективное средство. Многие формы старых, запущенных экзем успешно вылечивались земляникой. Нормализует нарушенный обмен веществ, помогает при болезнях сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта, при болезнях почек, малокровии, базедовой болезни, так как она благотворно влияет на обмен йода в щитовидной железе. Клубника обладает противомикробной активностью по отношению к возбудителям кишечных инфекций и вирусам гриппа.** Ее надо есть неограниченно до полного насыщения в течение трех недель, если нет диатеза.

Земляника (лесная)

Кашицей из растолченных свежих ягод лечат экзему. Делают компрессы на пораженные места. То же самое — из ягод черники.

а) 1 столовую ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6–8 часов, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана настоя ежедневно при **чрезмерных менструациях.**

б) 1 столовую ложку измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

1 столовую ложку ягод и листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

При лейкозах, раке различной локализации принимать отвар всего растения по $^1/_2$ стакана 6 раз в день. При зобе — по 1 стакану 3 раза в день. **При малокровии, запорах, нервных расстройствах, как кровоочистительное** — отвар всего растения по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

2 столовые ложки измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 минут и настаивать в теплом месте 2–3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день **(сердечнососудистые болезни, болезни легких).**

1 столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день до еды. **Настой обладает общеукрепляющим действием.**

Листья и ягоды применяют при подагре, в качестве мочегонного средства, для лечения свежих и гнойных ран и язв.

Изюм

100 г измельченного изюма (пропустить через мясорубку) залить 1 стаканом воды и кипятить на слабом огне 10 минут, процедить и отжать через марлю. Принимать по нескольку раз в день **при бронхитах, пневмонии, гипертонии в сочетании с другими средствами.**

Натирать лишай разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Проходит после первого натирания.

Имбирь (корень)

10 г хорошо измельченного корня залить 10 мл 40%-го спирта и настаивать в теплом месте 15 дней, периодически взбалтывая. Принимать по 10–15 капель в день за 20 минут до еды.

1 чайную ложку измельченного корневища варить в 400 мл воды 5 минут, настаивать 1 час и процедить. Пить как чай по 50–100 г 3 раза в день **при тошноте.**

Инжир (плоды, листья, корни)

2–3 плода на 1 стакан молока. Сваренные применяются **при кашле, коклюше, простудных заболеваниях, ангине, отвар принимать теплым на ночь.**

Млечный сок инжира при приеме внутрь **выгоняет песок из почек, рекомендуется при труднорассасывающихся опухолях и гнойниках.**

Распарить ногу, вытереть досуха, **на мозоль приложить внутренней стороной разрезанную ягоду инжира.** Делать ежедневно на ночь. Разжевать ягоду и привязать на мозоль. Менять ежедневно.

Для ускорения вскрытия фурункулов, гнойников и быстрого очищения прикладывать к больному месту распаренный инжир. Или кашицу из нарезанных плодов **для лечения абсцессов и фурункулов.**

Вымоченные в оливковом масле плоды принимать утром натощак от запоров.

Свежие плоды — при малокровии.

1 столовую ложку измельченных листьев и корней используют как вяжущее средство **при цистите, мочекаменной болезни.**

Инжир противопоказан при сахарном диабете и при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Каланхоэ перистое (комнатное растение — листья)

Сок свежих листьев назначается **для остановки кровотечения из ран, при фурункулах, кожных сыпях и экземе, для лечения ожогов, эрозии шейки матки и трещин сосков.** На пораженное место нанести 2–3 капли сока. Курс лечения 5–6 дней.

При насморке и для профилактики гриппа закапывать по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день.

При туберкулезе принимать сок внутрь по $^1/_2$ чайной ложки 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза.

При заболевании горла простудного характера сок смешать пополам с водой и полоскать горло несколько раз в день.

При насморке 2–3 раза в день закапывать в каждую ноздрю по 3–5 капель сока. Можно сок смешать пополам с водой.

Размятые свежие листья **быстро удаляют бородавки**, если их прикладывать в виде повязки. Иногда 3–4-х приемов достаточно для их удаления.

Наполнить $^1/_2$ пол-литровой бутылки резаными листьями и налить доверху водки или 70%-го спирта. Поставить в темное место и периодически встряхивать. Через неделю настойка готова. Натирать вечером ноги, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. **Боли в ногах проходят сразу, но для излечения, исчезновения сетки вен необходимо повторять процедуру 4 месяца подряд.**

Календула лекарственная (ноготки — цветки)

1 столовую ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Полоскать рот 2–3 раза **при молочнице у детей, при ангине, заболевании полости рта и горла, гингивитах, пиорее, стоматитах**. Или: 1 чайную ложку спиртовой настойки развести 1 стаканом кипяченой воды (теплой). Полоскать, как указано выше.

1. 1 чайную ложку залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день **при рахите, золотухе**.
2. 1 чайную ложку залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, тщательно процедить. **Применять для промывания, примочек, компрессов для глаз**.
3. 1 чайную ложку залить 2 стаканами кипяченой воды. **Применять наружно при воспалении глаз, ячменях, конъюнктивитах, блефаритах.**
4. 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. **Полоскать горло несколько раз в день.**
5. 1 чайную ложку настойки залить 2 стаканами чуть теплой воды. **Полоскать горло несколько раз в день.**

При ангине, болезнях полости рта, стоматитах, альвеольной пиорее.

Настойка продается в аптеках, но можно приготовить настойку по рецепту: 25 г сухих цветков залить 100 мл 70%-го спирта или водки, настаивать 15 дней, процедить, профильтровать. Принимать по 1 столовой ложке на $^1/_2$ стакана теплой волы 3 раза в день за 30 минут до еды.

При раке кожи применяется наружно.

Для достижения гипотензивного эффекта необходимо длительно применять настойку календулы по 20–30 капель 3 раза в день. **Исчезают головные боли, улучшается сон и повышается работоспособность.**

Для профилактики стоматита, гингивита раствором настойки или настоем ноготков полоскать рот утром и вечером, предварительно помассировав пальцами десны.

2 чайные ложки цветков залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана настоя 4 раза в день **при нарушениях сердечного ритма.**

На обмороженные места накладывать компрессы (настой 1:5, 1:10) 1–2 раза в день 30 минут в течение 10–12 дней.

Простейшее средство для лечения гастритов: 2 чайные ложки цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять 15 минут, процедить. Выпить в течение дня.

При воспалении десен: 2 чайные ложки цветков залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут, процедить.

2%-й раствор календулы (1 чайная ложка настойки на $^1/_4$ стакана воды) используется в виде спринцевания **для лечения эрозии матки и трихомонадных кольпитов.**

При жирной коже головы и перхоти втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки и 1 части касторового масла.

При сухой коже головы касторовое масло и настойку календулы взять в равных пропорциях.

При раке желудка принимать порошок из цветков календулы по 0,3 г 3 раза в день, запивать водой.

Для клизм используется 2%-й раствор настойки.

От ушибов, опухолей готовится мазь: 10 г порошка цветков соединить с 50 г растопленной основы (свиной жир, гусиный жир, сливочное масло, реже вазелин) и тщательно растереть. Употреблять наружно.

При увеличении слюнной железы необходимо сделать горячий компресс из растолченных цветков под нижнюю челюсть.

Как мочегонное и противовоспалительное средство при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей: принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ настоя 3–4 раза в день из календулы — 20 г, крапивы (трава) — 10 г, стальника полевого (корень) — 15 г, тысячелистника (трава) — 20 г, фенхеля (плоды) — 10 г, хвоща полевого (трава) — 10 г, березы (листья) — 15 г.

10 г сырья поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и держать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести до исходного кипяченой водой.

При гнойничковых заболеваниях кожи принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды: календула — 15 г, подорожник (лист) — 15 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, шалфей (трава) — 15 г, зверобой (трава) — 20 г, девясил (корень) — 15 г, хвощ полевой (трава) — 10 г. Для приготовления настоя см. рецепт выше.

При геморрое принимать по $^1/_3$ стакана настоя (см. выше) 3 раза в день до еды из сбора: календула — 10 г, тысячелистник (трава) — 10 г, девясил (корень) — 15 г, шалфей (трава) — 10 г, крапива (трава) — 15 г, мята перечная (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, пастушья сумка (трава) — 10 г, тополь черный (почки) — 10 г.

Калина (побеги с почками, ягоды, кора, цветы)

Ягоды, сваренные в меду, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей и отеках сердечного происхождения.

Сок из листьев рекомендуем как укрепляющее средство после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимать по $^1/_4$ стакана 3 раза в день или смазывать пораженные участки кожи.

Настой цветков полезен **при гастритах с пониженной кислотностью и болезненных менструациях.**

Отвар цветков и ягод служит хорошим полосканием **при ангине и осипшем голосе**. Можно употреблять ягоды в любом виде, свежие ягоды принимать **как слабительное.**

При диатезе: нарезать молодые побеги с почками, поместить их в кастрюлю на $^3/_4$ ее вместимости и залить водой. Поставить в духовку на слабый огонь на 3–4 часа в русскую печь на всю ночь. Потом процедить, отжать, слить в темные бутылки и хранить в прохладном месте. Детям пить по 1 чайной ложке 3 раза: утром за 2 часа до завтрака, затем через 2 часа после обеда и через полтора часа после ужина. Можно слегка подсластить. Не давать детям кислого, соленого.

При угрях, нечистой коже лица, лишае смазывать лицо соком калины.

При гипертонии, отеках, истерии приготовить отвар: 1 столовую ложку сырья поместить в эмалированную посуду, залить 1стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить и довести объем до исходного. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день после еды.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки плодов измельчить, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить и отжать. Принимать по $^1/_3$ стакана 3–4 раза в день до еды.

При неврастении 1 столовую ложку сухой измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить. Принимать по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день после еды.

Ягоды, настоянные на горячем меду в течение 6–7 часов, применяются **при бронхитах, воспаления легких**: 1 столовую ложку ягод залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2–3 часа. Подсластить медом. Принимать в теплом виде по $^1/_3$ стакана 4–5 раз в день **при простуде, упорном кашле, лихорадке, осиплости голоса, как потогонное средство.**

1 столовую ложку сухой измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день **при простуде, кашле, удушье**.

Сок калины варить с медом. Этим составом смазывать рот при молочнице и для полоскания рта. Во время варки добавить цветов шиповника.

4 чайные ложки измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить горячим и долить воды до первоначального объема. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. **Применяется при маточных кровотечениях на почве гинекологических заболеваний, при болезненных и обильных менструациях, при носовых и геморроидальных кровотечениях**.

При внутренних кровотечениях приготовить настойку: 4 столовые ложки коры залить 200 мл 70%-го спирта и дать настояться в темном месте 10 дней. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

В качестве отхаркивающего и потогонного средства применяется отвар цветков: 1 столовую ложку заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При гастрите с пониженной кислотностью:

а) 1 столовую ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты в закрытой посуде и процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

б) 1 столовую ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

При простуде 1 столовую ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

При хроническом кашле отвар плодов с медом: 1 стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

При гастрите с пониженной кислотностью, неврастении, полипозе:

а) 3–4 столовые ложки ягод залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа — суточная доза;

б) 2 столовые ложки ягод залить 1 стаканом кипятка, нагревать 5 минут, настаивать 1 час. Принимать по $^1/_3$ стакана 2–3 раза в день перед едой.

Сок ягод принимать в смеси с медом поровну по $^1/_2$ стакана 3 раза в день. Можно свежие ягоды. **При раке молочной железы** — припарки из ягод.

Свежий сок принимать **при головных болях**.

При экземе, угрях и лишаях смазывать соком плодов. Настой плодов: плоды растереть в ступке, залить кипятком из расчета 1–2 столовые ложки плодов на 1 стакан воды, настоять 4 час. Принимать по $^1/_2$ стакана 4 раза в день.

Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием: 1 столовую ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 2 раза в день.

При кашле, лихорадке 1 столовую ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа. Принимать по $^1/_3$ стакана в теплом виде 4–5 раз в день, подсластив медом.

Капуста белокочанная

При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Единственным не-

достатком является частое образование газов. **С равным успехом можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее.**

Сок капусты обладает великолепным очищающим действием и сбавляющим вес свойством. Образование газа в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает химической реакцией накопившиеся в кишечнике продукты гниения. **Клизмы помогут удалить как газ, так и продукты гниения, вызывающие газы.**

Если после питья сока капусты образуется большое количество газов или ощущается беспокойство, то это может быть следствием ненормального токсического состояния кишечника. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества этого сока очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь соков моркови и шпината в течение 2–3 недель с ежедневным очищением клизмой. **Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как длительное очистительное средство, в особенности при ожирении.**

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С как средство очищения, в особенности **при инфекции десен, вызывающих пародонтоз**.

Добавление соли к капусте не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Сок капусты весьма эффективен **при опухолях и запорах**. Поскольку запоры являются основой причины **сыпи на коже**, то она исчезает при употреблении этого сока.

Сок капусты применяется при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевании печени и селезенки, ожирении. Принимать по 1–2 стакана 2–3 раза в день за час до еды в теплом виде.

Сок из свежей капусты в домашних условиях отжимается из измельченных листьев спелого кочана. Полученный сок хранить в холодильнике не более 2 суток. При дальнейшем хранении противоязвенный витамин полностью разрушается.

Свежий капустный сок с сахаром применяется как отхаркивающее средство при кашле и охриплости голоса. Принимать по 1 чайной ложке несколько раз в лень.

Отвар капусты с медом принимать внутрь **при заболевании дыхательных путей**.

При болезни селезенки сок принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день за час до еды в теплом виде.

Сок квашеной капусты, особенно в весеннее время, является источником витамина С и обладает противоцинготным действием. Применяется при геморрое и как слабительное. Принимать по $^1/_2$ стакана за 30 минут до еды, постепенно увеличивая количество до 5–6 стаканов в день. Готовить его необходимо ежедневно, чтобы он был свежий. Принимать в теплом виде. Курс лечения 3–4 недели.

Сок свежей капусты, разведенный пополам с водой, применяется **для полоскания несколько раз в день при воспалении горла.**

При раке желудка и кишечника, малокровии и базедовой болезни капустный сок принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день в теплом виде за 1 час до еды, часто с медом или с сахаром. Курс лечения — один месяц.

Листья капусты применяются при подагре в виде салатов. Сырые листья, приложенные к больным местам, **«унимают подагрическую боль и колотье в боку».**

При экземе свежий капустный лист привязать к больным местам. Держать 2–3 дня, пока не полегчает. Потом лист снять, обмыть больное место и снова привязать свежий лист. Делать несколько раз.

При радикулите листьями капусты обвязать болезненные участки, сверху покрыть компрессной бумагой (пленкой), подвязать теплой тканью, платком. При ожоге применять свежие листья капусты в виде повязок.

При головной боли прикладывать свежие листья к голове.

При цинге употреблять в пищу любые сорта капусты и в свежем виде, и квашеную. Особенно полезны салаты из свежей капусты, т. к. содержат большое количество витамина С.

Рекомендуется применять листья капусты для накладывания на абсцессы в целях ускорения их созревания.

Недоваренная капуста оказывает послабляющее действие, а переваренная закрепляет желудок.

Рассол квашеной капусты применяется при геморрое, сопровождающемся сильными запорами и кровотечениями, при диспепсиях.

При остеохондрозе на область сустава или позвоночника приложить капустные листы с тертым хозяйственным мылом или листья лопуха, укрепить, забинтовать, оставить на ночь.

При гастрите с пониженной кислотностью, язве, болезни печени, ожирении принимать рассол квашеной капусты от $^1/_2$ до 2 стаканов

в теплом виде как слабительное. Перед едой 2–3 раза в день при геморрое.

При раке желудка и кишечника принимать отвар семян или корней: 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Суточная доза на 3 приема.

Смесь рассола квашеной капусты и томатного сока по $^1/_2$ стакана каждого рекомендуется **при болезни печени**.

Отвар, сваренный вместе из капусты, свеклы, моркови, — **для грудных детей**, страдающих рахитом, несколько раз в день.

Капуста морская

Капуста морская — 10 г, боярышник (плоды) — 15 г, рябина черноплодная (плоды) — 15 г, брусника (листья) — 10 г, череда (трава) — 10 г, пустырник (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, крушина (кора) — 10 г.

10 г сырья в эмалированной посуде залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и держать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана настоя после еды 3 раза в день **при атеросклерозе.**

Капуста брюссельская (сок)

Смесь сока с морковным, салатным и соком стручковой фасоли помогает усвоить и восстановить функции поджелудочной железы, полезна при диабете. Однако необходимо исключить концентрированные крахмалы и сахар из диеты и регулярно очищать кишечник клизмами.

Картофель (корнеплод, пыльца, цветки)

Сырой картофель содержит легкоусвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Лицам, страдающим венерическими заболеваниями, а также склонным к половому возбуждению, не следует есть картофель.

Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. С морковным соком и соком сельдерея хорошо помогает при нарушении пищеварения, нервных расстройствах, например, при ишиасе и зобе.

Ежедневное употребление 500 мл морковного, огуречного, свекольного и картофельного сока дает положительный результат за короткий срок при условии, что исключены из рациона мясные и рыбные продукты.

При нарушении сердечной деятельности пить по 100 мл трижды в день натощак, перед обедом и перед ужином в течение 3 недель. Перерыв — 1 неделя, затем курс повторить. Всего на курс — от 5 до 15 л сока

При нарушении желудочно-кишечной деятельности (гастрите с повышенной кислотностью, язве, запорах) пить 1 стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней подряд. Затем 10 дней пропустить и снова повторить 10-дневное лечение. Принимать свежий сок сразу после его приготовления в течение 2–4 минут.

При воспалении верхних дыхательных путей, катаре, бронхите отварить картофель в «мундире», размять его, добавить 1 столовую ложку растительного масла и 2–3 капли йода, размешать. Положить состав на тряпочку или салфетку и приложить на грудь до горла. Сверху укутать как компресс. Делать на ночь.

При гипертонии есть печеный картофель в «мундире» вместе с кожурой.

При геморрое натереть сырой картофель, выжать сок в столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести на ночь. Срок лечения 10 дней.

Из сырой картофелины выстругать свечку в палец толщиной с тупым концом. Ввести в задний проход при геморрое и оставить на ночь. Утром свеча выйдет с калом и при легком натуживании. Если сильно сушит, обмакните свечку в мед.

При хроническом кашле отварить в «мундире» 4–5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Наложить на грудь и спину несколько листов бумаги, а на них разрезанный картофель. Сверху укутать. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Делать это на ночь.

Отварить картофель в «мундире», слить воду. Накрыть голову марлей (укутаться над кастрюлей), вдыхать картофельный пар **при заболевании дыхательных путей, при насморке, простуде**.

Для лечения бородавок взять небольшую картофелину и разрезать пополам, очищать не нужно, разрезанной стороной натирать бородавки.

Для ускорения заживления гнойных ран рекомендуются свежие протертые в кашицу клубни картофеля. На фурункулы или нарывы накладывать несколько раз в день сырой тертый картофель, перевязать, менять через 3 часа.

При анемии и базедовой болезни свежеприготовленный сок принимать по $^1/_2$ стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2–3 недели. Применять клубни красного цвета.

Сок свежего картофеля принимать по $^1/_4$ стакана при **систематических головных болях.**

При метеоризме принимать $^1/_2$–$^3/_4$ стакана свежеприготовленного сока натощак 4 раза в день за 20 минут до еды.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки варить очищенный картофель в эмалированной кастрюле без соли. Отвар слить и принимать по $^1/_2$–1 стакану 3 раза в день. Пить ежедневно только отвар, не допуская запаха и порчи.

Для нормализации обмена веществ пыльцу цветов принимать на кончике ножа 3 раза в день.

При раке различной локализации 1 столовую ложку цветов залить 0,5 л кипятка, настаивать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Во время цветения нарвать цветков (белых или фиолетовых), высушить в тени. В чайную ложку налить чистой кипяченой воды, утопить 1 высушенный цветок (бутончик) в чайной ложке с водой, затем ложку с содержимым поднести к огню (можно к свечке) и подержать над огнем, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводить). Как только появятся пузырьки, ложку с содержимым убрать и подождать, пока не остынет до температуры парного молока. Затем набрать в пипетку и закапать по 2 капли (не более) в каждый глаз. Вначале будет немного резать, надо потерпеть. Возможно слезотечение в течение дня. Чистым платком вытирать слезы. Курс лечения от 2 недель до 2 месяцев. Делать процедуры лучше с утра. Вечером делать нежелательно. **Через месяц в результате такого лечения зрение от 3 диоптрий поднималось до одной.**

Каштан конский обыкновенный (плоды, кора, цветки, листья)

Препараты из конского каштана **понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров вен, предупреждают образование тромбов, способствуют рассасыванию образовавшихся тромбов.**

Они применяются внутрь и наружно при геморрое, спазмах сосудов, нарушении секреции желчи, хронических расстройствах пищеварения, катарах, подагре, ревматизме, ишиасе, для лечения тромбофлебита, при язвах голени и расширении вен. Экстракт применяется при миалгиях и невралгиях.

Из холстины сшить пояс с карманами. Положить в карманы плоды каштана и **носить при радикулите.**

При маточных кровотечениях, возникающих в период климактерии и от других причин, связанных со злокачественными новообразованиями.

15 г корки залить 250–300 мл воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 1 час и процедить. Промывание делать 2 раза в день — утром и вечером — слегка теплым составом.

При радикулите, ревматизме плоды каштана вместе с коричневой коркой размолоть в муку. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками, намазать камфорным или сливочным несоленым маслом, сверху на масло посыпать муку плодов каштана. Наложить на больное место и завязать теплым.

При воспалении вен конечностей курс лечения 2–8 недель, но не более 12, при геморрое — 1–4 недели. Листья и плоды по 5 г измельчить, смешать и залить 2 стаканами горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедить горячим и довести объем до исходного. Принимать в первые два дня по 1 столовой ложке 1 раз в день, в последующие (при хорошей переносимости) — по 1 столовой ложке 2–3 раза в день после еды.

50 г цветков или плодов каштана залить 0,5 л 20%-й водки, настаивать 2 недели в теплом темном месте, взбалтывая ежедневно. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день в течение 3–4 недель.

Для лечения расширения вен и геморроя в народной медицине употребляют свежий сок из цветков каштана по 25 капель 2–3 раза в день.

При артрических болях применяют настойку как растирание: 20 г цветков настаивать 2 недели в 0,5 л спирта или водки.

При лейкозе применяется спиртовая настойка цветов: 1:15 на 70%-м спирте. Настаивать 2 недели, процедить, профильтровать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой цветов: 2 столовые ложки цветов на 0,5 л кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Квас домашний

Боль в груди — следствие воспаления легочной оболочки. При этом необходимо делать компресс из теста, замешенного на домашнем квасе, добавив в него 100 мл яблочного уксуса, 100 г подсолнечного масла и 100 мл вина. Прикладывать к больному месту.

Квас богат витаминами группы В, органическими кислотами, микроэлементами и витаминами. Летом является хорошим прохладительным напитком, вместе с овощами может обогатить рацион.

Кизил (листья, плоды, кора)

В качестве желчегонного средства: для приготовления настоя 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, остудить 45 минут, процедить и объем полученного отвара довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

При поносе: 1 столовую ложку плодов залить 1 стаканом кипятка и полученный настой принимать в течение одного дня.

При ревматизме: 1 чайную ложку корней залить 2 стаканами воды, отварить 15 минут, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

При авитаминозе: 1 столовую ложку плодов залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 30 минут, процедить горячим и объем полученного отвара довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день. Для детей можно варить кисель из расчета 3 столовые ложки размоченных или свежих плодов на 1 стакан воды. Принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

Клюква болотная (сок, ягоды, листья)

1–2 столовые ложки 3 раза в день свежего сока **при инфекции мочевыводящих путей, для предупреждения образования камней.**

Ягоды и сок являются хорошим жаропонижающим средством **при лихорадочных состояниях.**

Сок ягод с медом применяется для полоскании горла при ангине. Компрессы из клюквенного сока применяются при лишаях, сухой экземе и др. кожных процессах.

Для очищения и заживления гнойных ран применяется свежий сок ягод в виде примочек. **Свежеотжатым соком смазывают дифтерийные налеты в горле** 4–6 раз в день.

Отвар всего растения применять при болезнях желудка и при поносе: 2 столовые ложки смеси ягод и листьев заварить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день.

Крапива двудомная, жгучая (цветки, листья и трава)

Применяется в виде мази **для смазывания пораженных участков кожи**, которую готовят из высушенных и измельченных в порошок листьев крапивы, травы однолетнего перца и вазелина. Применять 2 раза в день.

При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы настой листьев: 1 столовую ложку листьев заварить 1стаканом кипятка, настоять 1,5 часа и процедить. Применять 1 раз в неделю длительное время.

В качестве витаминного средства и нормализующего обмен веществ, при малокровии: 2 столовые ложки цветков, листьев или травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать 1–2 стакана 3 раза в день до еды.

При ослаблении свертываемости крови: 2 столовые ложки листьев заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

При кровотечениях: 1 столовую ложку листьев заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день. Или 2 столовые ложки сухих листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час и процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 2 раза в день.

Для мытья волос и втирания в корни волос: 100 г измельченных листьев залить 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, варить 30 минут, процедить, остудить.

Для компрессов и промываний: 2 столовые ложки всего растения залить 1 стаканом кипятка, настаивать 25 минут, процедить.

В период рубцевания свищевые ходы промывать соком из свежих листьев.

Болгарский рецепт: отваром мыть голову перед сном без мыла. 100 г измельченных листьев залить 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды и варить 30 минут, когда остынет, отжать.

Заполнить бутылку свежими листьями, залить спиртом и закрыть пробкой. Выставить на солнце на две недели. **Смоченная в настойке марля, приложенная к ране или порезу, ускорит заживление и предохранит от инфекции.**

Для полоскания полости рта настоем из листьев 1:10 — 10 г листьев заварить $^1/_2$ стакана кипятка, настаивать 10 минут, процедить, охладить.

При остром суставном ревматизме, мышечном ревматизме, подагре: 1 столовую ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом кашле корни крапивы мелко нарезать и хорошо проварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день. Или щепотку цветков крапивы залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить как чай.

При сильных болях: листья крапивы — 1 часть, крушина (кора) — 1 часть, 8 г смеси залить 1 л кипятка, нагреть 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день.

Листья крапивы применяются **при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря, различных отделов желудочно-кишечного тракта** в виде настоев 1:10. Иногда используется свежеприготовленный сок.

При остром гастрите:

1. Лист крапивы, лист подорожника, трава зверобоя, цветки ромашки аптечной (всех поровну). 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить по 1 стакану до 1,5 л в день в течение 7–10 дней;
2. Лист крапивы, трава зверобоя, трава спорыша, лист мяты перечной (всех поровну). 4 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить от 0,2 до 1,5 л в день в течение 7–10 дней.

При привычных запорах сбор: листья крапивы — 1 часть, цветки тысячелистника — 1 часть, кора крушины — 3 части. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Пить по $^1/_2$–1 стакану на ночь. Курс лечения 2 недели.

При геморрое листья крапивы — 1 часть, трава душицы — 2 части, кора крушины — 2 части. 1 столовую ложку смеси заварить 1,5 стакана горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Человек делается бодрым, здоровым, сердце улучшает свою работу, улучшается состав крови, движения становятся легче, проходит склероз: 200 г майской крапивы (листья) положить в бутылку и залить 0,5 л водки или 50–60%-го спирта. Горло бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, а остальные 8 суток в шкафу в темноте. Процедить и отжать. Принимать по 1 чайной ложке натощак за 30 минут до еды и 1 чайную ложку на ночь перед сном. Выпить всю бутыль.

При чрезмерных менструациях и различных кровотечениях сок свежих листьев крапивы принимать внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день в $^1/_4$ стакана за 20 минут до еды. Жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат) принимать по 30–40 капель за 30 минут до еды в $^1/_4$ стакана воды для профилактики маточных кровотечений.

При эрозии шейки матки ватный тампон, смоченный соком из свежих листьев крапивы, или кашицу из листьев на тампоне вводить во влагалище.

1. Листья крапивы — 1 часть, плоды укропа — 1 часть, трава донника — 1 часть, плоды аниса — 1 часть. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить и пить по $^1/_2$ стакана 2 раза в день через 1 час после еды.
2. Лист крапивы — 2 части, корень одуванчика — 1 часть.
2. Лист крапивы — 2 части, семя укропа — 1 часть, семя аниса — 1 часть, 2 столовые ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, выпить глотками в течение дня.

Листья крапивы — 20 г, листья мать-и-мачехи — 30 г, корневища аира — 30 г. 6 столовых ложек смеси кипятить 10 минут в 1 л воды, укутать на 1 час потеплее, остудить, процедить. Отваром мыть голову 3 раза в неделю при перхоти и выпадении волос.

Крахмал картофельный

1 чайную ложку развести $^1/_2$ стакана холодной кипяченой воды. Можно сварить в виде киселя. Принимать по 1 стакану 2–4 раза в день при поносах.

Крыжовник обыкновенный (северный виноград)

Содержит сахара (до 14%), органические кислоты, пектины, дубильные вещества, медь, железо, фосфор, витамины группы В, С, Р, каротин. **Оказывает благотворное влияние на обмен веществ, является хорошим мочегонным средством, слабительным, помогает при железодефицитной анемии.**

Не следует принимать с сахаром, много и после того, как крыжовник подвергался тепловой обработке. Можно свежим, свежемороженым и не более 50–100 г в день.

Кукуруза (рыльца, столбики)

При воспалении желчного пузыря в качестве желчегонного средства: 20 г измельченных рылец засыпать в воду комнатной температуры (0,5 л) в эмалированной кастрюльке. На слабом огне довести до кипения при закрытой крышке и кипятить 20–30 минут, охладить и процедить. Принимать по 40–50 мл через каждые 3–4 часа длительное время. Крайне редко аллергическая реакция.

Для дробления камней: 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В качестве желчегонного средства при холецистите, холангитах, гепатитах: 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить натощак чашку чая из рылец, стебельков черешни или вишни. Мед по вкусу. Повторять несколько раз ежедневно.

При воспалении печени: рыльца — 30 г, подсолнечник (цветы) — 20 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, земляника (лесная) — 10 г. Заварить 2 столовые ложки смеси 3 стаканами кипятка и настаивать в течение 20 минут. Пить за 30 минут до еды.

При диабете: рыльца — 10 г, цветки бессмертника — 5 г, листья черники — 5 г, измельченные плоды шиповника — 10 г. 1 столовую ложку сбора залить 1,5 стакана кипятка, нагреть 3–5 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день после еды.

Курица (желудок, помет)

Обмыть желудок внутри, обдать горячей водой, аккуратно отделить его от мяса, промыть и положить сушить на чистую бумагу. На следующий день он высохнет. **При поносах, даже кровавых, и дизентерии**: растолочь в порошок и принять, запив водой. Принимать 2–3 раза в день по $^1/_2$ ч. ложки. Грудным детям не давать!

При укусе бешеной собаки куриный помет растереть с уксусом, наложить на рану и перевязать. Менять дважды в день.

Лаванда (лавандовое масло)

Перед сном смазать виски маслом; 3–5 капель лаванды на кусок сахара, сосать перед сном, что обеспечивает хороший сон.

Лавр благородный (листья)

Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь употреблять для втирания как обезболивающее и успокаивающее средство **при ревматических и простудных заболеваниях**. Лавровое масло можно приготовить в домашних условиях: 30 г мелко нарезанных листьев настаивать в теплом месте 6 дней на 200 мл подсолнечного масла, затем процедить.

Ландыш майский

Ландыш (цветки) — 10 г, фенхель (плоды) — 20 г, мята перечная (листья) — 30 г, валериана лекарственная (корень) — 40 г. 10 г смеси залить 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Охладить 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана **при миокардите**.

В качестве мочегонного средства: 1 столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовых ложки 3–4 раза в день перед едой. Или спиртовая настойка цветов: готовить из расчета 1:5 на 70%-м спирте. При-

нимать по 15 капель 3 раза в день перед едой. Растение слабоядовито. Соблюдайте дозировку.

Латук дикий (лук компасный)

1 чайную ложку травы залить 3 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды **при подагре. Точно соблюдать дозировку! Растение ядовито!**

Лен посевной (семя, масло, трава)

Как легкое слабительное, как обволакивающее средство при язвенной болезни желудка, гастрите, энтеритах и колитах применяется слизь, полученная из льняного семени.

1 столовую ложку льняных недробленых семян залить 2 стаканами горячей воды, настаивать 1 час, периодически взбалтывая, процедить. Принимать перед едой при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

При геморрое и воспалении прямой кишки рекомендуются лечебные клизмы (по $^1/_5$ стакана) из слизи льняного семени, немного подогретой. После клизмы необходимо лечь в постель на час.

Как слабительное семена льна готовить следующим образом: 1 столовую ложку залить 2 стаканами кипятка, взбалтывать 10–15 минут, процедить и принимать по $^1/_2$ стакана утром натощак.

Как слабительное: 2 чайные ложки семян залить 1,5 стакана воды. Кипятить 3–5 минут на слабом огне, настоять 10 минут, взбалтывать 5 минут в бутылке, процедить через марлю, принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день или по $^1/_2$ стакана натощак.

При внутренних отеках: 4 чайные ложки семян залить 1 л воды, кипятить 10–15 минут, кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час, можно не процеживать. Для вкуса добавить лимонного сока. Пить по $^1/_2$ стакана через часа, 6–8 раз в день, результат достигается через 2– 3 недели. Лучше пить горячим.

При подагре и ревматизме: 2 чайные ложки семян отварить 15 минут в 1,5 стакана воды, настоять 10 минут, взбалтывать 5 минут в бутылке, процедить через марлю. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

При хронических запорах ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка. Препараты должны быть всегда свежими.

Для приготовления слизи: 3 г семян залить $^1/_2$ стакана кипятка, взбалтывать 15 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При поносе: 1 столовую ложку семян залить $^1/_2$ стакана горячей воды, кипятить на слабом огне 15 минут, процедить и использовать на 1 клизму.

Лен посевной (семена) — 40 г, стальник полевой (корень) — 30 г, береза (листья) — 30 г. 10 г сырья залить 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана настоя в несколько приемов в течение дня **при пиелонефрите**.

В качестве слабительного употреблять настойку: 1 столовую ложку цельных семян залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, взбалтывая, процедить. Принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При кашле: 2–3 столовые ложки льняного семени залить 1,5 стаканами горячей воды и взбалтывать 10 минут, затем процедить. В полученную жидкость добавить 5 чайных ложек корня солодки, 1,5 чайной ложки аниса, 400 г меда (лучше липового) и тщательно перемешать. Варить смесь 5 минут, дать остыть, процедить. Принимать по $^2/_3$ стакана 3–4 раза в день до еды.

При водянке: 4 чайные ложки семян залить 1 л воды, кипятить 15 минут, настоять, укутав, 1 час, можно не процеживать. Принимать по $^1/_2$ стакана через 2 часа 6–9 раз в день горячим. Результат — через 2–3 недели.

При хронических запорах: 1 чайную ложку льняного семени залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4–5 часов. Выпить всю норму перед сном вместе с семенами. Детям по $^1/_2$ стакана.

При гастрите: 20 г семян залить 1 л воды, выдерживать в течение 5 часов, процедить. Пить по $^1/_2$ стакана.

В качестве мочегонного: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При горечи во рту: растереть льняные семена, чтобы получить 1 столовую ложку муки, заварить, как жидкий кисель. Пить утром и вечером до еды.

При кашле: в течение 1 недели давать больному чай из льняных семян.

Лимон

Лимон богат минеральными солями, витамином С и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень важно для организма. У него сильное антисептическое действие. В Египте, где жители деревень часто подвергаются ужаливанию скорпионов, лимон режут пополам, одну половину кладут на ужаленное место, а другую сосут, и все проходит.

Сок лимона рекомендуется при атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, нарушенном обмене веществ, геморрое, лихорадочных состояниях. Его можно пить, добавляя сок 0,5 лимона в $^1/_2$ стакана горячей воды, 2–3 раза в день, а также заправлять салаты из свежих овощей без добавления поваренной соли.

Сок лимона, разведенный в воде (0,5 лимона в $^1/_2$ стакана воды) полезен для полоскания при ангине, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и глотки. **Сок можно употреблять как наружное лекарство при грибковых заболеваниях кожи.**

При каменной болезни в желчном пузыре можно пить 10–12 стаканов сока лимона и около 1,5 л смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. Через день-два начнутся приступы сильных болей по 10–15 минут. На шестой-седьмой день наступает кризис с сильными болями, затем боль утихает, и камень исчезает. При очень сильных болях принять болеутоляющее средство.

Сок назначается при лихорадке для утоления жажды и улучшения общего состояния. Он используется **при недостатке в организме витаминов С и Р, при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена, а также при гастрите с пониженной кислотностью, подагре, мочекаменной болезни и др. заболеваниях.** Разбавленный сок применяется **для полоскания ротовой полости при ангине и других воспалительных заболеваниях.** Корки лимона, сваренные в сахаре, используются **для улучшения пищеварения.** Свежую лимонную корку очистить от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать 10–15 минут. Образуется красное пятно, которое горит и чешется. Головная боль «уходит».

При начинающейся ангине хорошо помогает медленное жевание сырого лимона, особенно цедры. После этого 1 час ничего не есть, что дает возможность эфирным маслам и лимонной кислоте воздействовать на воспаленные слизистые оболочки горла. Эту процедуру можно повторять через 3 часа.

При судороге ног утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног, ничем не вытирая, после высыхания надевать носки и обувь. Курс лечения не более 2-х недель.

Свежевыжатым соком можно **смазывать дифтерийные налеты в горле** 3–5 раз в день. Отрезать ломтик лимона и сосать его. Делать так несколько раз в день.

При болях в желчевыводящих путях, сопровождающихся тяжестью, тошнотой вследствие употребления жирной пищи, выпить сок $^1/_2$ лимона, в котором растворена $^1/_2$ чайной ложки соды.

При цинге сок отжать в воду, пить и полоскать рот, можно есть дольки лимона, пересыпанные сахаром, а также другие цитрусовые.

Распарить ногу перед сном, привязать к мозоли корку с мякотью, в течение 2–3 дней процедуру повторять, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

Споласкивать волосы надо несколько раз теплой водой: на 1 л воды 2 чайные ложки лимонного сока или 2 столовые ложки уксуса.

При сердцебиении на нервной почве натереть на терке 0,5 кг лимонов, смешать с 0,5 кг меда и 20 растолченными ядрами абрикосов. Утром и вечером употреблять натощак по 1 столовой ложке.

При носовых кровотечениях: на 1 стакан холодной воды взять сок $^1/_4$ лимона, или 1 чайную ложку уксуса, или $^1/_3$ чайной ложки квасцов. Втянуть полученную жидкость в нос и задержать там на 3–5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и нос положить мокрое холодное полотенце или лед.

Лимонная кислота

30%-й раствор лимонной кислоты. Таким раствором можно **полоскать горло**. Для этого нужно держать голову закинутой назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал во рту. Полоскать каждый час в течение дня. **Помогает в начальной стадии болезни**.

При отсутствии раствора можно взять на прием 2 или 3 ломтика лимона, предварительно очистив от кожуры, и один за другим брать в рот и держать, стараясь, чтобы ломтики лимона были около самого горла. Следует посасывать их, а потом глотать. Повторять многократно до облегчения.

Лимонник китайский

Назначается как стимулятор и тонизатор **при умственном и физическом утомлении, депрессивных состояниях, сонливости, а также для усиления остроты зрения**.

Спиртовую настойку из плодов и семян лимонника на 70%-м спирте принимать по 20–30 капель или пить порошок из высушенных плодов и семян по 0,5 г за 15–30 минут до еды 2–3 раза в день. При этом принимать мед во время еды по 20–35 г 3 раза в день.

Настойку можно приготовить: 20 г спелых и высушенных плодов залить 100 мл 70%-го спирта, настаивать в течение 10 дней. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день, утром и в обед за 30 минут до еды. Курс лечения 20–35 дней. **При астении и нервном расстройстве. Противопоказано при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и повышении кровяного давления.**

Липа сердцевидная (мелколистная) (цветки, древесина, семена)

1 столовую ложку цветов залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день в горячем виде **при простуде, бронхите, туберкулезе легких, головной боли, кашле, катаре бронхов**. Наружно в виде **полосканий при ангине и болезни полости рта.**

Для снятия спазмов кишечника, кишечной колики рекомендуются ванны с липовым цветом: 8–9 горстей липового цвета заварить 1 л горячей воды, вскипятить, дать настояться и вылить в горячую ванну. Продолжительность приема ванн не более 15 минут.

Липовый цвет, цвет бузины, сушеную малину или листья малины и шалфея смешать в равных пропорциях. 2 столовые ложки приготовленной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка и дать настояться под крышкой в течение 1 часа. Пить теплым перед сном. Настой применяется **как потогонное и отхаркивающее средство при бронхитах, катаре верхних дыхательных путей, простудных заболеваниях**.

Липа (цветки) — 1 часть, плоды калины — 1 часть. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, нагревать 5–10 минут,

процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. **Применяется при ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях.**

Липа (цветки) — 1 часть, ягоды малины — 1 часть. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день **при гриппе и простуде.**

Применяется как мягчительное, дезинфицирующее, противовоспалительное средство при воспалительных процессах полости рта и горла: липа (цветки) — 2 части, цветки ромашки — 3 части. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

При ревматизме и гриппозных состояниях пить настой-отвар горячим: липа (цветки), малина (плоды), мать-и-мачеха (листья), душица (трава) по 20 г. 2 столовые ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 10 минут, процедить через марлю.

Липа (цветки), льняное семя, солодка (корень), аир болотный (корень), мята перечная (листья), фенхель (плоды) по 20 г. 10 г сбора залить 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $^2/_3$–$^3/_4$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды **при повышенной кислотности желудочного сока.**

В качестве желчегонного средства 2 столовые ложки сырья (цветков) залить 1 стаканом кипятка, нагреть на слабом огне 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут и процедить. Принимать горячим по 1–2 стакана 2–3 раза в день после еды.

При хроническом кашле: 2 столовые ложки измельченных цветков липы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Выпить в течение дня.

При раке желудочно-кишечного тракта: 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка, нагревать 15 минут. Принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день.

При простатите: мелко смолоть угли от сгоревшего липового дерева, заварить как кофе. Пить 7 дней подряд.

Первая помощь **при отравлении**: угольный порошок из древесины липы по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При простуде:

1. Цветки липы и весенние ветки или листья черной смородины смешать в равных частях. 1 щепотку смеси залить 1,5 стакана кипятка, нагревать 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану в теплом виде как чай 3–4 раза в день.
2. Цветки липы и листья мать-и-мачехи смешать в равных частях. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать теплым по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.
3. Цветки липы и цветки бузины смешать в равных частях. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать горячим, как чай, в 2 приема.
4. Цветки липы, цветки бузины, листья мяты перечной смешать в равных частях. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать горячим, как чай, в 2 приема.

Лук репчатый (шелуха, луковица, сок)

При растяжении связок:

Очистить головку лука, мелко нарезать, добавить немного сахарного песка, хорошо размешать. Прикрыть толстым слоем этой смеси тряпку, наложить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки.

Кашица из запеченного лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению от них гноя. Теплую кашицу наложить на абсцесс (фурункул) и прибинтовать. Повязку менять 2 раза в день.

При насморке: на терке натереть 2 столовые ложки хозяйственного мыла, 2 столовые ложки репчатого лука, добавить по 2 столовые ложки спирта и молока. Все тщательно перемешать, переложить в маленькую кастрюльку, которую поставить в большую с кипящей водой. Пропарить 30 минут и охладить. Ватные фитили, смоченные полученным содержимым, ввести в нос. Прогреть нос синей лампой или вареным яйцом.

Применяется, **когда «заложит» ухо, при затвердении серы в ушах**:

а) сок лука — 4 части, водка — 1 часть. Хорошо смешать. Капать в ухо по 2 капли 2 раза в день;

б) лук нафаршировать тминным семенем, испечь его отжать сок. Капать сок по 2–3 капли в каждое ухо 2 раза в день.

Для очищения нарывов и фурункулов: 2 части печеного лука и 1 часть натертого хозяйственного мыла растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место несколько раз в сутки. Очищает, помогает быстрому созреванию.

При кашле: очищенную репчатую луковицу вымыть и натереть на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи. Завязать теплым платком. Утром натощак принимать по 1 столовой ложке этой смеси.

Для укрепления волос: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока, 6 частей отвара корней репейника. Втереть в кожу головы. Покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, после этого вымыть. Повторять еженедельно.

Для лечения и профилактики атеросклероза смесь из равных частей свежего лука и меда.

При простуде, кашле, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (при болезнях желудка с повышенной кислотностью, сердца и печени не принимать) свежий сок лука пополам с медом принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Разрезать пополам луковицу, привязать на место укуса насекомого.

Свежий сок или натертая кашица лука в виде компресса — прекрасное средство **при ушибах, особенно колена.**

1 головку репчатого лука разрезать пополам, на каждую половинку капнуть по 1 капле дегтя, а затем половинки лука накладывать на больное место.

При цинге очень полезно есть репчатый лук и зеленые перья лука, содержащие большое количество витамина С.

Для изгнания глистов рекомендуется натощак съесть 2–3 луковицы средней величины или 1 луковицу залить стаканом теплой воды и настоять 7–8 часов. Принимать настой по $^1/_2$ стакана натощак. Курс лечения 3–4 дня.

При гипертонии едят 1–2 свежих луковиц в день.

При геморрое и гастрите принимать свежий сок лука по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При скудных менструациях: с 1 кг репчатого лука снять шелуху, залить 2 стаканами крутого кипятка, варить на медленном огне 15–20 минут, остудить и процедить. Принимать утром натощак по $^1/_2$ стакана на прием в течение 2-х недель.

При диабете: 2–3 измельченные луковицы залить 2 чайными чашками теплой воды, выдержать 7–8 часов, процедить, пить настой по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

Для удаления мозолей

1. Луковую шелуху сложить в банку и залить столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Закрыть горлышко банки компрессной бумагой и завязать. Оставить на две недели при комнатной температуре. Через 2 недели извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка просушить. Положить слой шелухи в 2–3 мм на мозоль. Окружающую кожу смазать вазелином или другим жиром. Завязать на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно без усилий соскоблить мозоль. Если мозоль не сошла, процедуру следует повторить.
2. Луковую шелуху вымочить в уксусе в течение 2-х недель. Наложить на мозоль слой шелухи в 1–2 мм и завязать. Делать на ночь. Повторить несколько раз.
3. Луковицу очистить, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место. Потом вытащить лук, прикладывать к мозоли по листочку 2 раза в день — утром и вечером, завязывая тряпкой.

При кашле, бронхитах, коклюше: 500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды смешать, варить 3 часа на слабом огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте.

На бородавки наносить кашицу тертого лука 1 раз в день.

При зубной боли у ребенка разрезать луковицу пополам, разрезанной стороной приложить на левую руку, на локтевой сгиб, если зуб болит слева. Луковицу закрепить бинтом на руке. Через 10–15 минут боль проходит, луковицу можно убирать.

Свежую кашицу из лука наложить **на свежие ожоги в виде аппликаций**. Кашица свежего тертого лука употребляется наружно **при ревматизме**.

При атеросклерозе, особенно при склерозе мозга натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. 1 стакан лукового сока смешать со стаканом молока. Хорошо размешать. Если мед засахарился, то слегка подогреть на водяной бане. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды.

Для исчезновения веснушек ежедневно протирать лицо свежей луковицей.

Для уничтожения перхоти, зуда, укрепления волос, восстановления цвета, чтобы сделать волосы эластичными и мягкими: взять небольшую головку лука, очистить ее, натереть на терке, кашицу завернуть в марлю, сложенную несколько раз. Втирать в кожу головы. Через несколько часов промыть и сполоснуть голову. Процедуру проводить через день в течение 3–4 недель.

Свежий сок лука оказывает положительное воздействие **на повышение половой потенции**.

При гриппе свежим соком лука смазать слизистую оболочку носа и вдыхать его пары через нос в течение 2–3 минут 3–4 раза в день. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10–15 минут 3–4 раза в день.

Свежий сок употреблять при ангинах по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

При кашле: сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока воды не станет вдвое меньше. Давать отвар ребенку 3 раза в день по 1 чайной ложке.

При кашле: 2 луковицы среднего размера очистить, мелко нарезать, отварить в 1 стакане молока, настоять 4 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые полчаса.

При отсутствии менструации: кожуру от 2 кг репчатого лука варить в 3 л воды до тех пор, пока вода не станет темно-красной. Пить эту воду по 1 чашке натощак утром и вечером.

При воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки применять свежий сок лука по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

При бронхите у детей: 1 головку красного лука очистить от кожуры и измельчить, добавить в массу 1 чайную ложку сахара. Каждый день ребенок должен съедать одну измельченную головку лука до выздоровления.

При воспалении верхних дыхательных путей: сок лука смешать пополам с медом. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При кашле: 500 г очищенного и мелко нарезанного лука, 50 г меда, 400 г сахарного песка варить в 1 л воды на слабом огне 3 часа. Затем жидкость остудить и налить в закупоренную бутылку. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

В качестве мочегонного: 2–3 измельченные луковицы залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать настой по $^1/_4$ стакана 3 раза в день.

При астме: 40 головок лука-сеянца ошпарить кипятком, чтобы они стали мягкими. Тушить лук в 0,5 л оливкового масла. Размять его. Это пюре больной должен принимать натощак утром и вечером по 1 столовой ложке.

В качестве общеукрепляющего средства приготовить спиртовую настойку из расчета 1:4 на 70%-м спирте. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день. Курс лечения 3–4 недели.

Любисток лекарственный (корни)

1 чайную ложку хорошо измельченных корней залить 1 стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, остудить 10 минут, процедить через 2–3 слоя марли и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. **Длительный прием снижает возбудимость нервной системы, способствует ликвидации малокровия**.

5 г сухих корней варить 10–15 минут на слабом огне после закипания, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды **при подагре и ревматизме.**

В 250 мл водки положить корень любистока и 2 листа лавра благородного, настоять 2 недели. Алкоголику дать выпить стакан такой настойки. **Этим можно вызвать отвращение к водке.**

Магнезия (порошок)

Ежедневно 2 раза утром и вечером перед едой принимать порошок магнезии на кончике ножа в течение 1 месяца.

Советую каждую еду (после приема пищи) заканчивать раствором магнезии (на кончике ножа). Это способствует обогащению пищи солями магния, что немаловажно для работы печени и пищеварения (см. главу «Минералы»).

Малина

Настой сухих ягод используется в виде чая **при простуде:**

2 столовые ложки плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 5–6 минут. Принимать по 2–3 стакана в течение 1–2 часов. Противопоказано при подагре и нефрите.

В малине обнаружены сахара (9–10%), железо, медь, калий, пектины, клетчатка, дубильные вещества, органические кислоты (одна из них — салициловая — **оказывает жаропонижающее действие**), витамины С, РР, B_1, B_{12}, фолиевая кислота.

Полезна при малокровии и заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при атеросклерозе, болезнях почек, гипертонии. Фитонциды малины губительны для золотистого стафилококка, спор дрожжей и плесневого гриба.

Плоды и сок малины употребляются в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простудах и лихорадках. Сок с сахаром — хорошее освежающее питье для лихорадочных больных.

При гриппе, кори, простуде: 3 столовые ложки ягод залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час. Пить как чай несколько раз в день.

При ангине и воспалении гортани: 4 чайные ложки ягод залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2–3 часа. Принимать по $^1/_2$ стакана 4 раза в день в теплом виде. Настоем можно полоскать горло.

При поносах: 2 столовые ложки листьев залить 500 мл кипятка и оставить на 2 часа. Настой принимать по 50–100 мл до еды 4 раза в день.

Отвар из листьев и настой применяются **при лечении бронхита, ларингита и как отхаркивающее**. Листья и стебли залить крутым кипятком и дать настояться, принимать на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков. Настой, в который добавлены цветы малины, рекомендуется **при геморрое. Необходимо учитывать, что дикая малина эффективнее садовой.**

При герпесе: 1 столовую ложку измельченных веточек малины (желательно красноватого цвета) залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 4–5 раз в день.

Маслина

Оливковое масло можно применять **как слабительное при запорах, болеутоляющее — при желудочных коликах, как антитоксическое средство — при отравлениях, а наружно — при ушибах, укусах насекомых. При головной боли можно закапывать масло в ухо.**

Масло используется внутрь **при отравлении жидкостями, вызывающими ожоги слизистой оболочки пищевода, желудка и кишеч-**

ника. Принимать по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана ежедневно натощак до выздоровления.

Для изгнания камней из желудочного пузыря принимать масло за полчаса до еды. Начинать с $^1/_2$ чайной ложки и дойти до стакана, постепенно увеличивая дозу, в течение 2–3 недель.

При застое желчи и желчно-каменной болезни рекомендуется $^1/_4$ стакана масла смешать с $^1/_4$ стакана сока грейпфрута или лимона. Пить на ночь не раньше, чем через час после еды. Перед приемом смеси сделать очистительную клизму. После приема лечь в постель на правый бок, подложив под бок на 45 минут теплую грелку. Утром клизму повторить.

Желчно-каменную болезнь можно лечить маслом с лимонным соком. Последний прием пищи — не менее чем за 6 часов до лечения. $^1/_2$ л масла и $^1/_2$ л тщательно процеженного лимонного сока. Строго по часам пить по 1 столовой ложке масла и немедленно запивать 1 столовой ложкой сока. Повторять эту процедуру каждые 15 минут. Когда все оливковое масло будет выпито, залпом выпить весь остаток сока. Во время приема возможна отрыжка маслом. Если лимонный сок пить сразу за приемом масла, отрыжка будет незначительной.

Мед

Для лечебных целей мед лучше применять в растворенном виде. Доза индивидуальная (от 50 до 100 г в сутки). **При малокровии особенно полезен гречишный мед.** Принимать с лечебной целью надо в течение 2-х месяцев. **Улучшает состав крови, исчезает головная боль, головокружение, усталость, повышается самочувствие.**

Почти все глазные болезни хорошо лечить медом — смазывать глаза. 1 чайную ложку меда кипятить 2 минуты в стакане воды. Когда медовая вода остынет, из нее сделать примочки на глаза 2 раза в день по 20 минут утром и вечером. Эту же воду капать в каждый глаз по 2–3 капли 2 раза в день, утром и вечером.

Полоскание рта и горла раствором воды и меда снимает воспаление миндалин, кроме того очищает зубы, делая их белыми: 1 столовую ложку меда развести в 1 стакане теплой воды.

Нет более безвредного снотворного, чем мед. Действует успокаивающе, вызывает крепкий сон, регулирует функции кишечника: 1 столовую ложку меда развести в 1 стакане теплой воды. Пить на ночь. Дать ребенку на ночь 1 чайную ложку меда. Мед **укрепляет**

нервную систему ребенка и удерживает в организме влагу во время ночного сна.

При чахотке, затяжном кашле, пневмонии, бронхите: мед (желательно липовый) — 1300 г, мелко нарубленные листья алоэ — 1 стакан, оливковое масло — 200 г, березовые почки — 150 г, липовый цвет. Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и добавить измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, прокипятить 1–2 минуты, влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед. Размешать и разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

При геморрое вставить в задний проход свечку из засахаренного меда.

При запоре: 1 столовую ложку оливкового или льняного масла тщательно перемешать с яичным желтком и 1 столовой ложкой меда и развести с $^3/_4$ стакана воды. Принимать по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

Для укрепления волос: в кипяченую воду, слегка теплую — не выше 40–50°С — добавить мед: на 1 л воды 2 столовые ложки. Этой водой смазывать голову и втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

При заболевании печени: 1 кг меда смешать с 1 кг черной смородины. Принимать по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Продолжать до окончания смеси. Эффективно действует смесь из одной ложки меда с яблочным соком, принимать по утрам и вечерам.

Для лечения колита, способствует устранению запоров: принимать по 80–100 г меда в сутки, растворенного в яблочном соке или в холодной воде. Принимать 3 раза в день до приема пищи.

Для снижения артериального давления при гипертонии:

1. Смешать по 1 стакану меда, морковного сока, сока хрена с соком лимона. Хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в сутки за 1 час до еды или через 2–3 часа после приема пищи;
2. Смешать по 1 стакану меда, морковного и свекольного сока, сока хрена с соком одного лимона. Принимать по 1 столовой

ложке 3 раза в день за час до еды. Длительность лечения 1,5–2 месяца. Натертый хрен предварительно настаивать в воде в течение 36 часов.

При ангине, стоматите и для приготовления клизм при колитах: 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку ромашки залить 200 мл кипятка.

Мелисса (лимонная мята)

При фурункулах (припарки), **воспалении десен и полости рта** (полоскание): 2 столовые ложки измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используется для теплых компрессов, которые делают 1–3 раза в день.

При малокровии, сердечных заболеваниях, как успокоительное средство, при тошноте, рвоте: 1 столовую ложку измельченной травы залить 2,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

Назначается при болях в спине, учащенном сердцебиении, бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии, при болезненных менструациях. 15 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день. Наружно применяется в виде подушек — компрессов при ревматизме.

Миндаль (орехи, масло)

Орехи сладкого миндаля, смешанные с фруктовым сахаром, применяются при **малокровии, кашле, астме, головной боли.**

Миндальное масло капать по 3–5 капель в каждое ухо, затем заткнуть ухо ваткой. **Применяется при шуме в голове, острой боли или затвердении серы в ушах.**

При потере слуха от простуды или ревматических приступов применять миндальное масло: в 1 день закапать в одно ухо 6–7 капель и заткнуть ваткой. На второй день закапать так же в другое ухо. Так делать попеременно ежедневно. Через несколько дней результаты положительные, но обязательно надо обратиться за помощью к врачу и промыть уши теплой водой. Можно прополаскивать уши через 2 дня.

Молоко

Мед, добавленный в кислое молоко, является хорошим средством при лечении малокровия. На один стакан кислого молока положить 1 столовую ложку меда, принимать утром и вечером по 1 стакану.

При воспалении глаз у грудных детей мать закапывает свое молоко из груди прямо в глаза ребенка, затем аккуратно чистит тампоном воспаленные глазки, убирая с них молоко.

Для улучшения цвета лица, осветления пигментных пятен после родов протирать кожу лица на ночь смесью из 3 частей непастеризованного кислого молока и 1 части спирта.

Морковь

В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3–4 л в день. Сок помогает привести весь **организм в нормальное состояние. Он — самый богатый источник витамина А**, который организм усваивает быстро. В соке содержится большое количество витаминов В, С, D и Е. **Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.**

Кормящая мать с целью улучшения качества молока должна пить ежедневно морковный сок.

Сырой морковный сок является естественным целителем при язвах и раковых образованиях. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям, эффективно действует на поджелудочную железу, повышает сопротивляемость лимфатических и желез внутренней секреции, пазух лицевого черепа и дыхательных органов. Сок укрепляет нервную систему и не знает себе равных в повышении энергии и силы организма.

Сухая кожа, дерматит, воспаление кожи и другие кожные заболевания являются следствием недостаточности в организме питательных веществ, содержащихся в сырой моркови. Это касается и глазных болезней: офтальмии, конъюнктивит и т. д.

Как средство борьбы против язв и раковых образований сырой морковный сок — чудо нашего века. Однако его нужно приготовить правильно (извлечь из клетчатки), а всякую пищу, содержащую концентрированный сахар, крахмал и зерновую муку, полностью исключить.

Утром натощак давать детям 50–100 мл сока. **Послабляет мягко и хорошо.**

Полоскать горло при ангине несколько раз в день: на 100 мл свежего сока прибавить 1 столовую ложку меда, размешать, разбавив состав пополам с кипяченой водой.

Чем больше кислотности в желудке, тем более следует употреблять морковного сока.

Свежий сок подсластить медом и смазывать или полоскать рот при молочнице.

Ежедневно утром натощак съедать 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом, или сок по $^1/_4$ стакана 4–5 раз в день, смешав его с медом.

Применяется **при малокровии, авитаминозе и общем упадке сил.**

Каротин, содержащийся в моркови, благотворно влияет на **укрепление зрения.**

При свежих ожогах накладывать каждые 20–30 минут кашицу из свежей моркови, а также к воспаленным участкам кожи и гнойным ранам.

Детям от глистов пить натощак $^1/_2$ стакана морковного сока или есть свежую натертую морковь — 100 г. Можно дать детям по 1 чайной ложке конопляного масла 2 раза в день натощак с хлебом. Масло слабит, а также умерщвляет глистов (прованское, ореховое масло).

При почечно-каменной болезни и как ветрогонное:

а) размолоть семена моркови в порошок. Принимать по 1 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

б) 1 столовую ложку семян моркови залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 12 часов, процедить. Принимать в теплом виде по $^1/_2$ стакана 5–6 раз в день.

Камни и песок в желчном пузыре и в почках являются естественным результатом неспособности организма вывести кальций, образовавшийся вследствие употребления концентрированных крахмалов и сахара.

Сок одного лимона в смеси с $^1/_2$ стакана горячей воды несколько раз в день и $^1/_2$ стакана смеси морковного, бурачного и огуречного соков (3–4 раза в день) **поможет выводу камней и песка из почек в течение нескольких дней или недель.**

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков — великолепное средство целительного очищения желчного пузыря, печени и потовых желез. При этом следует воздержаться от крахмала, мяса, концентрированных сахаров.

Мята перечная

При дурном запахе изо рта полоскать настоем: 1 столовую ложку мяты залить 500 мл кипятка и выдерживать в течение 2 часов, процедить.

Обладает антитоксическим действием: 2 столовые ложки измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день во время еды.

При болях в области живота, тошноте, рвоте: 1 столовую ложку мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав на 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа. Во время рвоты принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана.

При головной боли:

а) свежие листья мяты приложить ко лбу и перевязать;

б) настоять траву на тройном одеколоне в течение 8 дней, процедить, отжать, натирать виски, лоб, затылок.

При головных болях, тошноте: настойка из резаных листьев: 1 часть листа на 20 частей 70%-го спирта, настаивать 1 неделю. Принимать по 10–15 капель.

Как средство против тошноты и рвоты, при невралгических болях: 20–25 капель на 1 стакан холодной воды. Принимать при головных болях.

При вздутии кишечника, улучшает пищеварение, снимает тошноту при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при беременности: 2 столовые ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка и пить 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды по $^1/_2$ стакана, дети — по $^1/_4$ стакана.

На кожу, пораженную грибковыми заболеваниями, наложить свежую кашицу из листьев мяты.

Чай с мятой показан при повышенной кислотности желудка и судорожных колитах, обильных и скудных менструациях.

При микозах между пальцев на ногах размельчить мяту с солью и положить между пальцами ног на 1 час. Процедуру повторять, пока не исчезнет грибок.

Смесь листьев мяты и корня одуванчика показана **при сахарном диабете, для улучшения деятельности поджелудочной железы и как желчегонное**: 1 чайную ложку измельченного корня одуванчика смешать с 3 чайными ложками листьев мяты и залить 1 стаканом воды, кипятить 5–7 минут и настаивать под крышкой полчаса, процедить. Принимать по $^1/_4$ стакана 2–4 раза в день до еды.

Облепиха

При облысении.

2 столовые ложки плодов и листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2–4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 150 мл 2 раза в день до еды утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь ежедневно.

При выпадении волос, облысении полезно систематически употреблять в пищу плоды облепихи или пить отвар молодых веток и мыть голову. После мытья втирать в голову облепиховое масло

Отвар применяется и при расстройстве желудочно-кишечного тракта: 1 столовую ложку мелко нарубленных листьев и ветвей залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, нагревать 5 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить и выпить за 1 прием. При необходимости повторить.

При лечении рака пищевода рентгеновскими лучами: облепиховое масло назначают по $^1/_2$ столовой ложки 2–3 раза в день в течение всего курса лечения, а также 2–3 недели после его окончания.

При лучевых поражениях кожи употребляют облепиховое масло наружно.

Овес

1 столовую ложку овсяных зерен или хлопьев залить 2 стаканами воды. На следующий день пить как чай.

Напиток применяется **для укрепления сил при старческой слабости; для тяжелобольных и ослабленных людей, перенесших операцию; при заболеваниях почек; как общеукрепляющее средство**: 1 стакан овса в кожуре перебрать, хорошо промыть в холодной воде, залить 5 стаканами холодной воды и довести до кипения. Кипятить на малом огне до половины первоначального объема, процедить. В процеженный отвар добавить 4 чайные ложки меда.

В качестве слабительного: 1 стакан овса залить 1 л воды комнатной температуры и оставить на 12–16 часов, слить настой, приготовить из него кисель. Пить 2–3 раза в сутки. Для усиления очистительного действия сочетать с настоем из листьев черной смородины, лучше молодых.

Применять при запущенных формах пневмонии, особенно для ослабленных больных: 1 стакан промытого овса с шелухой залить 1 л молока и варить в течение часа на слабом огне. Процедить, пить

горячим, можно с маслом и медом. Принимать на ночь. Не хранить — быстро скисает.

При запорах полезно давать детям по утрам каши из овсяной крупы или «Геркулеса». Их лучше не варить, а заваривать и настаивать.

При поносах, заболеваниях печени, сердца: 100 г овсяных хлопьев залить 1 л холодной воды, настоять 4 часа, варить до загустения. Употреблять в течение дня.

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний и для диетического питания применять чай: 1 столовую ложку овсяных хлопьев или зерен залить 2 стаканами воды и варить долго (а еще лучше замочить овес или хлопья с вечера).

Как потогонное и жаропонижающее средство при лихорадке: горсть измельченных растений или соломы залить 1 л воды, варить 20–30 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 4–5 раз вдень.

Одуванчик

Отвар корня одуванчика применяется:

- для улучшения аппетита;
- как желчегонное;
- при бессоннице:
- гастритах с пониженной кислотностью;
- при желтухе;
- как средство, усиливающее деятельность поджелудочной железы.

5 столовых ложек без верха грубо истолченных корней залить 1 л крутого кипятка и кипятить под крышкой 20 минут, охладить и процедить. Принимать 3 раза по $^1/_2$ стакана за 1 час до еды в теплом виде.

При переохлаждении и начинающемся гриппе отжать сок из всего растения, законсервировать спиртом 1:1 или настоять все растение на спирте 21 день в темном месте. Процедить, отжать, принимать по 30–50 г 1 –2 раза в день.

При отсутствии аппетита: 2 чайные ложки измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Пить по $^1/_4$ стакана 4 раза в день перед едой.

При малокровии, авитаминозе: 1 чайную ложку корней и листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить.

Принимать по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Или сок из листьев принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

При различных болезнях крови и как средство, улучшающее обмен веществ: 1 столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по $^1/_4$ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

В качестве слабительного: сухие корни измельчить в кофемолке для получения порошка. Принимать порошок по $^1/_2$ чайной ложки 3 раза в день.

Свежесорванный лист измельчить и растереть до влажности и привязать к месту укуса. Сменить через 2–3 часа. **Небольшие молодые бородавки можно свести соком одуванчика.**

Отваром протирать лицо: 2 столовые ложки листьев одуванчика варить в 300 мл воды 15 минут, процедить и остудить.

Салат: свежие листья тонко нарезать, посолить, заправить сметаной и есть как салат, другой способ — добавив к листьям репчатый лук, морковь, заправить лимонным соком и растительным маслом.

При диабете: смешать одуванчик (листья), цикорий (листья), крапиву, галегу (трава) и орех грецкий (листья) в равных количествах. 1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 2–3 минуты, настоять 5–10 минут, процедить. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Оливковое масло

При запоре и каловых камнях: 3–4 чайные ложки смешать с сырым яичным желтком и развести стаканом теплой воды. Очистительное средство для клизм.

При насморке: на 100 г подсолнечного или оливкового масла 1 столовую ложку с верхом измельченного багульника, настаивать 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать, закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю в первый раз. Потом по 1 капле 3–4 раза в день. Делать не более недели.

Огурец посевной

Огурцы являются **наилучшим мочегонным средством**. Они обладают и другими ценными свойствами: **улучшают рост волос, укрепляют сердечную мышцу и сосуды.**

Огурцы содержат много калия, натрия, кальция, фосфора.

Смесь огуречного, морковного и свекольного соков оказывает благотворное влияние при ревматических заболеваниях.

Высокое содержание калия делает огурец очень ценным продуктом для людей как с высоким, так и с низким кровяным давлением.

Огуречный сок помогает при пародонтозе, предотвращает расщепление и выпадение волос, полезен при профилактике перенапряжения миокарда (сердечной мышцы), успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует атеросклерозу, улучшает память.

Можно принимать до 100 мл чистого сока. **Его действие усиливается при комбинации с томатным и чесночным (20:20:1) или с черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым соками в пропорциях (2:2:1:1).**

Чистый сок или смешанный с медом пить по 2–3 столовые ложки несколько раз в день **при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, как жаропонижающее средство при лихорадке.**

Для смягчения кожи и улучшения цвета лица протирать процеженной неразбавленной настойкой: неочищенные огурцы натереть на крупной терке или мелко нарезать, сложить в бутылку и залить водкой или разведенным спиртом. Выставить бутылку на солнце на 2 недели.

Смазывать соком молодого огурца пигментные пятна 2–3 раза в день в течение нескольких недель.

В виде слабительного средства держать огурцы в соленой воде в течение месяца, пить рассол 4 раза в день.

При кровотечении (желательно постельный режим 2–3 дня): собирают после уборки огурцов огуречные плети (огудины), сушат. 50 г измельченных сухих плетей залить 0,5 л воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Орех грецкий

Зрелые плоды как поливитаминное средство.

Зрелые орехи залить оливковым маслом, поставить на 40 дней на солнце. Смазывать больное место, пока 0,5 л смеси не закончится.

При поносах из 100 г грецких орехов достать перегородки, их залить 200 мл 70%-го спирта и настаивать 6–8 дней. Принимать

3–4 раза в день, от 6 до 10 капель на небольшую дозу теплой воды. При достижении результата прием капель прекратить, так как средство очень сильное и может вызвать запор.

При поносе неспелые грецкие орехи с зеленой кожурой нарезать ломтиками, заполнить $^3/_4$ бутылки и залить водкой, настаивать 3–4 дня. Принимать не более 2 раз в день по $^1/_2$ чайной ложки. Детям не давать.

При дерматитах: 1 столовую ложку высушенных и мелко нарезанных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Суточная доза.

Листья, сваренные в виде кашицы, накладывают как компресс при экземах, геморрое.

Для изгнания круглых глистов: 1 столовую ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать детям по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

Купать детей при рахите, золотухе и различных кожных заболеваниях: 500 г листьев залить 3–5 л воды, кипятить 20–30 минут. Отвар слить в ванну.

При **рахите, золотухе, для полоскания при воспалительных заболеваниях полости рта и горла**: 1 столовую ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать детям по 1 чайной ложке 3 раза в день. При угрях принимать этот же настой: 1 стакан настоя — суточная доза.

При подагре и ревматизме употреблять для ванн и обливаний настой: $^1/_4$ кг листьев отварить в 1 л воды.

При гное в ухе свежий сок из листьев капать по 3 капли.

При мокнущих кожных заболеваниях (мокнущей экземе, зуде, крапивной лихорадке): залить кипящей водой 400 г листьев грецкого ореха, настоять в течение 15 минут, процедить. Вылить настой в ванну. Принимать ванну температурой 38,5 °С 15 минут.

При лечении ран принимать внутрь по 1 столовой ложке орехового масла. Рану промыть соленой водой и смазывать ореховым маслом, положить на рану компресс из тампона, смоченного в ореховом масле. Применять до выздоровления.

Орех лесной

При малокровии принимать очищенные от шелухи с медом.

При увеличении предстательной железы: 1 столовую ложку измельченных листьев и коры залить 1 стаканом кипятка. Пить по $^1/_4$–$^1/_3$ стакана 3–4 раза в день до еды **при варикозном расширении**

вен, флебитах, трофических язвах голени и капиллярных геморрагиях.

При желтухе: 1 чайную ложку сухих измельченных в порошок листьев лесного ореха настоять с вечера до утра в стакане белого вина, принимать настойку 3 раза в день натощак в течение 12–15 дней.

При расширении мелких капилляров и вен: свежие листья орешника собрать в июне, высушить в тени. 1 столовую ложку орешника заварить в 1 стакане кипятка, как чай. Пить отвар по $^1/_2$ стакана 4 раза в день.

Смесь орехов и меда очень тяжело усваивается организмом, требует огромной работы от поджелудочной железы, печени и почек, поэтому как только уровень гемоглобина в крови будет восстановлен до нормы, орехи и мед следует развести в разное время приема.

Отруби (пшеничные или ржаные)

Для восстановления сил после тяжелой болезни, для пожилых людей и ослабленных детей: 1 столовую ложку с верхом отрубей залить 2 стаканами воды, кипятить 30–40 минут, помешивая. Прибавить 1 столовую ложку меда после того, как отруби будут сняты с огня и охладятся. Принимать по 50 г 3–4 раза в день в теплом и холодном виде.

Для лечения бронхитов: в 1 л кипящей воды положить 400 г отрубей, остудить, процедить. Пить в течение всего дня горячим. Для улучшения вкуса можно добавить жженый сахар (белый рафинированный сахар и мед не рекомендуются).

При бронхите пить непременно горячим: в 1,8 л кипящей воды положить 400 г любых отрубей, варить 10 минут. Процедить, подсластить жженым сахаром, пить вместо кофе, чая и воды в течение дня.

Перец зеленый (сок)

Сок изобилует кремнием, необходимым для ногтей и волос, помогает сальным железам и протокам.

В смеси с морковным соком (от 25% до 60% перечного сока) **дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен.**

От образования газов в кишечнике, колик, спазм в желудке, кишечнике употреблять 50 мл сока ежедневно.

Перец стручковый красный

Настойку готовят на 90%-м спирте (1:10). Это прозрачная жидкость красновато-желтого цвета со жгучим вкусом. **Применять наружно**. Хранится в темном месте 4 года. **При насморке рекомендуется обернуть ступни марлей, смоченном настойкой, поверх надеть шерстяные носки и лечь в постель.**

Персик (сок)

При нарушениях сердечного ритма, малокровии, заболеваниях желудка, при пониженной кислотности, при запорах принимать по $^1/_4$ стакана сока за 15–20 минут до еды. Противопоказан при аллергиях, диабете, ожирении.

Петрушка огородная (сок, листья, семя)

Сок петрушки — один из самых сильнодействующих, поэтому никогда не следует пить более 30–60 мл сока в чистом виде. Лучше это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соком.

Сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции мозга, надпочечных и щитовидных желез.

Микроэлементы сока способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий.

Сок петрушки — отличное средство при заболеваниях мочеполовой системы и камнеобразованиях в организме, при нефрите и при водянке. Он также эффективен при заболеваниях глаз и системы зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки глаза, катаракте, конъюнктивите, офтальмии. Вялость зрачка на всех стадиях лечится питьем сырого сока петрушки, смешанного с морковным соком в соотношении 1:3, соком сельдерея и эндивия.

Смесь сока петрушки со свекольным применяется при болезненных менструациях. При регулярном употреблении спазмы исчезают совсем при исключении из рациона крахмала, сахара и мяса.

Сок улучшает дыхание, сердечную деятельность.

Нельзя пить при воспалении почек.

Количество сока на прием должно быть не больше столовой ложки.

При диспепсии, метеоризме, как улучшающее пищеварение средство: $^1/_2$ чайной ложки истолченных семян залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настоять в закрытом сосуде. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При кори и скарлатине для сокращения времени протекания: 1 столовую ложку свежих или сухих корней (измельченных) залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 6–8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При укусах насекомых свежесорванный лист петрушки растереть до влажности и приложить на место укуса насекомого. Менять несколько раз в день.

При ушибах — свежий сок в виде компрессов и примочек. Свежие листья прикладывать при ушибах, нарывах, укусе пчел. Менять через 3–4 часа.

Отвар петрушки (семян, травы, листьев или корней) используют **при нарывах, ушибах, укусах комаров, ос и пчел:** 1 столовую ложку залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30–40 минут, охладить, процедить через 3–4 слоя марли и довести объем до исходного. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды. Более концентрированный препарат получают при увеличении сырья в 3–4 раза. В концентрированном виде его используют при вшивости как противопаразитное средство.

При цистите, уретрите, мочекаменной болезни, при метеоризме, болезнях печени, отеках, как мочегонное средство:

1. 1 чайную ложку истолченных семян залить 1 л холодной кипяченой воды и оставить на всю ночь. Принимать по 3 столовые ложки настоя каждые 2–3 часа.
2. 800 г петрушки промыть, нарезать и, сложив в кастрюлю, залить молоком так, чтобы оно покрыло всю массу. Поставить на слабый огонь или в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и отжать массу через марлю. Принимать по 1 столовой ложке каждый час.

Мочегонное и спазмолитическое средство:

3. $^1/_2$ чайной ложки толченых семян настаивать в 1 стакане воды 8 часов. Это суточная доза;
4. 4 чайные ложки измельченного корня залить $^2/_4$ стакана кипятка, через 15 минут процедить. Это доза на 2 дня.

Для обесцвечивания веснушек можно применять свежий сок петрушки, свежих огурцов, лимонный сок, сок репчатого лука,

1%-й раствор столового уксуса, взбитый пополам с белком куриного яйца.

Печень

При малокровии: 200 г парной печени (телячьей или говяжьей) мелко нарезать, посолить, поперчить и полить соком одного лимона. Оставить на 2 часа, съесть. Курс лечения 2 недели. После двухнедельного перерыва можно повторить.

Полезно принимать слегка обжаренные кусочки печени.

Пиво и баня, пивные дрожжи

Пить пиво, а тем более вино и водку, во время или после бани очень вредно. Холодное пиво или вода моментально остудят внутренние органы, которые и так остыли из-за притока крови к коже. Так возникают бронхиты и другие заболевания внутренних органов.

После баньки лучше выпить горячего чая, теплый или горячий настой корня шиповника, корня малины: они сильны против воспалительных заболеваний.

Перед банькой можно выпить 1–2 столовые ложки сока чеснока. Он способствует выделению с потом ядовитых веществ из организма.

Для лечения змеиных укусов используют пивные дрожжи. В течение 3 дней к месту укуса следует прикладывать свежие дрожжи, меняя их через каждый час. Еще лучше чередовать эти аппликации с аппликациями из толченого чеснока, каждый час меняя одно на другое.

Для избавления от юношеских угрей необходимо перед едой или во время еды употреблять 1–2 чайные ложки дрожжей.

Дрожжи перед употреблением запарить кипятком, «убить» — в противном случае они будут «жить» в организме, съедая кальций и витамины группы В.

Пыльца цветочная

Повышает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови при анемии. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая водой. Можно смешивать с медом (1:1 или 1:2).

Пыльца применяется как концентрированный продукт питания с целью дополнения обычных продуктов теми веществами, которых в них было мало или вообще нет, а организму человека они необходимы.

Пыльца применяется:

- для улучшения аппетита;
- для улучшения состояния организма;
- при похудении;
- при заболеваниях кишечного тракта.

Действует пыльца как антибиотик, **улучшает психическое и неврастеническое состояния организма, улучшает общее состояние организма, действует благоприятно на рост, лечит ослабевших детей, простатит.**

Дневную дозу лучше принимать за 10–15 минут до еды, утром или перед вторым завтраком (особенно детям, больным или слабым людям). Можно и во время еды, но только не на ночь или поздно вечером.

Доза взрослым		поддерживающая: 20 табл. по 0,5 г в день
		ударная: 40 табл. по 0,5 г в день
Доза детям	от 3 до 5 лет	12 табл. по 0,6 г в день
	от 6 до 12 лет	16 табл. по 0,6 г в день
	после 12 лет	нормальный рацион взрослых

Курс приема 1 месяц. Повторять нужно несколько раз в год, особенно в начале сезона.

При простатите продолжать весь год, делая перерывы.

Подорожник

Свежие истолченные **листья применяются для остановки кровотечения из ран**. Прежде чем принимать кровоостанавливающие препараты, нужно обязательно сделать анализ на протромбин и обратиться к лечащему врачу, так как при повышенном протромбиновом индексе это может привести к инсульту.

Свежие измельченные листья применяются **при ранениях, ушибах, ожогах, укусах насекомых как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство:**

а) измельченные до сока листья прикладывают на пораженное место, меняя повязку через 2–3 часа;

б) измельчить и смешать равные части листьев подорожника и тысячелистника. Применять как наружное средство. Менять повязку 2–3 раза в день.

Сок подорожника необходимо готовить из свежей наземной части подорожника блошного и смеси с соком листьев подорожника большого. **Используется при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью, а также при хроническом воспалении толстой кишки.** Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды. Курс лечения — 30 дней.

Ценен в свежем виде как **противовоспалительное и болеутоляющее средство.** Прикладывать размятые или целые листья к ушибленным местам, хотя бы и с поражениями. Можно использовать настойку или мазь из нее.

Настой эффективен **при лечении холецистита**: 1 столовую ложку заварить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками — суточная доза.

Для получения сока в домашних условиях листья срезать с частью черенка, тщательно промыть в холодной проточной воде, дать стечь, ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку, отжать через плотную ткань. Если сок вязкий, густой, следует развести водой 1:1.

10 г семян залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день при диспепсии, болях в желудке, колитах, запорах.

При хронических запорах, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры, принимать натощак 1 столовую ложку семян и запить теплой водой. Эффект через 8–10 часов.

При колитах: 1 чайную ложку семян залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 30 минут, процедить горячим и довести объем до исходного. Принимать по 1–3 столовые ложки 3–5 раз в день до еды.

Хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 минут.

Принимать по 2–3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном месте. Настой и свежий сок из листьев **рекомендуются при атеросклерозе и при желудочно-кишечных заболеваниях.**

При астме, туберкулезе легких, плеврите, кашле, коклюше, хроническом катаре верхних дыхательных путей и бронхов: 1 столовую

ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

При воспалении глаз: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, дать прокипеть 2 минуты, настоять, укутав, 30 минут, тщательно процедить. Делать компрессы из настоя.

При наружных опухолях отвар листьев употребляется для компрессов. 2 столовые ложки измельченных сухих листьев залить 1 стаканом воды.

При ночном недержании мочи и болезнях почек: 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

В ухо, на той стороне, где болит зуб, вложить корешок подорожника. Держать до утихания боли, обычно 30 минут.

Подсолнечник однолетний

Когда подсолнечник заканчивает цвести и желтые лепестки начинают опадать, срезать головку, мелко накрошить, сложить в стеклянную банку и залить водкой. Настаивать на солнце в течение месяца, принимать по 20 капель перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Принимать при малярии: по $^1/_2$ стакана 3 раза в день: в 1 л воды 20 минут кипятить 200 г свежих корней подсолнечника, настаивать 2–3 часа, процедить через сложенную вчетверо марлю.

Подсолнечное масло применяется как слабительное и желчегонное средство при лечении воспалительного заболевания кишечника и желчнокаменной болезни и для профилактики атеросклероза. Назначается по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

Прокипяченное масло подсолнечника рекомендуется в качестве заживляющего средства при свежих ранах и ожогах в виде масляных повязок.

Помидор

Для лечения расширения вен можно использовать хорошо созревший помидор, разрезать его на ломтики и прикладывать их к расширенным венам. Через 3–4 часа заменить ломтики свежими.

Редька посевная (сок)

Сок редьки с соком моркови и свеклы — хорошее средство при лечении малокровия. Для этого сырые корнеплоды натереть на мелкой терке, смешать в равных количествах, отжать сок, слить в глиняную емкость и на 2–3 часа поставить в предварительно протопленную печь или духовку. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения — 2–3 месяца.

Противопоказания в употреблении в качестве лечебного средства: язвенная болезнь, гиперацилные гастриты, подагра и заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

Свежий сок редьки пить при бронхитах, кашле, заболеваниях печени, атеросклерозе, мочекаменной болезни (по 1 столовой ложке 3 раза в день).

При простудных заболеваниях принимать сок с медом: вырезать углубление, наполнить медом и накрыть сверху кусочком редьки, настоять 4 часа в теплом месте, полученный сок слить. Принимать по 1 столовой ложке, детям — по 1 чайной ложке 3 раза в день.

В качестве отхаркивающего средства — сок черной редьки с медом, чистый сок — для лечения ишиаса, миозитов, невралгии межреберной. Свежеприготовленный сок втирать в кожу по ходу нерва.

Компрессы из сока и кашицы используются при ревматизме, радикулите и невритах.

Нарезать сырую редьку тонкими ломтиками (6–8 шт.), посыпать каждый ломтик сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по 1 столовой ложке каждый час. Излечивает самый тяжелый кашель в короткий срок у детей.

Корнеплоды являются незаменимым средством **для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга.** При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

Для стимуляции секреции желчи и желудочного сока пить свежевыжатый сок по 1 столовой ложке за 15 минут до еды.

Репа

Сок и настой из репы **применяются при резком простудном кашле, охриплости голоса, хроническом бронхите, астме.**

Свежевыжатый сок из корнеплода принимать по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день.

Настой: 2 столовые ложки измельченной репы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа. Принимать по $^1/_4$ стакана 4–5 раз в день.

При молочнице: сок, выжатый из вареной репы, подсластить медом, употребляется в виде смазывания и полоскания.

При подагре: растертый корень репы прикладывать к больным местам.

Рис (посевной, коричневый)

При поносе: 1 чайную ложку риса залить водой (6–7 чашек), поставить на слабый огонь и кипятить. Полученный отвар остудить и в теплом виде давать больному (ребенку) по $^1/_3$ чашки каждые 2 часа. Перед приемом отвар пропустить через марлю или сито.

Ромашка аптечная

При лечении язвенной болезни: 1 столовую ложку корзиночек ромашки залить 1 стаканом волы. Настой пить за 15 минут до еды, после чего полежать на всех 4 сторонах тела, чтобы жидкость равномерно подействовала на разные участки слизистой оболочки желудка. Пить 3 раза в день в течение месяца.

При геморрое: заварить 1,5 столовой ложки сухой ромашки в стеклянной чашке, накрыть, укутав, настаивать 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки температурой 37°С набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. Лечь на бок и подождать, пока всосется полностью. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а по возможности — несколько раз в день.

Для промывания глаз: 2–3 столовые ложки цветков ромашки заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить.

Для полоскания рта: 1 столовую ложку корзиночек ромашки залить 1 стаканом воды, настаивать 45 минут.

При раке матки: 1 столовую ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа (хорошо в термосе), процедить. Принимать по 1–2 стакана 3 раза в день. Отвар используется для спринцевания.

При поносах, дизентерии (этим же настоем полоскать горло при ангине, стоматите): 1 столовую ложку цветков залить 1 стаканом

кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать $^1/_3$–$^1/_2$ стакана 3–4 раза в день.

При подагре рук и ног: из отвара ромашки 100 г (цветков) на 10 л воды, смешанного с 200 г соли, делать ванны.

Настой принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана после еды **как противовоспалительное, антисептическое и спазмолитическое средство при спазмах кишечника, метеоризме, поносах:** 6 столовых ложек цветков залить 0,5 л кипяченой воды, настоять на водяной бане 15 минут, остудить, процедить, сырье отжать и объем довести до исходного, добавив 2 столовые ложки меда.

Для применения маски из различных трав: поочередно, зверобой, ромашка, мать-и-мачеха, лен посевной. По одной маске через 7 дней. Для профилактики дряблости кожи: сок из лука репчатого, мед и воск в равных частях, смешать и нагреть на водяной бане до их полного и однородного размешивания. После охлаждения полученную смесь наносить на лицо и шею каждый вечер в течение 1–2 месяцев.

Рябина красная

Из зрелых ягод отжать сок. Принимать по 75–100 г сока 3 раза в день, можно в него добавить мед и сахар. Запивать холодной водой. **Прекрасное послабляющее средство. При геморрое наступает облегчение.**

От камней в печени и протоках надо есть в течение 1,5 месяца лесную, но не садовую рябину. Есть с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром, медом и т. д., съедая в течение дня 2 стакана свежей рябины.

При запорах: созревшие ягоды пропустить через мясорубку, смешать пополам с сахаром, принимать по 1–2 столовые ложки за прием, запивая водой.

Настой плодов **употребляется как поливитаминное средство при истощении и малокровии:** 2 чайные ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, добавить сахар но вкусу. Выпить за 3–4 приема в течение дня.

При воспалениях желчного пузыря, в качестве желчегонного средства для повышения кислотности желудка сок принимать по 1 чайной ложке за 20–30 минут до еды.

Массу из сырых ягод регулярно наносить на **бородавки.**

С давних пор рябину применяют в качестве лекарственного растения. В ней имеются витамины С, Р, К, Е, каротин, глюкоза и фруктоза, органические кислоты, дубильные вещества.

Рябина **рекомендуется при атеросклерозе, оказывает мочегонное и кровоостанавливающее действие. Сок применяется при геморрое, гастрите с пониженной кислотностью. Фитонциды рябины губительны для золотистого стафилококка, сальмонелл, плесневого грибка, из рябины выделена сорбиновая кислота**, обладающая бактерицидными свойствами, которая применяется при консервации соков и овощей.

Свежие плоды и сок **применяются при дизентерии**: по 100 г плодов принимать 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Сахар

Во время икоты положить в рот кусочек сахара, сосать его не спеша, понемногу проглатывая со слюной.

При кашле 2 столовые ложки сахарного песка расплавить на сковороде. Как только песок расплавится, нагрев прекратить и налить $^1/_3$ стакана кипящей воды. Наливать осторожно, издалека, так как образуются сильные брызги. Сразу снять с плиты.

Детям давать по 1 чайной ложке во время приступа кашля и перед сном на ночь.

Дневная доза 4–5 ложек.

Помогает и взрослым.

Никогда не забывайте сахар (и алкоголь) запивать водой после приема в течение последующих 4–7 часов в три раза больше съеденного сахара или выпитого алкоголя.

Сирень (рай-дерево)

При использовании сирени **в качестве жаропонижающего и потогонного средства** настой делают следующим способом: 2 столовые ложки измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час в теплом месте. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день в подогретом виде.

При ревматизме, отложении солей в суставах, при пяточных шпорах высушенные цветки залить 40%-м спиртом в отношении 1:10, настоять 8–10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2–3 раза в день и одновременно натирать и делать компрессы из этого же настоя на больные участки.

Смесь, которая **излечивает малярию даже тогда, когда все другие способы уже не помогают.**

Взять 20 г свежих листьев сирени, 1 чайную ложку полыни (свежей), 1/2 чайной ложки эвкалиптового масла. Настаивать эту смесь 2 недели в темном шкафу в 1 л водки. Принимать по 2 столовые ложки перед едой.

При лечении ран, ушибов и ревматизма: 1 стакан цветков сирени залить 0,5 л водки и настаивать 2 недели. Использовать в виде примочек, компрессов. Повязку менять 4–5 раз в день.

Самая застарелая малярия и лихорадка пройдут, если: 20 свежих липких листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав 1,5 часа, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день, утром натощак за час до еды и вечером на ночь после еды в постели. Принимать 10 дней. Можно принимать 3 раза в день по 100 мл до еды.

Малярия и лихорадка пройдут бесследно: 100 г свежих молодых листьев засыпать в бутыль, залить 1 л водки и настоять в темном шкафу 14 дней. Принимать 1 чайную ложку до приступа, на другой день 1 чайную ложку во время приступа, на третий день 1 чайную ложку после приступа. Лекарство горькое, сохраняется долго. Можно принимать по 5 капель 3 раза в день.

При малярии: 300 г мелких веточек сирени с листьями кипятить в течение 20 минут в 1 л воды, настаивать отвар 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Свекла красная

Сок свеклы — самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения крови вообще.

Женщинам он вообще полезен, если его пить минимум 0,5 л в день в смеси с морковным соком.

Употребление 1 винного бокала сока за один прием **может вызвать очистительную реакцию, а именно: небольшое головокружение или тошноту**. Опыт показывает, что в первое время лучше пить смесь, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать количество свекольного сока, чтобы организм лучше воспринимал его очистительное действие. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стакана сока (свекольного) 2 раза в день.

Во время климактерического периода такая процедура дает гораздо больший постоянный эффект, чем синтетические гормоны.

Самым положительным свойством является то, что в свекле содержится более 50% натрия и только 5% кальция. Это способствует растворимости солей щавелевой кислоты, которые вследствие употребления вареной пищи накапливаются в кровеносных

сосудах. **Сок показан при расширении вен или их затвердении, или сгущении крови, вызывающем высокое давление крови, и других видов нарушениях сердечной деятельности.**

Содержание кальция в свекле обеспечивает общее питание клеток организма, а содержание хлора является очищающим средством печени, почек и желчного пузыря, стимулируя деятельность лимфы во всем теле.

Смесь морковного и свекольного соков — **это лучший естественный кроветворный препарат, особенно для пополнения красных кровяных шариков. Он стимулирует образование эритроцитов, улучшает память, особенно при атеросклерозе, расширяет кровеносные сосуды.**

При гипертонической болезни, малокровии, при неврозе и бессоннице он незаменим.

Сок лучше оставить на несколько часов в холодильнике, снять пену и употреблять в смеси с морковным соком в соотношении 1:4. **Свежий сок улучшает состояние больных злокачественными опухолями** (пить не более 100 мл в сутки). Сок получают как из корнеплодов, так и из молодой ботвы.

При фарингите и ангине полоскать горло 5–6 раз в день. Отжать стакан сока, в него влить 1 столовую ложку уксуса. При этом делать глоток. При насморке закапывать в нос. **При насморке с густыми выделениями** промывать вареным свекольным соком.

При диабете пить свежий сок по $^1/_4$ стакана 4 раза в день.

При хроническом насморке промывать с помощью пипетки нос настоявшимся и забродившим отваром свеклы.

Улучшает слух, снимает глухоту: сварить очищенную свеклу, отжать сок, капать в каждое ухо по 3–4 капли.

Сельдерей пахучий

Свежий сок корнеплодов и настои **широко применяется для лечения мочекаменной болезни, воспалительных заболеваний мочевого пузыря, мочевыводящих путей.**

Сок применяется **при различных аллергических заболеваниях: крапивнице, дерматитах, диатезе, при малярии и сахарном диабете.** Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Сухая, жаркая погода легче переносится, если утром выпить рюмочку сока свежего сельдерея и столько же днем, между приемами пищи. Он нормализует температуру тела.

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат в случае авитаминоза и при других недугах. При нервных расстройствах употребление соков моркови и сельдерея помогает восстановлению оболочек нервов.

Если в принимаемой пище нет достаточного количества серы, железа и кальция, или они имеются в большом количестве, но лишены жизненной силы, то могут возникнуть такие нарушения, как астма, ревматизм, геморрой и т. д.

Сок повышает тонус, улучшает аппетит, имеет мочегонный и слабительный эффект. Его лучше пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. Сок содержит витамины С, B_1, B_{12}, РР. Для профилактики обычно достаточно 1–2 чайных ложек сока 3 раза в день за 30 минут до еды, всего до 100 мл в сутки. Популярны такие сочетания: морковь, свекла, сельдерей (8:3:5), морковь, капуста, сельдерей (1:4:5), морковь, сельдерей, редька (8:5:3).

При аллергии: 1 столовую ложку измельченных корней залить 1,5 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При ревматизме и подагре: 1 столовую ложку свежих корней залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Для лечения обморожений сварить 150–200 г сельдерея (сушеного) в 1 л воды. Остудить и держать в отваре конечность до полного его охлаждения. Конечность облить холодной водой и смазать гусиным жиром. Жир необходимо втирать каждый вечер.

Слива колючая (терн, терновник)

Применяется как средство, регулирующее обмен веществ **при кожных заболеваниях**:

а) 2 чайные ложки цветков залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Принимать по $^1/_4$ стакана 4 раза в день. Детям по 1 столовой ложке 4 раза в день;

б) 50 г цветков залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, и процедить. Пить как чай в течение дня. Детям по 100 мл несколько раз в день.

При желтухе дают свежевыжатый сок плодов по 1–2 столовые ложки 4 раза в день.

При рожистом воспалении кожи и **для спринцевания при белях** употреблять наружно: 1 чайную ложку коры залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедить через 2–3 слоя марли, отжать и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного.

Слива

Заслуживает внимания как лекарственное растение. Слива — природный гибрид алычи и терна. В ней содержится 16% сахаров, пектины, калий, витамины С, B_1, РР, каротин, органические кислоты. Слива (особенно сушеная — чернослив) обладает послабляющим и мочегонным эффектом, оказывает целебное действие при атеросклерозе, холецистите, болезнях печени, сердца, почек, при гипертонии.

Некоторые пищевые продукты со слабительным эффектом употребляются неверно, потому они не дают ожидаемого результата. При приготовлении сливы нужно залить ее крутым кипятком, но ни в коем случае не кипятить и не подслащивать. Утром натощак съесть несколько слив, а если возможно, то и несколько раз в день в разные часы.

Страдающим запорами необходимо пить воду, в которой долго варились сливы и овес.

Смоковница, инжир

2 столовые ложки сухого инжира залить 1 стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедить через 2–3 слоя марли и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Наличие в плодах инжира солей калия делает его полезным **при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, фермент фицин оказывает положительное влияние на рассасывание тромбов в сосудах.**

Противопоказанием для применения плодов инжира является подагра (из-за образования при варке солей щавелевой кислоты), **острые желудочно-кишечные заболевания** (из-за наличия клетчатки) **и сахарный диабет** (большое количество сахара).

Сода питьевая

При укусе насекомых: $^1/_2$ чайной ложки питьевой соды на 1 стакан раствора; вода пополам с нашатырным спиртом. Смочить место укуса. Можно пользоваться розовым раствором марганца, одеколоном, размятыми свежими листьями мяты или черемухи. Приложить к месту укуса и держать 1–2 минуты.

При ожоге: намочить обожженное место холодной водой и засыпать чистой питьевой содой.

При ангине полоскать горло несколько раз в день раствором из 1 стакана теплой воды и 1 чайной ложки соды.

Сыворотка брынзы и молока

Сыворотка — высококачественный белковый продукт. На ее основе можно готовить первые блюда.

При колите: 2 раза в день пить сыворотку брынзы по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана. Избегать при этом жирной и сладкой пищи.

Смородина красная

Ягоды и сок из них хорошо утоляют **жажду при лихорадке и как потогонное при простуде.**

При простудных заболеваниях и температуре пить сок и есть ягоды.

Смородина черная

Чрезвычайно полезна, занимает после шиповника второе место по содержанию витамина С. В ней содержатся витамины B_1 PP, каротин, калий, железо, лимонная, яблочная и другие органические кислоты, пектины, дубильные вещества, сахара (до 16%).

Черная смородина оказывает **лечебное действие при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью, атеросклерозе, болезнях почек, нарушении обмена веществ, малокровии.**

Фитонциды черной смородины активны по отношению к золотистым стафилококкам, микроскопическим грибам, возбудителям дизентерии.

Водный настой черной смородины уничтожает вирусы гриппа А и В.

Повышает иммунитет, в 5 раз увеличивает количество выживших животных, зараженных смертельной дозой стафилококков.

Улучшает, стимулирует деятельность желудка и кишечника, прекращает колики.

При нервных расстройствах предпочтительнее принимать свежие ягоды. Ягоды принимают **как поливитаминное средство при малокровии, гипо- и авитаминозах, кашле**.

Сироп из свежих ягод применяется **при заболеваниях горла, коклюше, осиплости**.

При простуде, кашле, осиплости горла, как потогонное и противовоспалительное средство: 1 столовую ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа. Процедить. Принимать по 1–2 стакана 3–4 раза в день.

Молодые веточки черной смородины мелко нарезать и отварить 7–10 минут в воде. Пить **как чай при цинге.**

Листья черной смородины применяются **как мочегонное при мочекаменной болезни, цистите, пиелонефрите**: 5–6 столовых ложек измельченных листьев залить 1 л кипятка и настаивать в тепле не менее 1 часа. Принимать по 1 стакану 5–6 раз в день, для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.

При подагре, ревматизме: 1 столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 4–5 раз в день.

Свежий сок употребляется **при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка, при пониженной кислотности желудочного сока, нарушении обмена веществ, болезнях печени, высоком содержании мочевой кислоты и пуриновых оснований в организме**.

Плоды смородины, смешанные с сахаром в соотношении 1:2, полезны **для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления при гипертонической болезни.** Принимать с водой (1 столовая ложка смородины с сахаром и 3 столовые ложки воды), в день 1–3 столовые ложки перетертой смородины (не больше!).

Тмин

При диспепсии у детей: 1 чайную ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

При туберкулезе легких: 1 столовую ложку плодов положить в эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5–7 минут, процедить горячим через 2–3 слоя марли. Принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды.

Кормящим женщинам давать хлеб с тмином.

При метеоризме 2 чайные ложки измельченных семян залить 1 стаканом кипятка, остудить, процедить и выпить за один день.

Тыква

Тыква — **одно из лучших мочегонных растений**. В ней содержатся соли калия, кальция, магния, железа, сахара, витамины С, B_1, B_2, РР, каротин, белок, клетчатка. **Из тыквы выделено вещество, подавляющее рост туберкулезной палочки. Семена тыквы — противоглистное средство, тыква полезна при болезнях сердца, почек, ожирении, гипертонии, запорах, холецистите.**

При бессоннице употреблять 2 раза в день по 50 г в виде каши, можно принимать по $^1/_3$ стакана отвара с медом.

При нарушении обмена веществ, при заболевании печени: мякоть плодов по $^1/_2$ кг в сутки и по 1–2 стакана сока.

При заболеваниях сердца, при отеках: сок тыквы пить по $^1/_2$ стакана в сутки.

При ожогах помогают компрессы из сока.

При заражении плоскими глистами съесть 80–100 очищенных от кожуры семян, хорошо разжевывая, через час выпить ложку касторового масла.

Семена тыквы — **при ленточных глистах**: 300 г сырых или высушенных семян освободить от твердой оболочки, сохраняя зеленую тонкую оболочку, тщательно растереть пестиком в ступке небольшими порциями. Добавить 50–60 мл воды при непрерывном помешивании порциями но 10–15 капель. Для придания вкуса добавить 10–15 г меда, варенья или сахара и давать больному натощак по 1 чайной ложке в течение часа всю дозу. Через 3 часа выпить сернокислую магнезию (взрослым 10–30 г в $^1/_2$ стакане теплой воды, детям из расчета 1 г на 1 год жизни), через 30 минут поставить клизму. Для детей доза семян 150 г (10–12 лет), до 100 г (5–7 лет), до 75 г (3–4 года), до 30–50 г (2–3 года).

Тысячелистник

Для повышения аппетита и улучшения пищеварения, при язвенной болезни желудка, гастритах, поносах: 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При воспалении мочевого, желчного пузыря и желчевыводящих путей принимать по $^1/_4$ стакана 4 раза в день до еды.

При кожных заболеваниях использовать наружно: 2 столовые ложки травы с добавлением ромашки залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час и процедить.

При желудочно-кишечных, маточных, легочных, геморроидальных, носовых и раковых кровотечениях принимать по $^1/_4$ стакана 4 раза в день до еды.

Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить для обмывания и примочек.

Сок тысячелистника применяется **как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство с XV века, позже при дизентерии, маточных и геморроидальных кровотечениях, при кровохаркании, как лактогонное средство, для улучшения аппетита и пищеварения.**

При насморке отжать сок и капать в нос.

При фурункулезе, кожном туберкулезе и сильном выпадении волос: свежий сок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1:10. Повязки менять 1 раз в сутки.

Останавливает кровотечение и заживляет рану: свежий сок намазать. Зимой напар из сухих листьев с примесью ромашки ($^1/_3$ массы).

Экзема быстро лечится, если крепким настоем травы парить и обмывать больные места, делать компрессы. Внутрь принимать по 1 столовой ложке жидкого настоя 3 раза в день.

Для лечения увеличенной селезенки смешать тысячелистник поровну с календулой, 20 г смеси залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по $^1/_3$ стакана 2 раза в день.

При мышечной колике, метеоризме, колите: 1 чайную ложку смеси тысячелистника, шалфея, мяты и ромашки в равных пропорциях заварить крутым кипятком как чай, настаивать до осты-

вания под крышкой, процедить и принять за день, разделив на 4 приема.

При флебитах и тромбофлебитах применять смесь из тысячелистника — 50 г, бессмертника (цветки) — 200 г и по 100 г листьев брусники, коры крушины и листьев березы. 1 столовую ложку измельченной смеси заварить 300 мл кипятка, нагревать 5 минут, настаивать в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Творог натуральный

При ударе, ушибе, опухоли: 2 столовые ложки натурального творога смешать с 1 столовой ложкой меда. Наложить в виде компресса на 48 часов.

При ожоге: на обожженное место прикладывать чуть теплый творог. Делать 2–3 раза в день.

Укроп

При диспепсии, болях в желудке и кишечнике: 1 чайную ложку толченых семян залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Детям принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, взрослым — по $^1/_4$ стакана 3 раза в день до еды.

В качестве мочегонного и лактогонного средства: 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день за 15 минут до еды.

Отвар назначается **при упорной икоте, улучшает пищеварение, успокаивает кашель, применяется при метеоризме.**

При недержании мочи у людей любого возраста, детям дозу уменьшить втрое: 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Выпить весь стакан за один прием 1 раз в день, после ужина.

При желчекаменной болезни: 2 столовые ложки семян залить 2 стаканами кипятка, нагревать на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по $^1/_2$ стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения две-три недели.

Для увеличения количества молока у кормящей матери: 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день за 15 минут до еды.

Для глазной оптической системы, помогает при куриной слепоте в сочетании с соком моркови: 20–30 мл укропного сока смешать со 100–150 мл сока моркови. Принимать утром натощак. Летом увеличить потребление свежего укропа.

От шума в голове, при простудных заболеваниях, после гриппа: капать в каждое ухо по 1–2 капли 1 раз в день.

Для улучшения функции кишечника и уменьшения метеоризма: 1 часть укропного масла смешать с 100 частями воды. Принимать по 1 столовой ложке 3–6 раз в день.

Фасоль

Рекомендуется в пищу при гастрите с пониженной кислотностью. Благодаря тому, что она содержит большое количество калия (до 530 мг на 100 г зерна), ее назначают **при атеросклерозе и нарушениях ритма сердца. Сахароснижающее действие связывают с аргинином — инсулиноподобным веществом.**

При хроническом ревматизме и подагре 12–20 г измельченной шелухи стручков фасоли кипятить 2–3 часа на слабом огне в 1 л воды, остудить, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 4–5 раз в день.

В качестве мочегонного и сахаропонижающего средства: 4 столовые ложки измельченных стручков залить 3 стаканами кипятка, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, остужать 45 минут, процедить через 2–3 слоя марли, отжать и объем довести до исходного. Принимать по 3–4 стакана 3 раза в день во время еды.

Для усиления сахаропонижающего эффекта фасоль комбинируется с листьями черники (лучше горной): 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Принимать настой по $^1/_3$ стакана 4–5 раз в день во время еды.

Хмель

При тромбофлебитах, туберкулезе легких и кожи, малярии, сифилисе и как антигельминтное средство: 2 столовые ложки соплодий (шишек) залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 4 раза в день до еды. **Наружно используется при угрях и для укрепления волос**.

В виде ванн — при повышенном артериальном давлении, атеросклерозе, при раке кожи и молочной железы, при климаксе и при мочекислом диатезе.

Как лечебное средство для укрепления волос: 1 столовую ложку шишек хмеля размельчить, залить 1 стаканом кипятка, кипятить $^1/_2$ часа и процедить. Остуженный отвар втирать в кожу головы.

При бессоннице: набить подушку свежими шишками и спать на ней, предварительно встряхнув.

При подагре и ревматизме: 1 столовую ложку измельченных в порошок шишек растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла. Втирать как болеутоляющую мазь.

Как болеутоляющее, успокаивающее и снотворное средство: хмель (шишки) — 1 часть, трава пустырника — 1 часть, мяты — 0,1 части. 1 столовую ложку смеси поместить в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

Для лечения экземы: залить смесь из 1 чайной ложки хмеля (шишек) и череды 150 мл кипятка, настоять, укутав, процедить и выпить за 1 прием горячим перед едой, и особенно на ночь. Намочить смоченной в этом растворе марлей места экземы.

Хрен

Использовать сок **для полоскания горла, рта, при зубной боли, при гнойных ранах, при радикулите, ревматизме, невралгии, ишиасе, себорее, плешивости и гнойных процессах на коже.**

Разведенный сок применяется при **гастритах с пониженной кислотностью, вялом сокращении кишечника и при недостаточной функции желчных путей.**

Сок хрена не применяется в чистом виде — эфирные масла сильны, поэтому рекомендуется применять хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока 2 раза в день по $^1/_2$ чайной ложки натощак. Смесь **помогает разложению слизи в местах ее накопления, не повреждая слизистую оболочку. Это — сильное мочегонное средство при отечности и водянке.** Смешивают сок 2–3 лимонов и 150 г хрена.

При хроническом (неаллергическом) насморке принимать эту смесь по $^1/_2$ чайной ложки 2 раза в день. После приема 30 минут ничего не есть и не пить. В первую неделю — сильное слезотечение. Хрен использовать не позднее недели после сбора. Приготовленное средство хранится долго.

В качестве потогонного средства: сок принимать в виде 30%-го водного раствора по $^1/_3$ стакана 2–3 раза в день. **При раке ротовой полости смазывать соком.**

При отсутствии аппетита: 1 столовую ложку натертого на терке корня залить 2 стаканами кипятка и настоять 1 час. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 10–15 минут до еды.

При радикулите и ишиасе на больное место наложить листья хрена, сверху накрыть теплым шерстяным платком.

При ушибах и дерматомикозах накладывать в виде пластыря.

При удалении веснушек и пигментных пятен делать примочки или маски, при вялой, пористой коже наносить смесь с тертым яблоком.

Нельзя употреблять его:

- при острых воспалительных процессах во внутренних органах.
- при беременности.

В больших дозах хрен может повысить кровяное давление, вызвать побочные кровотечения.

Цикорий

Применяется **как желчегонное, показан при сахарном диабете, особенно в начальной стадии заболевания.**

При варикозном расширении вен, сосудистых заболеваниях, при геморрое применение корня не рекомендуется.

Стимулирует желчеобразование, расслабляет гладкие мышцы: 2 столовые ложки измельченных корней залить 2 стаканами воды и кипятить 30 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день до еды.

При диатезе у детей: примочки, обливания — 4 столовые ложки смеси измельченных корней и надземной части цикория, взятых поровну, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить и отжать. Ванну принимать на ночь. Процедуру повторить 2–3 раза.

Сок цикория, моркови, петрушки, сельдерея питает мышечную систему глаз, что дает удивительные результаты восстановления дефектов зрения. 200–250 мл смеси ежедневно восстанавливает зрение до нормального за несколько дней или недель, отпадает необходимость носить очки.

Применяется при увеличении селезенки как укрепляющее, успокаивающее, обезболивающее и ликвидирующее опухоль средство:

2 г корня залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день. Можно применять экстракт цикория, который продается в магазине: $^1/_4$–$^1/_3$ чайной ложки на 1 стакан кипятка. Размешать и пить, как чай, с медом или сахаром.

При лечении экземы принимать по 2–3 стакана отвара в день: 1 столовую ложку смеси цикория (корень), одуванчика, вахты, фенхеля, коры крушины по 20 г залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут. Процедить, оставшуюся смесь отжать. Объем довести до 1 стакана.

Чага

При желудочно-кишечных заболеваниях применяется черный березовый гриб — чага. **Улучшает самочувствие больных при злокачественных заболеваниях любой локализации. Установлено, что в начальной стадии развития рака препараты чаги могут задержать рост опухоли, уменьшают боли, улучшают общее самочувствие, но не являются радикальным средством лечения злокачественных образований.**

Свежий гриб обмыть и натереть на терке. Сушеный перед тем, как растереть, замочить на 4 часа в холодной кипяченой воде. На 1 часть натертого гриба 5 частей кипяченой воды (40–50°С), настаивать 2 суток в темном прохладном месте, настой процедить, а остаток отжать. Принимать по 3 стакана в сутки, разделив на несколько приемов, за 30 минут до еды. Настой хранится не более 4 суток в холодильнике.

При опухолях в малом тазе рекомендуется делать клизмы объемом по 50–100 мл 2 раза в сутки. В период лечения необходимо придерживаться молочно-растительной диеты и не употреблять консервы, колбасы и острые приправы. **Противопоказано применение пенициллина и внутривенное введение глюкозы.**

Чай (зеленый)

Для лечения вывиха (монгольский рецепт): зеленый чай размельчить, варить 15–20 минут. Гущу наложить на вывих в тепло-горячем виде, укутав, и сделать как компресс. Все время смачивать компресс тепло-горячим чаем, не давая ему остыть.

Для того, чтобы не захмелеть, надо выпить бокал хорошо заваренного с мятой зеленого или черного чая. После приезда домой или в гостях снова повторить чаепитие.

При головной боли сделать хорошую заварку из зеленого или черного чая, добавить щепотку мяты. Выпить бокал такого чая, и через 15–20 минут боль пройдет.

Из восточной медицины: зеленый чай, заваренный с корнем солодки, **улучшает зрение, сохраняет бодрость.**

Чай почечуйный

Почечуйный чай (трава) — **одно из средств лечения геморроя**. Заварить крутым кипятком и пить несколько раз в день.

Чай (черный)

На больные воспаленные глаза в виде компресса накладывать оставшуюся спитую заварку черного чая, завернутую в марлю. Можно делать примочки из жидкого настоя чая.

Крепкая заварка применяется для предупреждения солнечного ожога. Открытые части тела моют или смачивают чаем.

При солнечных ожогах компрессы из свежего крепкого чая способствуют прекращению боли и действуют охлаждающе.

При ожогах крепко заварить чай, настоять, остудить до температуры 14–15°С. Полить и обмыть обожженные места. В этой заварке намочить тряпки и бинты, наложить на ожоги и перевязать. Постоянно смачивать сверху эту повязку крепким чаем, не давая повязке высохнуть. Делать процедуру до выздоровления 8–12 дней.

Никогда не принимать вовнутрь!

Черемша

При авитаминозе используется все растение в салат по 5–10 г в день.

Применения черемши следует избегать больным гастритом и язвой желудка.

Для применения внутрь 1 чайную ложку измельченных луковиц залить водой (1,5 стакана) и настоять в течение часа. Пить по 50–100 мл перед едой 3 раза в день.

При насморке кашицу истолченных луковиц в марлевой салфетке вкладывать в нос.

Для укрепления волос: втирать в корни кашицу из свежеистолченных головок чеснока.

Свежие листья весной богаты витаминами, их необходимо вводить в состав салатов.

Черника

По содержанию марганца превосходит все другие ягоды, фрукты и овощи. Также содержит витамины С, B_1, B_2, каротин, дубильные вещества, пектины, сахара (5–6%), яблочную, хинную, янтарную и молочную кислоты. Черника широко используется **при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при гастрите с пониженной кислотностью, кишечных инфекциях, гепатите, при малокровии, камнях в почках, подагре, ревматизме, кожных болезнях.**

Так как черника улучшает зрение, она рекомендуется для людей, профессия которых требует хорошего зрения. Черника снижает концентрацию сахара в крови и поэтому полезна при диабете. Длительный прием свежих ягод черники помогает при запорах.

Фитонциды черники губительно действуют на дизентерийную палочку, стафилококки, возбудителей дизентерии, брюшного тифа.

Пока идет черничный сезон, надо ежедневно съедать вдоволь ягод черники. Есть с чем угодно, лишь бы ягода была свежая. Ягода **значительно улучшает зрение человека, ускоряет обновление сетчатой оболочки глаза, усиливает остроту зрения, обеспечивает поле зрения, уменьшает усталость глаз при любой работе, особенно в сумерках, ночью и при искусственном освещении.**

Как **нормализующее обмен веществ** средство свежие ягоды принимать в большом количестве.

При поносах съедать по несколько штук сушеной или свежей ягоды через небольшие промежутки времени.

При несварении желудка, поносах и хронических запорах: 2 чайные ложки ягод размять и залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3 часа. Этим настоем при лечении **катаральной ангины, острой тонзилярной** полоскать горло и рот. Пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день в теплом виде, детям — от 1 чайной ложки на прием до $^1/_4$ стакана. Этот же настой применяется при лечении пневмонии, туберкулеза легких.

При мокнущей экземе, ожогах и других кожных заболеваниях свежесваренные ягоды в растертом виде применяются в компрессах и примочках.

При подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ: 1–2 чайные ложки ягод черники залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3–4 часа, подсластить. Принимать по $^1/_4$ стакана 5–6 раз в день.

Для лечения гнойных ран, язв и экземы. При белях спринцевание. При геморроидальных кровотечениях — клизмы настоем: 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут и охладить. **При воспалении слизистой оболочки мочевого пузыря** принимать по несколько стаканов в день до исчезновения чувства жажды. При ее появлении и обильном мочеотделении прием препарата возобновить.

Для наружной обработки ран применяется настой листьев: 1 чайную ложку измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите и процедить.

Готовится отвар из листьев черники **для полоскания рта**.

При **начальной стадии диабета** 1 столовую ложку листьев залить стаканом горячей воды, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками.

Находящийся в листьях неомертиллин **значительно понижает содержание сахара в крови, что полезно знать страдающим диабетом.**

Чернослив

В качестве послабляющего средства ягоды промыть и залить горячей водой или кипятком. Утром настой выпить, ягоды съесть.

Для удаления мозолей разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям, а когда ягода остынет, снова заменить горячей ягодой. Продолжать так делать столько, сколько возможно.

Чеснок

При цинге применять чеснок во всех видах с пищей и отдельно с хлебом.

Ежедневно протирать чесноком бородавки. Или очистить чеснок, растолочь, смешать со свиным нутряным салом и привязать на бородавки. Делать ежедневно.

При зубной боли: дольку чеснока разрезать вдоль и внутренней стороной прикладывать к руке в том месте, где врач щупает пульс. Если зуб болит слева, то дольку чеснока привязывать на левой руке, и наоборот, через 15–20 минут зубная боль проходит. Красное пятно от чеснока смазать вазелином или маслом.

Для изгнания остриц: 10 г очищенных и истолченных долек залить $^1/_2$ стакана кипятка, свежего молока или сыворотки, остудить и процедить. Хватит на две микроклизмы, которые ставят на ночь.

При ангине, насморке и даже коклюше: 1 дольку чеснока разрезать и многократно в течение дня вдыхать запах.

При ангине полоскать горло настоем: 1 дольку чеснока мелко нарезать, залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, настоять 1 час и процедить.

При заболевании верхних дыхательных путей: 5 зубчиков очистить, мелко истолочь, развести 1 стаканом кислого молока, настоять 30 минут. Принимать в теплом виде по 1 чайной ложке несколько раз в день.

При кашле с мокротой для улучшения ее отхождения, а также как общеукрепляющее средство при пневмонии, бронхите, катарах на 1 стакан молока — 1 чайную ложку сока чеснока, кислое молоко или сыворотка (односуточные), теплые, но не горячие.

Для профилактики гриппа истолченную дольку чеснока на ватном тампоне вкладывать в нос, предварительно обернув тампон марлей (1 слой).

Эликсир молодости, средство от отдышки, омоложения крови, средство от бессонницы: 350 г чеснока размолоть, выжать сок из 24 лимонов. Смесь поместить в банку с широким горлом, завязать марлечкой, настоять 24 часа. Перед приемом взбалтывать. Принимать 1 раз в день перед сном 1 чайную ложку смеси на $^1/_2$ стакана воды.

Общеукрепляющее средство, противосклерозное: 300 г чеснока положить в бутылку (вымыть и очистить) и залить спиртом. Настаивать в течение 3 недель и принимать по 20 капель ежедневно на $^1/_2$ стакана кислого, односуточного закисления молока или сыворотки.

Для очищения кровеносной системы от всевозможных отложений, для понижения давления, для очищения желудка, при спазмах сосудов

головного мозга: $^1/_3$ бутылки наполнить порезанным чесноком, залить водкой или 50–60%-м спиртом. Настоять 14 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 5 капель 3 раза в день до еды на 1 чайную ложку холодной воды.

При стенокардии с одышкой рекомендуется принимать чеснок с медом: 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок (не долек) чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, натереть на терке. Все смешать и оставить закрытым в прохладном месте на 7 дней. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день, с остановками по 1 минуте между приемом каждой ложки.

Шалфей

Применяется **как противовоспалительное, дезинфицирующее, антимикробное и вяжущее средство.**

При ангине, воспалениях слизистой оболочки рта и десен: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать несколько раз в день.

При бронхите, пневмонии, заболеваниях верхних дыхательных путей: 1 ст. ложку шалфея залить 1 стаканом молока, вскипятить на слабом огне под крышкой, дать настояться 10 минут, процедить, отжав осадок, вновь вскипятить. Пить горячим перед сном.

При ангине, гингивите, при язвах в уголках рта, при свинке: 2 чайные ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Полоскать по $^1/_2$ стакана в теплом виде 3–4 раза в день.

Для рассасывания шишек на руках и ногах, снимаются боли: 100 г листьев залить 6 л воды. Кипятить 10 минут. Когда остынет насколько терпит рука, можно парить руки и ноги от 30 минут до часа. Перед этим 1 л отлить и держать горячим, подливая в таз. Делать 1 раз в сутки перед сном в течение 1–2 месяцев. После процедуры надеть шерстяные носки и перчатки и лечь в постель. Избегать холодного воздуха.

При воспалении желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени: 2 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить, пить по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

При опухоли селезенки измельчить в равных частях листья шалфея и крапивы, хорошо смешать. Принимать 3 раза в день порошок на кончике ножа.

Шиповник майский

Очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ, богат витаминами, применяется при малокровии, цинге, при болезнях почек и мочевого пузыря, печени, как тонизирующее средство.

5 столовых ложек измельченных плодов залить 1 л воды, кипятить 10 минут, укутать на ночь. Пить как чай в любое время суток.

Как общеукрепляющее, тонизирующее, ослабляющее развитие атеросклероза, повышающее сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях и как витаминное средство: 2 столовые ложки измельченных сухих плодов залить $^1/_2$ л воды, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять, укутав, на ночь, процедить. Принимать с медом в течение дня как чай и вместо воды.

Растворяет камни в желчном пузыре и почечных лоханках на мелкие песчинки. Губительно действует на малярийных паразитов. 2 столовые ложки измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15–20 минут, настоять, укутав, пока не остынет, процедить. Пить 3 раза в день по $^1/_2$ стакана в течение 1 недели и более.

При параличах и «слабости ног» принимать ванны из отвара корней.

При ревматизме — ванны из отвара сухих плодов.

Для лечения трофических язв, трещин сосков, пролежней, ожогов, лучевых поражений кожи применяется масло шиповника наружно и внутрь. **При язвенном колите** полезны клизмы с маслом ежедневно или через день по 50 мл в течение 2–4 недель.

Для лечения различных кожных заболеваний (трофических язв, экзем, дерматитов, псориаза) рекомендуется каролитин (масляный экстракт из мякоти плодов), для чего на пораженные участки 1–2 раза в день накладывать салфетки, пропитанные препаратом.

В плодах шиповника, собранных в средней и северной полосе, количество витамина С больше в 4–5 раз, чем в собранных на юге.

Бесконтрольный длительный прием недопустим. Необходимо следить за функцией почек и артериального давления, чтобы не превысить содержание витамина С в искусственных препаратах.

Щавель конский

В разных дозах отвар конского щавеля применяется **как слабительное и как вяжущее.**

При запорах: 6–7 чайных ложек корня залить 5 стаканами воды и кипятить 15 минут, настоять и процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа до действия.

При поносе: 1 чайную ложку корня кипятить в 5 стаканах воды, процедить и остудить. Принимать по $^1/_3$ стакана 2–3 раза в день.

Корень щавеля конского применяется **при дизентерии, болезнях кишечника, при стоматите** — для полоскания рта.

Свежие листья конского щавеля прикладываются к **фурункулам, язвам и гнойным ранам.**

Послабляющее действие корня и плодов через 10–12 часов. В качестве слабительного растертые корни назначаются на ночь в дозе 0,5–1 г на прием. **Противопоносное действие** наблюдается при приеме порошка в дозе 0,25 г 3 раза в день.

При ревматизме: 20 г измельченных корней настаивать в 100 мл водки 10 дней, фильтровать и хранить в темной посуде. Настойку принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день до еды

Для получения противопоносного эффекта: 2 столовые ложки корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить и отжать. Принимать по $^1/_3$ стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Эта же доза обеспечивает противоглистное и кровоостанавливающее действие. Применяется для полоскания рта, при воспалительных и язвенных процессах.

Наружно применяется при лечении экземы.

Препараты щавеля противопоказаны при болезнях почек.

Как кровоочистительное средство при различных сыпях и зудах, а также как антиаллергическое: 1 столовую ложку листьев щавеля кислого залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по $^1/_4$ стакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Пить глотками с небольшими перерывами.

Щавель обыкновенный

При болях в пояснице, ревматизме: 1 столовую ложку свежих корней залить 1,5 стакана воды, кипятить 15 минут, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

При ангине для полоскания и в качестве противолихорадочного средства свежие листья и мягкие стебли очистить от примесей, хорошо промыть проточной водой, отжать, ошпарить кипятком, измельчить и размять деревянной ложкой или толкушкой. Отжать

через плотную ткань в эмалированную посуду и кипятить 3–5 минут. Хранить в холодильнике. Принимать по 1–2 столовой ложке 3 раза в день во время еды.

В качестве противопоносного средства: 2 столовые ложки измельченных корней залить 300 мл горячей воды, держать на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить через 2–3 слоя марли и объем довести до исходного. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Эвкалипт

При заболеваниях дыхательных путей, катаральных и гнилостных бронхитах, простуде, гриппе, абсцессе легких, ларингитах, трахеитах: 1 столовую ложку залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день и полоскать горло.

При воспалениях верхних дыхательных путей и ангине: 2 столовые ложки листьев отварить в 1 л воды. Дышать над паром, укутавшись, пока идет тепло. Можно на слабом огне заварить в чайнике и дышать над паром, идущим из носика.

При флегмонах, долго не заживающих ранах и язвах в виде примочек: 30 г измельченных сухих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить при постоянном помешивании 30 минут, остудить и процедить.

Несколько капель масла капать в горячую воду и дышать над паром. Смазывать каналы носа маслом.

Делать при хроническом насморке утром и вечером: слегка теплую воду подсолить, добавить 1 чайную ложку любой из настоек — эвкалипта, календулы и 0,5 л воды. Промывать нос.

Процедура выполняется так: наклониться под углом 45°, носом втянуть раствор и выпустить через рот. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы. Высморкаться попеременно через каждую ноздрю.

Элеутерококк

50 г корневищ залить 500 мл 40%-го спирта или водки и настаивать 15 дней. Хранить в прохладном месте в темной бутылке. Принимать но 15–20 капель 2 раза в день, утром и в обед за 30 минут до еды.

Назначается как стимулирующее центральную нервную систему и весь организм, уменьшает уровень сахара в крови, увеличивает работоспособность, а также при импотенции. Принимать 2–3 недели. Затем сделать перерыв в 1 месяц, потом курс повторить.

Яблоня и яблоки

В яблоках содержатся витамины С, B_1, B_2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты.

Плоды применяются **при авитаминозе, понижении уровня витамина С, малокровии.** Из сока кислых яблок (путем добавления 2 частей железа на 100 частей сока) получают экстракт яблочно-кислого железа, применяемый **при малокровии.**

В старину малокровие лечили так: брали антоновское яблоко (можно любое кислое), вставляли в него два-три новых гвоздя, перпендикулярно друг другу на 12 часов, затем гвозди вытаскивали и съедали яблоко.

Плоды препятствуют образованию мочевой кислоты, употребляются при подагре, хроническом ревматизме. Хорошо и полезно пить отвары и настои из яблок. Порезать яблоки в чай, дать им настояться и пить.

Плоды используются **как диетический продукт при расстройстве пищеварения, авитаминозе, малокровии и как мочегонное средство. Они повышают устойчивость организма к действию радиации. Яблоки считаются хорошим диетическим средством при нарушении обмена веществ, ожирении и подагре, в свежем виде — для профилактики атеросклероза.** Лучше употреблять их свежими, так как они содержат вещества, способные окислять витамин С, а термическая обработка приводит к уничтожению этих веществ и уменьшению в организме витамина С.

Фитонциды яблок активны по отношению к возбудителям дизентерии, золотистого стафилококка, протея, вирусов гриппа А. Антимикробная активность фитонцидов увеличивается от периферии плода к центру. **Рекомендуется употребление яблок после перенесения инфаркта.**

При гастрите одним из самых эффективных средств являются яблоки. Только зеленые сорта, вымытые, очищенные от сердцевины, но не от кожуры, натереть на мелкой терке. 4–5 часов до и после приема яблок не есть и не пить. Желательно есть яб-

локи рано утром, тогда в 11 часов можно завтракать, или вечером. На ночь яблоки есть нельзя из-за повышения газообразования. Лечение продолжать в течение месяца ежедневно, второй месяц — 2–3 раза в неделю, третий — еженедельно. При этом соблюдать предписанную диету и не употреблять молока, жирной, острой, соленой пищи, крепкого чая, кофе, свежего хлеба, пряностей.

Сок яблок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. В соке много кроветворных элементов.

При ожирении делают смеси соков: яблочный — 100 мл, дынный — 50 мл, томатный — 5 мл, лимонный — 25 мл. Принимают также при авитаминозе и малокровии.

При **атеросклерозе, гипертонии, ожирении, заболеваниях желчного пузыря** принимать по $^1/_2$ стакана за 15–20 минут до еды.

Кислые сорта принимают при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и запорах.

Для смягчения простудного кашля и хрипоты: 1 столовую ложку кожуры залить 1 стаканом кипятка и настаивать, как чай. Принимать по $^1/_2$ стакана 5–6 раз в день до еды или 2–3 неочищенных яблока залить 1 л воды и кипятить 15 минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Для заживления трещин губ, сосков и рук: 100 г яблок протереть на терке и смешать с животным, свиным, гусиным жиром или сливочным маслом в соотношении 1:1. Используется на ночь, предварительно промыв участок кожи туалетным мылом.

Наружно тертые яблоки применяются при ожогах для обкладывания ими пораженных участков кожи, уменьшают воспаление и болезненность. Яблоки сводят бородавки, при воспалительных заболеваниях кожи лица широко используют для масок благодаря высокому содержанию дубильных веществ.

Яйцо куриное

Для лечения насморка, гайморита: сварить яйцо вкрутую, завернуть в тряпочку и держать на переносице, пока идет тепло.

Для вскрытия гнойника и его очищения: 2 сырых яичных желтка, 1 столовую ложку меда, $^1/_2$ чайной ложки поваренной соли смешать с мукой до консистенции мокрой глины. Полученную смесь прикладывать к гнойнику до его вскрытия и очищения.

Во время невралгического приступа: сварить яйцо вкрутую, разрезать его пополам, обе половины сразу приложить к месту, где боль ощущается больше всего. Когда яйцо остынет, боль должна исчезнуть.

Взбить яйцо (и желток, и белок) и смазать обожженное место.

При кашле: растереть яичные желтки с сахарным песком добела. Смесь увеличится в объеме в 2–3 раза. Принимать натощак (называется «гоголь-моголь»). Не забыть запить через 60 минут сахар водой (в 3 раза больше сахара).

Для смягчения кожи лица при обветривании рекомендуется маска из яичного желтка, чайной ложки меда и чайной ложки глицерина. Смывать без мыла теплой водой.

При ожогах: отделить от свежих яиц 3 белка, взбить их как крем. Отдельно взбить 3 столовых ложки прованского (оливкового, подсолнечного) масла, чтобы оно побелело. Все смешать и взбивать еще 15 минут. Смазывать ожоги почаще, на ночь обильно смазать и перевязать.

Или на 1 столовую ложку растительного масла 2 столовые ложки сметаны, 1 желток свежего яйца хорошо смешать, накладывать на ожог и бинтовать. Менять дважды в день.

Ячмень

При пневмонии, бронхите, упорном кашле принимать по несколько раз в день: 2 столовые ложки ячменя или овса смешать с таким же количеством изюма и залить 1,5 л воды. Варить на слабом огне под крышкой или томить в духовке до тех пор, пока половина жидкости не выпарится. Добавить 1 столовую ложку натурального меда.

При гастрите: 20 г крупы залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 4–5 часов, кипятить на слабом огне 10–15 минут, охладить и процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1 столовой ложке перед едой.

При геморрое: семена ячменя поместить в теплую влажную среду, когда они прорастут —высушить. Взять 2 столовые ложки измельченных сухих проростков, залить 1 л кипятка и настоять 4 часа. Пить по $^1/_2$ стакана 4–6 раз в день с медом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеюсь, читатель понял, что может сделать свое питание полноценным, обеспечив себя и свое потомство крепким здоровьем.

Для этого нужно

1. **Не употреблять пищи, не создающей энергии Жизни** (т. е. не ешьте «пустые калории»). Энергией Жизни наполнена только сырая, натуральная пища, богатая ферментами (энзимами). Это свежие фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные коренья.
   Все продукты, подвергшиеся тепловой обработке (варенья, жаренья, печенья, рафинированные, консервированные, копченые и т. д.) — все, до чего дотронулась рука человека, — яд. Они отрицательно влияют на иммунитет, вредны, способствуют мутации клеточных структур.
   Они повреждают энзимы (ферменты), нарушая способность к самоочищению, самообновлению и саморегуляции обменных процессов.
2. **Не употреблять пищи, приготовленной для длительного хранения**:
   - ❖ жиров, маргарина, отбеленного сахара, в том числе синтетического;
   - ❖ пищу, содержащую дрожжи и плесневые грибки. Это может провоцировать рак и такие болезни, как сердечно-сосудистые, эндокринные и многие другие.
3. **Любую белковую пищу** (мясо, рыбу, яйца, сыры, бобовые, орехи, оливки, семечки) **сочетать только с овощами и зеленью,** которых в рационе должно быть в 3 раза больше.

4. **Соблюдать принципы правильного сочетания продуктов**:
   - ❖ не смешивать пищу, содержащую крахмал (хлеб, картофель, бобы, тыкву и др.) с продуктами, богатыми белками (мясо, рыба, яйца, сыр);
   - ❖ не смешивать пищу молочную, сахар, сладости, любой десерт с пищей белковой и крахмалистой;
   - ❖ не смешивать фрукты кислые (цитрусовые, ананасы, сливы, гранат, клубнику и др.) с фруктами сладкими (финики, бананы, изюм, чернослив, хурма и т. д.);
   - ❖ фрукты одного вида есть отдельно, а другого — в следующий прием, через 20–30 минут.

5. **Соблюдать время приема пищи.**
   Начинать есть ближе к полудню. Вечером заканчивайте до 19 часов так, чтобы до отхода ко сну оставалось 3–4 часа.
   Научно установлено, что физиологические часы питания человеческого организма следующие:
   с 12 до 20 часов — прием пищи;
   с 20 до 04 часов — ассимиляция (переваривание, усвоение);
   с 04 до 12 часов — самоочищение пищеварительного тракта.
   Не забывайте постоянно пить в течение дня в промежутках между едой настои листьев, ягод, трав, а лучше простую воду хорошего качества до 2,5–3 л в день маленькими глотками. Вода — это еда. Она очищает, питает, восстанавливает, лечит.

6. **Соблюдать правила потребления пищи:**
   - ❖ **Есть столько, чтобы желудок был заполнен только на две трети.** Голод утоляется не раньше, чем через 30 минут после приема пищи (после ее усвоения). Вставайте из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же.
   - ❖ **Тщательно смачивать пищу слюной, пережевывать до киселеобразного состояния.**
   - ❖ Ешьте до 70% сырую, натуральную пищу.
   - ❖ **Фрукты съедать перед едой, сырыми,** не сочетая ни с чем, а вот овощи сочетаются с любыми продуктами (кроме фруктов).
   - ❖ **Не пить никогда во время еды**. Это будет мешать перевариванию.
   - ❖ **Никогда не смешивать твердую и жидкую пищу**. Твердая пища должна приниматься в один прием, а жидкая — в другой.

Первые блюда, соки, вода должны приниматься за 15–20 минут перед едой, не проглатываться, не успев соединиться со слюной. Между приемом твердой и жидкой пищи должен быть промежуток от 20 до 60 минут.

- Исключить или свести к минимуму неестественную (ненатуральную) пищу.

ПОМНИТЕ!

«Главная причина переедания — употребление очищенной, ненатуральной пищи».

Не переедайте!

Помните слова Сильвестра Грехэма: «Пьяница может дожить до старости, но обжора — никогда!»

7. **Откажитесь от стимулирующей пищи и любых стимуляторов**: кофе, шоколада, чая, какао, лекарства, слабительных, курева. Особенно вредно курить сразу после еды. Все это вначале вызывает подъем энергии, а затем спад нервных сил и депрессию.

Правильное питание, Шесть правил здоровья, особенно упражнения по системе Ниши, движения, контрастные водные и воздушные процедуры, ходьба, конструктивные положительные настрои — все это будет способствовать обновлению, оздоровлению всего организма, подъему его целительных и защитных (иммунных) сил.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Чтобы дать некоторое представление о диете людей, которые избрали для себя режим рационального интегрально-биологического питания, даю несколько серий различных меню. Они составлены всемирно известным диетологом М. Гореном на весь день и включают завтрак, обед и ужин.

Домашняя хозяйка сама должна выбрать для семьи подходящее меню, учитывая возраст, вес и состояние здоровья домочадцев, с одной стороны, и свои финансовые возможности и цены на рынке — с другой. Ниже даны разные диеты только для здоровых людей. Больным диету назначает врач в каждом отдельном случае.

ДИЕТА ДЛЯ ЗДОРОВЫХ

Перед завтраком

За полчаса до завтрака рекомендую выпить стакан чая или настоя трав. Вот несколько рецептов:

- Мята, анис, шалфей.
- Шалфей, зверобой, полынь.
- Шалфей, тимьян, розмарин.
- Мята, анис, валериана, шалфей.
- Шалфей, подорожник, зверобой.

Эти настои очищают кровь, оказывают диуретическое (мочегонное) действие. Они содержат также ряд жизненно важных для нашего организма элементов.

Способ приготовления: заваривают 1,5–2 чайные ложки указанных трав в стакане кипятка, затем процеживают, добавляют мед или неочищенный сахар. Пить чай медленно, небольшими глотками.

Этот же чай рекомендуется пить в полдень и в 3–4 часа дня.

- Можно пить также чай из наших листьев и трав: березы, липы, черной смородины, малины, мяты, и т. д.

Завтрак

Выберите для себя одно из указанных ниже меню.

Полезно ограничить завтрак несколькими стаканами одного из фруктовых соков. Этот же сок рекомендуется пить перед обедом. К завтраку при желании можно добавить фрукты того сорта, из которого приготовлен сок. Однако не все могут приступить к работе, плотно не позавтракав. Они должны выбрать для себя одно из овощных блюд, перечисленных ниже.

1. а) Стакан сока из грейпфрута;

   б) грейпфрут.

2. а) Стакан клементинового сока (сорт цитрусовых);

   б) клементина (апельсин с мандарином).

3. а) Стакан мандаринового сока;

   б) мандарин.

4. а) Стакан апельсинового сока;

   б) апельсин.

   При запоре надо снять верхнюю золотистую кожуру и съесть апельсин вместе с белой мясистой мякотью.

5. а) Виноградный сок;

   б) виноград.

6. а) Сок яблочный;

   б) яблоки.

7. а) Сок абрикосовый (яблочный);

   б) сливы или абрикос и белый сыр (адыгейский, брынза, сулугуни, но не вымоченный).

8. 3–5 штук инжира, 20 изюмин, 5 фиников залить на ночь водой (полтора стакана). Утром добавить отруби (1–2 чайные

ложки), столовую ложку ростков пшеницы или проросшей пшеницы, ложку меда или фруктового сахара.

9. Одну-две чайные ложки льняной муки вымачивать в течение ночи в сосуде с холодной водой (полстакана). Утром добавить стакан сока из грейпфрута и полстакана простокваши.
10. Одну-две чайные ложки отборных льняных зерен вымачивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить размельченное на стеклянной (а не на металлической) терке яблоко, 20 изюмин и чайную ложку фруктового сахара.
11. Одну-две чайные ложки льняной муки настаивать в течение ночи в полстакане холодной воды. В другом стакане настаивать 5–8 штук инжира или кураги в таком же количестве холодной воды. Утром смешать оба настоя и добавить по столовой ложке меда и ростков.
12. Одну-две чайные ложки льняной муки настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить мелко нарезанную гуаяву (без зерен), или апельсин, или грейпфрут, или мандарин, полстакана простокваши и чайную ложку меда.
13. Полторы чайные ложки льняных зерен вымачивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить растертое яблоко (или 3 штуки чернослива), размельченный апельсин (вместе с $^1/_3$ его кожуры), 2 штуки инжира, растертую кожуру лимона, по чайной ложке крошек кокосового ореха и меда.
14. Полторы чайные ложки льняных зерен настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить натертое яблоко и натертую кожуру лимона, 20 растертых миндалин, 20 изюмин и чайную ложку мела.
15. Полторы чайные ложки льняных зерен настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить 100 г клубники, полстакана простокваши и фруктовый сахар.
16. Полторы чайные ложки льняного семени настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить стакан гранатового сока, полстакана простокваши и неочищенный сахар.
17. Полторы чайные ложки льняной муки настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). В другом стакане настаивать 5–8 слив в таком же количестве холодной воды. Утром

смешать оба настоя, добавить простоквашу и неочищенный сахар.

18. Две чайные ложки льняной муки настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). В другом стакане настаивать 5–8 штук урюка. Утром смешать оба настоя, добавить неочищенный сахар и 20 молотых миндалин.
19. Две чайные ложки льняной муки настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить несколько слив, 30 г молотого кунжута и 1 чайную ложку меда.
20. Две чайные ложки льняной муки настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить несколько нарезанных персиков, 1 столовую ложку размолотого кунжута и 1 чайную ложку неочищенного сахара.
21. Две чайные ложки льняной муки настаивать в течение ночи в холодной воде (полстакана). Утром добавить кусочки размельченной красной гуаявы (без зерен) или апельсина, грейпфрута, 20 целых очищенных от кожуры миндалин и 1 чайную ложку фруктового сахара.
22. Две чайные ложки отборных льняных зерен настаивать в течение ночи в стакане холодной воды. Утром добавить виноградный сок, по 1 столовой ложке отрубей и ростков.
23. а) Морковный сок;

    б) тертая морковь.
24. а) Коктейль из соков моркови, петрушки, кольраби вместе с листьями (они богаты витамином А);

    б) тертая морковь. Добавляют 20 г размоченного инжира или чернослива, 50 г тертого миндаля и 1 чайную ложку меда.
25. а) Коктейль из соков моркови и петрушки (корень);

    б) тертая морковь.
26. а) Коктейль из соков свеклы и сладкого перца;

    б) тертая морковь.
    Добавляют 20 г тертых фиников, 40–50 г орехов сорта «пекан» и немного сахарного сиропа (лучше фруктозы).
27. а) Коктейль из соков свеклы и петрушки (корень);

    б) тертая морковь.
    Добавляют 40 г орехов, по 1 чайной ложке ростков и меда.
28. а) Свекольный сок;

б) мелко нарубленная петрушка (корень), пастернак (корень), кольраби, латук, укроп, чеснок.

29. а) Сок кольраби;

б) салат из помидоров, латука, капусты, пастернака (корень), петрушки (корень), редьки, зеленого лука, оливкового масла и лимона;

в) «тощий» творог.

30. а) Помидорный сок;

б) салат из латука, укропа, красной капусты, чеснока, оливкового масла и лимона;

в) «тощий» творог.

31. а) Морковный сок;

б) тертая морковь, петрушка, капуста, латук, чеснок, оливковое масло;

в) хлеб (черный, грубого помола, из отрубей, подсушенный).

32. Мюсли по Бирхер — Беннеру.
Столовую ложку муки гречневой с отрубями настаивать в течение ночи с 3 столовыми ложками холодной воды. Утром добавить растертое яблоко (с кожурой и зернами), 1 столовую ложку тертых орехов (или 1 столовую ложку тертого миндаля), сок половины лимона, 1 столовую ложку сгущенного молока.
Вначале смешать молоко и лимон с гречневой крупой и отрубями, затем очень быстро смешать с растертым яблоком (чтобы оно не потемнело).
Мюсли готовят перед самой едой. Орехи и миндаль добавляют во время еды.
Можно вместо тертого яблока добавить клубнику, или землянику, или сливу, или урюк, или виноград, или смесь сушеных фруктов, которые в течение ночи мокли в холодной воде.

Обед

1. а) Морковный сок;

б) салат из капусты, тертой моркови, латука, приправленный оливковым маслом;

в) печеный картофель в мундире.

2. а) Свекольный сок;

б) салат из латука, капусты, тертой редьки, тертой петрушки (корень), зеленого лука, приправленный оливковым маслом.

в) гювеч: картофель, морковь, свекла, петрушка (корень), порей.

Варить на пару в 2 столовых ложках воды в герметически закрытом сосуде. После варки добавить оливковое масло и чеснок.

3. а) Коктейль из соков сельдерея (корень), петрушки (корень), моркови, зеленого салата;

б) салат из латука, капусты, тертого сельдерея, лимона и чеснока, приправленного оливковым маслом;

в) каша из полбы.

Полбу вначале поджаривают без жира в железной кастрюле (неэмалированной), затем добавляют воду. После варки приправляют маслом и добавляют чеснок.

4. а) Коктейль из соков моркови, кольраби (вместе с листьями) и свеклы;

б) салат из латука, сладкого перца, мелко накрошенной кольраби, редьки и лимона, приправленный оливковым маслом;

в) вареное блюдо из сельдерея и порея. Печеный картофель в мундире.

5. а) Овощной процеженный суп.

Варят картофельную шелуху, сельдерей (корень), петрушку (корень), порей, морковь и 2 чайные ложки отрубей. После варки суп процеживают. Добавляют 3 столовые ложки простокваши и 1 столовую ложку ростков. Можно добавить чеснок;

б) неочищенный рис варят в воде. После варки добавляют 1 чайную ложку ростков, растительное масло и чеснок.

6. а) Апельсиновый сок;

б) салат из латука, капусты, листьев мальвы, оливкового масла и лимона;

в) пшенная каша. После варки добавляют оливковое масло и чеснок.

7. а) Морковный сок;

б) салат из латука, капусты, свеклы, молодой крапивы и лука, приправленный оливковым маслом;

в) морковь и зеленый горошек, сваренные на пару;

г) батат, печеный в кожуре (батат — сорт картофеля).

8. а) Сок из моркови и петрушки (корень);

б) салат из латука, укропа, петрушки (листья), приправленный оливковым маслом и лимонным соком;

в) перец, фаршированный рисом и овощами (овощи и перец сырые).

9. а) Помидорный сок;

б) салат из капусты, редьки, петрушки (корень), укропа, зеленого лука, приправленный оливковым маслом и лимонным соком;

в) салат из баклажанов с чесноком, оливковым маслом и лимоном;

г) фаршированные баклажаны, запеченные в духовке.
Выбирают небольшие баклажаны одинаковой величины, пекут их 10–15 минут, сушат и разрезают пополам. Вынимают мякоть и размельчают ее. Добавляют 1 столовую ложку сметаны, мелко нарубленный лук, много укропа, немного душицы, 2 чайные ложки ростков, 1 столовую ложку соевой муки. Этой смесью фаршируют баклажаны, раскладывают их на смазанном жиром противне и ставят в печь. Можно к каждому баклажану добавить кусочек сливочного масла или сыра величиной с маслину. Подают на стол со свежим помидорным соком или салатом из помидоров.

Ужин

1. а) Сок грейпфрута (после фруктового сока перерыв 20 минут);

б) салат из помидоров, латука, кольраби, лука, приправленный маслом и лимонным соком;

в) баклажан, фаршированный овощами.

2. а) Сок грейпфрута;

б) салат из помидоров, латука, кольраби, лука, приправленный оливковым маслом и лимонным соком;

в) печеный баклажан и «тощий» творог.

3. а) Помидорный сок с добавлением простокваши и чеснока;

б) салат из огурцов, помидоров, листьев редьки и чеснока, приправленный оливковым маслом;

в) печеный баклажан и салат из тхины (молотого кунжута) или льна.

4. а) Коктейль из соков сельдерея (корень), петрушки (корень) и зеленого перца;

б) салат из огурцов, латука, чеснока с добавлением простокваши;

в) зеленый перец, фаршированный «тощим» творогом. Выбирают мясистые перцы одинаковой величины и пекут их в гриле или духовке. Затем очищают от кожуры, разрезают пополам и наполняют «тощим» творогом, перемешанным с небольшим количеством сметаны, зеленого лука, тмина, укропа и соевой муки. Можно подавать к столу незапеченным на промасленном противне, предварительно положив поверх смеси кусочки масла и тертый сыр.

5. а) Коктейль из сока сельдерея с добавлением соков других овощей и овечьего сыра без соли;

б) салат из огурцов, листьев редьки, сладкого перца, укропа, зеленого лука, приправленный оливковым маслом;

в) перец, фаршированный рисом.

Моют перец и, не разрезая его, извлекают (выдавливают) стебель вместе с зернами. Наполняют перец смесью бирманского риса (полную столовую ложку), 1 чайной ложки ростков, тертой моркови, сельдерея (корень), петрушки (корень и листья), укропа, ломтиков помидора. Все хорошо перемешав, добавляют немного фруктового сахара и мелко нарезанного лука. Закрывают перец извлеченными из него «внутренностями» и половиной маленького помидора.

Способ варки: в горшок из огнестойкого стекла кладут остатки моркови, петрушки, сельдерея, целый порей, сверху укладывают фаршированные перцы, наполняют сосуд до половины водой и плотно закрывают. Варят до тех пор, пока вода останется лишь на дне. К столу подают вместе с простоквашей.

6. а) Сок грейпфрута (20 минут перерыв);

б) салат из латука, капусты, редьки, зеленого лука, укропа, приправленный оливковым маслом и лимонным соком;

в) «тощий» творог.

7. а) Сок грейпфрута с добавлением простокваши;

   б) салат из латука, укропа и чеснока, приправленный оливковым маслом и лимонным соком;

   в) огурцы, фаршированные рисом и запеченными овощами (приготавливают, как перец, см. меню № 46).

8. а) Коктейль из соков сельдерея, петрушки и сладкого перца;

   б) салат из латука, капусты, петрушки (листья), укропа, приправленный оливковым маслом и лимонным соком;

   в) салат из льняного семени, смолотого на кофемолке, с большим количеством укропа, листьями петрушки и чесноком;

   г) бобы с оливковым маслом, лимонным соком, чесноком и луком.
   В течение суток выдерживают бобы (фасоль, чечевицу) в холодной воде. Тщательно промыв, варят в глиняном сосуде или в сосуде из пайрекса (огнеупорного стекла) на маленьком огне 12–24 часа. Затем добавляют неочищенное оливковое масло, толченый чеснок, листья петрушки, укроп. Подают вместе с половиной большой луковицы и половиной лимона.
   Рекомендуется держать бобовые в воде, пока они не начнут прорастать.

9. а) Сок грейпфрута (20 минут перерыв);

   б) салат из латука, огурца, помидора, лука и укропа, приправленный оливковым маслом и лимонным соком;

   в) салат из баклажана с добавлением муки из льняных семян, или орехов, или гречки;

   г) печеный картофель с неочищенным оливковым маслом и большим количеством петрушки и укропа.

10. а) Помидорный сок;

    б) салат из латука, огурца, петрушки (листья), укропа, чеснока, приправленный оливковым маслом и лимонным соком;

    в) пюре из сои в виде «хумуса».
    Соевые бобы или белую фасоль держат в воде 2 суток. Тщательно обмыв их, варят на небольшом огне, пока бобы не станут мягкими. Их растирают деревянной ложкой или пропускают через миксер. Можно добавить муку из орехов, чеснок, лимонный сок, листья петрушки, укроп и приправить неочищенным оливковым маслом.

ПИЩА ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Здесь мы поговорим о пище для младенцев, которые не получают достаточного количества материнского молока.

Лучшим заменителем материнского молока можно считать молоко из миндаля с добавлением фруктовых соков, а с течением времени — также фруктов и овощей.

Коровье молоко нельзя считать подходящей пищей для младенцев грудного возраста, в то же время молоко, полученное из миндаля, с добавлением фруктового сока дает отличные результаты.

Правда, иногда младенец проявляет высокую чувствительность к «чужим» жирам, и тогда молоко из миндаля в своем натуральном виде ему не подходит. В таком случае надо к молоку из миндаля прибавлять грудное молоко (если у матери еще есть некоторое его количество) либо разбавлять молоко из миндаля водой или козьим молоком.

Приготовление молока из миндаля

25–30 г сладкого миндаля (надо попробовать на вкус каждую миндалину в отдельности, чтобы среди них не затесалась горькая миндалина, которая даже одна может испортить всю порцию молока) кладут на несколько часов в холодную или на 10 минут в горячую воду. Потом очищают от кожуры и сушат в льняном полотенце. Затем их толкут в ступе (желательно в медицинской, сделанной из фарфора), пока они не превратятся в мягкое пюре. В него добавляют по каплям кипяченую воду (дав ей остыть до 40°С). Постепенно вся масса приобретает вид коровьего молока. Тогда ее процеживают через серебряное ситечко (или марлю в два слоя).

Пюре может быть использовано в течение всего дня. Его надо хранить в закрытом фарфоровом сосуде при температуре не ниже 4 °С.

Ни в коем случае нельзя заранее готовить молоко для нескольких кормлений. К молоку из миндаля добавляют неочищенный сахар, но не мед.

Отверстие в соске следует расширить, иначе молоко не будет проходить.

М. Горен не согласен с господствующим мнением, что ребенка следует кормить точно по часам. Разумеется, так удобнее для всех:

ребенок приспосабливается к расписанию, составленному для него мамой. Но, если он не склонен соблюдать этот режим, его надо кормить тогда, когда он голоден и просит есть.

До 4 месяцев М. Горен рекомендует кормить ребенка только молоком из миндаля; можно подсластить его неочищенным сахаром.

После 4-х месяцев можно давать также свежеприготовленные овощные соки. Вначале — только морковный и помидорный.

Как правило, достаточно пяти кормлений в день: в 7 и 10 часов утра, 1–2 часа пополудни, 5–6 и 8–9 часов вечера.

Если в груди матери остается некоторое количество молока, лучше всего дать его ребенку во время первого утреннего кормления. Если нет грудного молока, надо подкармливать молоком из миндаля, начиная со 140–150 г.

На второе кормление дают 20–40 г апельсинового сока. Этот сок надо приготовить вручную, процедить через стерильную марлю и давать по капле серебряной ложкой. В это же кормление малыш должен получить снова 100–170 г молока из миндаля.

На четвертое кормление — яблочный сок и молоко из миндаля.

На пятое кормление — только молоко из миндаля.

Вместо апельсинового сока можно давать (в сезон) виноградный или гранатовый сок. Если младенец не отказывается от тертых фруктов, можно давать их вместо соков.

В 7–8-месячном возрасте можно давать детям мюсли Бирхер — Беннера.

Надо обращать внимание на посуду, в которой приготовляется пища для грудных детей. Нельзя использовать посуду, которая подвержена коррозии, окислению (оксидации). Наиболее подходящая посуда, как мы уже указывали, — из пайрекса (огнестойкого стекла) и фарфора.

О ПРИПРАВАХ

Меню для больных должно быть особым, строго диетическим. Так, они не должны употреблять соль. Здоровые же могут получать минимальное количество соли, необходимое, например, для приготовления маринованных овощей, в которых образуется высокопитательная молочная кислота, полезная для здоровья.

Приправы очень важны при бессолевой диете. Ниже мы приводим их перечень с короткими практическими указаниями. Некоторые из этих приправ относятся к дикорастущим полевым растениям, другие же можно культивировать в своем огороде или даже в вазонах.

1. **Душица** — травянистое растение семейства губоцветных. Хороший медонос. Содержит эфирные масла. Подходит для приправы пюре из чечевицы, фасолевого супа, картофельного пюре, печеных овощей, шпината, приготовленного на пару, кольраби и салата из сельдерея. Можно применять вместе с зеленью, сушеной и свежей.
2. **Рута** — многолетнее травянистое растение, обладающее сильным специфическим запахом, горькое на вкус. Можно добавлять к бутербродам и чаю. Полезна при кишечных заболеваниях.
3. **Укроп** — очень ценная приправа, богатая минеральными солями и хлорофиллом.
4. **Лаванда**— полукустарник семейства губоцветных. Применяется в свежем и сушеном виде. Молодая лаванда служит хорошей приправой для соусов и салатов.
5. **Лавровый лист.** Его добавляют к маринованным и фаршированным овощам.
6. **Огуречная трава** — растение семейства бурачковых. Высота кустарника достигает 50 см. Из его ароматных листьев можно приготовить чай, полезный при ревматизме и склерозе сосудов.
7. **Фенхель.** Луковица хороша для салатов, а сама приправа — для маринованных овощей, салатов и разных пареных блюд.
8. **Розмарин.** Хорош для фасоли. Можно добавлять к соусам и салатам вместе с тмином и шалфеем.
9. **Щавель** растет в диком виде и культивируется. Очень кислый. Из него можно готовить хороший салат, добавляя крапиву, одуванчики и луковицу. Из щавеля готовят вкусный зеленый борщ. Зелень лучше забрасывать в борщ, уже снятый с огня.
10. **Тимьян,** или **чабрец,** — растение из семейства губоцветных. Можно использовать его зелень и цветки. Чай, настоянный на тимьяне, помогает при мигрени и астме. Приправа подходит для фасоли, бобов и других стручковых, а также для салатов.

11. **Атрискус** — декоративное садовое растение с белыми цветами. В свежем виде добавляют к щавелю и салатам. Рекомендуется при кожных заболеваниях, туберкулезе и ревматизме. Способствует увеличению количества материнского молока у кормящих матерей.

12. **Анис.** Добавляют неочищенный сахар и заваривают, как чай, для детей при болях в животе. Хорошая приправа для пирогов из «полной» муки (с отрубями) и неочищенного сахара. Помогает при нарушениях менструации и регулирует мочеиспускание, работу почек, дыхательных путей.

13. **Мята разных сортов.** Служит приправой для салатов, пригодна также для заварки чая.

14. **Эстрагон** — многолетнее травянистое дикорастущее и огородное растение семейства сложноцветных (вид полыни). Употребляется как пряность и служит для приготовления эстрагонной кислоты.

    Хорошо промытые листья кладут в бутыль с винным уксусом, закрывают горлышко бутылки белой тканью и на 3–4 недели оставляют бутыль на самом солнечном месте дома. Перед употреблением добавляют воду и винный уксус. Можно добавлять к салатам, помогает при ревматизме.

15. **Шалфей.** Его с полным правом можно именовать ценнейшим медицинским растением. Очищает кровь и улучшает ее состав. Отличная приправа для вареных блюд из гороха и моркови и для салата из огурцов.

16. **Медовка** (мелисса) — многолетняя трава семейства губоцветных. Легко культивируется. Действует успокоительно. Еще во времена древнеримского писателя и ученого Плиния Старшего (I век), автора знаменитой «Естественной истории», рекомендовалась для ипохондриков и страдающих истерией. Отличная приправа для салатов и вареных блюд.

17. **Можжевельник** — вечнозеленый хвойный кустарник семейства кипарисовых. Ягодовидные шишечки его применяют как мочегонное. Хорошая приправа для квашеной капусты.

18. **Кинза,** или **кориандр,** — однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Его листья служат хорошей приправой для супов и салатов. Плоды (размолотые в муку) используют при выпечке мучных изделий и как приправу для творога и свеклы.

19. **Базилик** — растение семейства губоцветных. Легко культивируется даже в вазонах. В качестве приправы используют листья и плоды.

20. **Любисток** — сильное мочегонное средство. Рекомендуется разводить в садах. Едят вместе с корнем в сыром и вареном виде. По вкусу напоминает сельдерей. Отличная приправа.

21. **Настурция,** или капуцин. Листья и цветки используют для салатов, почки и зерна — для маринования овощей. Содержит большое количество витаминов А и С, рибофлавина, железа, кальция, йода и эфирных масел.

22. **Тысячелистник** — садовое растение. Когда оно еще молодо, из него можно приготовить салат. Отличная приправа. Особенно рекомендуется для заварки чая для женщин, так как укрепляет матку и способствует упорядочению менструаций.

23. **Крапива.** Молодые листья хороши для салатов. Это одно из самых важных для медицины растений.
Крапивный сок хорошо лечит язву желудка, колиты, хроническое воспаление суставов, кожные заболевания, мигрень, болезни печени и желчного пузыря, камни в почках, дизентерию, хронический запор, болезни дыхательных путей, диабет, нарушение менструаций, хорошо залечивает раны.
Чай из крапивы очищает кровь, а небольшое количество крапивного сока стимулирует физическое и умственное развитие детей.

25. **Каперсы.** Растут в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии на каменистых почвах, в горах Иудеи и в окрестностях Мертвого моря. Цветочные почки растений маринуют и солят, употребляют как приправу. В небольших количествах полезны для почек.

- **Горчица домашняя.** Компоненты: 4 ложки горчичной муки, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 чайная ложка фруктового сахара, 1 шарик черного перца.

Способ приготовления: смешивают все компоненты с водой в фарфоровом или стеклянном сосуде и мешают до тех пор, пока не получится жидкое тесто. Сосуд ставят в горшок с водой, нагревают до кипения и мешают, пока тесто не начнет закипать. Через 10–15 минут вынимают сосуд с горчицей из кипящей воды.

Домашняя горчица может храниться очень долго.

- **Маринованная арбузная корка**. Компоненты: арбузная корка, столовая соль, чеснок, сельдерей или петрушка, укроп.

Способ приготовления: съедая арбуз, оставляют на арбузной корке мякоть толщиной с палец. Снимают верхнюю зеленую кожуру, оставляя белый слой, и разрезают корку на кубики. Очищают от кожуры десяток долек чеснока. Тщательно моют жесткой щеткой корешки сельдерея или петрушки, разрезают на кусочки и добавляют всю зелень.

Перекладывают всю зелень в стеклянную банку, наливают соленую воду (1 чайную ложку соли на каждый стакан воды), завязывают банку тканью и хранят ее на солнечной веранде или на кухне в теплом месте. Через 7–10 дней маринованная арбузная корка готова к употреблению.

- **Маринованные кабачки**. Компоненты: кабачки, чеснок, сельдерей (корень и листья), укроп, соль, лавровый лист, острый перец.

Способ приготовления: небольшие кабачки моют и кладут в стеклянную банку. Добавляют корень и листья сельдерея, петрушки, много укропа, лавровый лист, чеснок, несколько целых болгарских перцев, соленую воду (1 чайная ложка столовой соли на стакан воды). Банку завязывают тканью и ставят на несколько дней в солнечное место.

Чтобы ускорить процесс, можно кабачки нарезать ломтиками. Маринованные кабачки хранят в холодильнике.

- **Маринованные огурцы**. Компоненты: огурцы, чеснок, сельдерей или петрушка (корень и листья), укроп, столовая соль, лавровый лист, острый перец.

Способ приготовления: выбирают небольшие огурцы, моют их и кладут в стеклянную банку. Добавляют корень и листья сельдерея, большое количество укропа, лавровый лист, чеснок, несколько целых перцев, соленую воду (чайная ложка соли на стакан волы). Банку завязывают тканью и оставляют на один день в квартире в солнечном месте. Затем держат банку в холодильнике.

- **Маринованные помидоры**. Компоненты: помидоры (небольшие), чеснок, сельдерей, петрушка (корень и листья), укроп, столовая соль, лавровый лист, перец (небольшой).

Способ приготовления: выбирают небольшие помидоры одного размера (можно мариновать и крупные помидоры). Они могут быть зелеными или зеленоватыми. Погружают все перечисленные выше продукты в стеклянный сосуд, заливают соленой водой, закрывают тканью, ставят на солнце или держат в теплом месте.

- **Маринованные овощи.** Компоненты: огурцы, морковь, сельдерей, сладкий перец, репа, чеснок, столовая соль, укроп.

Способ приготовления: тщательно промыв все овощи, кладут в стеклянный сосуд (сельдерей и морковь режут ломтиками). Растворяют соль в тепловатой воде и наливают ее в сосуд. Завязывают сверху белой тканью и ставят в теплое место.

- **Свежий суп.** Компоненты: вода маринованных овощей, огуречный рассол, огурцы, помидоры, укроп, жирная простокваша.

Способ приготовления: тонко нарезают 3 свежих огурца и добавляют полстакана огуречного рассола (можно прибавить также несколько ломтиков маринованных огурцов), ломтики помидора, большое количество укропа и несколько стаканов жирной простокваши. Желательно все это размешать в блендере.

Подают к столу в чашках или суповых тарелках.

- **Фаршированный и маринованный перец.** Компоненты: морковь, капуста, сельдерей, корень петрушки, острый перец (несколько штук), чеснок, корень сельдерея или пастернака, укроп, столовая соль.

Способ приготовления: нарезают все овощи маленькими кубиками, очищают перец от внутренностей и заполняют нарезанными овощами, добавив столовую ложку соли. Каждый перец покрывают листьями и завязывают белой ниткой. Укладывают аккуратно каждый перец в отдельности в керамический или стеклянный сосуд и заливают соленой водой. Добавляют много чеснока, зелень сельдерея, ломтики корня сельдерея, укроп и несколько маленьких острых перцев.

СОУСЫ

Для придания пикантного вкуса салатам можно приготовить ряд соусов. Ниже даны три рецепта. Количество продуктов рассчитано на 7 человек.

1. **Компоненты:** 2–3 чайные ложки нерафинированного оливкового масла (можно заменить соевым или подсолнечным), 2 чайные ложки винного или яблочного уксуса, 7 чайных ложек неочищенного сахара, 2 чайные ложки сметаны или жирной простокваши, 3 мелко нарезанные луковицы, 1 чайная ложка растертой петрушки.
   Способ приготовления: смешать все продукты в блендере и добавить к салату.
2. **Компоненты:** 1 столовая ложка домашней горчицы, 2 чайные ложки кукурузного масла, половина лимона, 1 чайная ложка фруктового сахара, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка измельченной петрушки, 1 столовая ложка измельченного укропа.
   Способ приготовления: смешать все продукты в блендере и добавить к салату.
3. **Компоненты:** сметана, 3 чайные ложки оливкового масла, 1 чайная ложка уксуса цитрусовых плодов, размельченный лук, немного сухой горчицы или паприки, немного тимьяна.
   Способ приготовления: смешать все продукты в блендере и добавить к салату.

РАЗНЫЕ БЛЮДА

1. **Каштаны.** Каштаны имеют большую ценность. Они содержат витамин К, который влияет на свертываемость крови. Каштаны очень рекомендуются беременным женщинам, а также мужчинам, которым по роду свой деятельности приходится много часов в день стоять на ногах.
   В Швейцарии, где очень распространен обычай употреблять в пищу каштаны, почти нет женщин с опухшими ногами и вздутыми венами (результат чрезмерной густоты крови). В Швейцарии едят каштаны свежими, вареными (в составе супов) и печеными. Там принято варить их, добавляя шпинат и другую зелень. Каштаны варят со скорлупой и очищают после варки. Из них можно приготовить пюре, добавляя для вкуса молоко.
2. **Батат (сладкий картофель).** Лучший из них — батат желто-красного цвета. Его можно есть в сыром виде в овощном салате. Можно также варить и печь целиком или разрезав на ломтики.

3. **Картофель с тмином**. Моют картофель жесткой щеткой, разрезают пополам и макают в тмин. Пекут в печи 25–30 минут, повернув местом разреза кверху.

4. **Печеные ломтики картофеля**. Тщательно моют картофель и разрезают на ломтики. Пекут на противне без жира в горячей духовке.

5. **Пюре из тыквы** (4 порции). Компоненты: 1 кг тыквы, 1 стакан риса, помидоры, несколько листиков душицы (или щепотка молотой), 3 чайные ложки растительного масла, укроп.
Способ приготовления: тщательно промыв тыкву, разрезают ее на куски. Варят в сосуде из огнеупорного стекла в 2 стаканах воды в течение 15 минут. Добавив остальные компоненты, хорошо перемешивают и ставят в горячую духовку.

6. **Фаршированный мангольд** (4 порции). Компоненты: мангольд (листовая свекла, возделываемая как овощная салатная культура), полстакана неочищенного риса, лук, помидор, петрушка, укроп, 2 чайные ложки ростков душицы, 2 чайные ложки кукурузного масла, по 1 чайной ложке неочищенного сахара и лимонного сока.
Способ приготовления: варят рис 15–20 минут. Перемешивают все названные выше продукты, предварительно тщательно промыв листья. Удалив стебли мангольда, разрезают их на кусочки длиной 6–8 см каждый и кладут на дно кастрюли. Поливают листья кипятком и оставляют в воде на 15 минут. В каждый лист укладывают столовую ложку образовавшейся смеси. Покрывают водой и варят 20–25 минут.
Фаршированные листья подают к столу вместе с помидорным соком или сметаной и размельченным укропом. Стебли подают отдельно с лимоном и растительным маслом, добавляя по вкусу укроп и листья петрушки.

7. **Паштет из мангольда** (4 порции). Компоненты: 1 кг листьев мангольда, 1 тыква (пюре), 2 чайные ложки муки, сметана, укроп, душица, петрушка, 2 чайные ложки ростков. 1 яйцо.
Способ приготовления: тщательно промывают листья и мелко их режут. Измельчают огурцы и тыкву. Смешивают все компоненты, перекладывают их в хорошо смазанный сосуд из огнеупорного стекла и пекут в горячей духовке.

8. **Паштет из творога** (4 порции). Компоненты: 0,5 кг «тощего» творога, 50 г брынзы, сметана, яйцо, 2 чайные ложки муки, укроп, петрушка, 0,5 кг огурцов.

Способ приготовления: варят огурцы на пару, разрезают на ломтики и укладывают на дно хорошо смазанного сосуда из огнеупорного стекла. Все остальные продукты хорошо перемешивают и укладывают поверх огурцов. Пекут в печи 20–25 минут.

9. **Баклажаны по-вегетариански** (4 порции). Компоненты: 1 кг баклажанов, 0,5 кг творога, помидоры, петрушка, укроп.
Способ приготовления: моют баклажаны (вместе с кожурой) и разрезают на куски толщиной 2–3 см. Пекут на промасленном противне 10–15 минут. Смешивают остальные продукты (кроме помидоров) и кладут на ломтики баклажана, прикрывая другими ломтиками. Сверху размещают ломтики помидоров. Пекут в горячей духовке. После приготовления поливают помидорным соком или сметаной и посыпают размельченным укропом.

10. **Печеный перец**. Пекут на противне (без жира) большие мясистые перцы до полного размягчения, затем снимают с них кожуру, вынимают зерна и разрезают на 4 части. Поливают перец кукурузным маслом, лимонным соком и посыпают размельченным чесноком.

11. **Запеченные баклажаны**. Обжаривают баклажаны на огне. Снимают кожуру и моют холодной водой. Кладут их на две тарелки или на деревянную доску и ждут, чтобы вытекла вся жидкость. Размельчают деревянным ножом или вилкой из нержавеющей стали до получения тестообразной массы. Добавляют большое количество растительного масла, измельченного лука, немного острого перца и помидоров.

12. **Ломтики баклажанов**. Пекут баклажаны, как указано выше, разрезают и поливают лимонным соком и винным уксусом. Добавляют много чеснока, 1 чайную ложку фруктового сахара и острый перец.

13. **Баклажаны** (дополнительный рецепт). Пекут, как было указано выше. Разрезают баклажаны на куски толщиной с палец, добавляют растительное масло, лимон, чеснок и петрушку. Подают к столу спустя полтора-два часа после приготовления.

14. **Свекольник** (8 стаканов). Компоненты: 1 кг свеклы, лимон, фруктовый сахар, сметана или жирная простокваша.
Способ приготовления: тщательно моют свеклу щеткой и удаляют попорченные места. Часть свеклы варят в таком ко-

личестве воды, чтобы после окончания варки осталось 6 стаканов жидкости. Добавляют еще 2 стакана свекольного сока (из сырой свеклы), фруктовый сахар, лимонный сок, сметану или жирную простоквашу.

15. **Квашеная капуста.** Удаляют внешние листья белых кочанов общим весом 5 кг (капуста должна быть плотной и свежей) и тонко нарезают. Кладут слоями в глиняный сосуд или сосуд из огнеупорного стекла. Каждый слой посыпают столовой солью (примерно 70–100 г) между слоями. Сверху надавливают деревянным пестом, пока из капусты не выйдет достаточное количество сока, чтобы покрыть целиком содержимое сосуда. Можно добавить нарезанную морковь, яблоко (целиком или ломтиками), виноградные листья и несколько можжевелин. Сверху кладут доску и прижимают ее к капусте тяжелым камнем. Перевязывают сосуд белой тканью и ставят в тень. Через 3–5 недель в капусте начнутся интенсивные процессы брожения, и ее можно подавать к столу.
Меньшее количество квашеной капусты можно приготовить за неделю, но тогда ее нужно поставить в теплое место.
Каждые 7–10 дней следует хорошо мыть доску и камень.
Квашеную капусту следует извлекать из сосуда только при помощи деревянной ложки.

САЛАТЫ

1. **Редька** (вариант 1). Разрезают редьку (желательно черную) на куски средней величины, добавляют измельченный лук, 1 чайную ложку нерафинированного сахара и растительное масло (для больных диабетом можно готовить, не добавляя сахар).
2. **Редька** (вариант 2). К приготовленной по указанному выше рецепту редьке добавляют сухой белый творог, 1 столовую ложку сметаны или жирной простокваши, по половине чайной ложки тмина и нерафинированного сахара.
3. **Редька** (вариант 3). Разрезают редьку (желательно белую, удлиненную) на длинные ломтики, добавляют мелко нарезанный лук, простоквашу (или йогурт) и мягкую зелень нарезанной редьки. Поливают неочищенным оливковым маслом и украшают дольками лимона.

4. **Редька** (вариант 4). Мелко нарезают редьку, лук, добавляют нерафинированный сахар, лимонный сок и растительное масло.

5. **Салат смешанный.** Компоненты: помидоры, огурцы, лук, тыква, листья мяты, лимонный сок, 2 дольки чеснока, укроп, 1 чайная ложка горчицы (домашнего приготовления), оливковое масло, половина чайной ложки нерафинированного сахара.
Способ приготовления: мелко нарезают все продукты, смешивают, украшают ломтиками помидора, дольками лука и посыпают укропом.

6. **Салат из помидоров**. Компоненты: помидоры, круглые ломтики лука, острый перец, чеснок, лимонный сок, душица, листья мяты, укроп.
Способ приготовления: разрезают овощи на круглые ломтики и раскладывают их в декоративной форме на продолговатой тарелке. Поливают лимонным соком и посыпают укропом.

7. **Салат из огурцов в тхине**. Компоненты: огурцы, укроп, чеснок, лимонный сок, тхина (размолотый кунжут) или помол льняного семени.
Способ приготовления: разрезают огурцы на круглые ломтики. Добавляют в тхину лимонный сок, укроп и чеснок и этой смесью покрывают огурцы.

8. **Салат из тхины.** Размешивают одну столовую ложку тхины (молотый кунжут или льняное семя) и 3–4 чайные ложки воды, добавляют большое количество лимонного сока, много чеснока, 2 чайные ложки укропа, листья петрушки (хорошо размельченной). Смешивают тхину, воду и лимонный сок, пока не получится белое тесто (если оно слишком густое, добавляют воду).
Приготовленную таким способом тхину можно добавлять к различным салатам вместо растительного масла, простокваши и сметаны.

9. **Салат из огурцов**. Разрезают огурцы на ломтики, добавляют сметану, укроп, душицу, лимонный сок или яблочный уксус.

10. **Салат из латука**. Компоненты: салат-латук, горчица, лимонный сок, чеснок, неочищенный сахар, укроп, сельдерей (американский).
Способ приготовления: тщательно моют листья салата латука, сушат их, разрезают и смешивают с остальными продуктами.

11. **Салат из капусты**. Компоненты: капуста, яблоки, лимонный сок, половина ложки нерафинированного сахара, морковь (мелко нарезанная), растительное масло.
Способ приготовления: хорошо моют капустные листья и яблоки, мелко режут и перемешивают.

12. **Салат из корня сельдерея.** Компоненты: корень сельдерея, яблоко, сметана или простокваша, лимон.
Способ приготовления: тщательно очищают корень сельдерея жесткой щеткой под струей воды. Мелко режут и добавляют размельченное яблоко, лимонный сок (при этом стараются, чтобы сельдерей не почернел), сметану и простоквашу.

13. **Сладкая морковь.** Мелко режут морковь, добавляют мед и нерафинированный сахар, 2 чайные ложки молодого кунжута или мака, изюм и финики.

14. **Тхина сладкая.** Компоненты: 1 столовая ложка тхины (помол кунжута или льняного семени), 1 чайная ложка меда, 1 стакан виноградного сока.
Способ приготовления: тщательно перемешивают все продукты. Рекомендуется для выздоравливающих, которым нужно прибавлять в весе.

15. **Салат из хрена.** Компоненты: 2 чайные ложки размельченного хрена, 2 размельченных яблока, 3 чайные ложки сметаны или 4 чайные ложки простокваши, сок половины лимона, половина чайной ложки нерафинированного сахара.
Способ приготовления: продукты перемешивают и подают к печеному картофелю или рису.

16. **Хрен.** Компоненты: 3 чайные ложки размельченного хрена, мелко нарезанная свекла, сок одного лимона, 3 чайные ложки нерафинированного сахара (или меда).
Способ приготовления: все продукты смешивают и подают к вареным блюдам и паштетам.

17. **Салат из листьев свеклы.** Компоненты: свекла, помидоры, кукурузное масло.
Способ приготовления: тщательно промывают свекольные листья и варят 5–6 минут, не добавляя воды. После варки режут, добавляют нарезанные помидоры и кукурузное масло. Подают вместе со свежими ростками. Рекомендуется для праздничного стола.

18. **Авокадо**. Разминают авокадо вместе с творогом и добавляют большое количество укропа. Можно мазать на хлеб или крекер.
19. **Авокадо** (дополнительный рецепт). Разминают авокадо вместе с размельченным луком и душицей. Добавляют ломтики помидоров, огурцов, укроп.
20. **Салат из полевых трав** (на зимний период). Компоненты: клевер, крапива, одуванчик, щавель, полевой чеснок (черемша), 4 чайные ложки оливкового масла (неочищенного), 1 столовая ложка винного или яблочного уксуса, мелко нарезанный лук, 1 чайная ложка нерафинированного сахара.
Способ приготовления: промывают все травы, мелко нарезают их и смешивают. Добавляют растительное масло, винный уксус, неочищенный сахар и 1 столовую ложку горчицы.

РЕЦЕПТЫ НАТУРАЛЬНОЙ КУХНИ

- **Зерно проросшее**. Зерно замочить и оставить на время, необходимое для появления ростков. Такое, отчасти самопереваренное, зерно особенно годится для питания стариков, так как слюнные железы у них уже не вырабатывают достаточно фермента.
- **Ореховая мука с фруктами или ягодами**. Орехи очистить, смолоть на кофемолке или в ступке. 100 г ореховой муки смешать со 100–150 г фруктов: нарезанных яблок, груш, слив, черешен или ягод, можно добавить 1 столовую ложку меда или фруктового сахара.
- **Ореховая мука с сушеными фруктами**. Намочить изюм, финики, инжир или сушеные груши, 50 г смолоть и смешать с 10 г ореховой муки.
- **Ореховая мука с овощами**. Смешать 100 г ореховой муки с 50 г мелко нарубленных редиса, моркови, капусты, картофеля. Можно использовать и другой набор овощей: тертый корень петрушки или сельдерея, морковь, брюкву, репу, тыкву, картофель.
- **Ореховая мука с цветами.** Вместо овощей приправить муку 30 г съедобных цветов (одуванчик).

- **Блюдо из овса для подростков.** 30 г орехов (лесных или миндаля) изрубить и соединить с 30 г намоченных сушеных фруктов, добавить 3 столовые ложки цельного овса (неочищенного) или пророщенной пшеницы.
- **Сушеные фрукты в кислом молоке.** 80–100 г сушеных фруктов положить на 15–20 часов в кислое молоко в пропорции 1 часть фруктов на 4 части молока по весу, закрыть от солнца и света; держать при комнатной температуре. Можно подать к этому блюду 5–10 грецких орехов или несколько ложек размягченного зерна.
- **Салат по Коррингтону.** Нарезать мелко 100 г свежих яблок, груш или любых других фруктов, прибавить сушеные фрукты (финики, курагу), горсть орехов, 1 чайную ложку меда или несколько ложек взбитых сливок.
- **Гречневая каша с черносливом.** Намочить в 3 столовых ложках воды 12 штук нарезанного чернослива. Отдельно намочить 2 столовые ложки вымытой ядрицы на 9 часов, слить воду, дать подсохнуть, чтобы поверхность была сухая, выложить чернослив вместе с водой. Желательно прибавить несколько орехов и 1 столовую ложку клюквенного сока.

Основой нашей пищи должны стать овощи.

Это лучший аккумулятор солнечной энергии, энергии воздуха, воды, источник образования биоэнергии. Но зимой и весной витаминов в овощах уже недостаточно. Как рациональнее использовать то, что у нас есть?

- **Помидоры.** Этот чрезвычайно полезный продукт многие натуропаты причисляют даже к фруктам. Но употреблять их надо исключительно в сыром виде, поскольку вареные они вредны. Можно сделать заготовки на всю зиму.
- **«Гюрза».** 1 кг спелых томатов вымыть, просушить, провернуть через мясорубку и соединить с 300 г протертого, очищенного чеснока, поместить в заранее подготовленную стерильную банку, закрыть плотно крышкой и хранить в прохладном месте (можно в холодильнике). Эта так называемая «гюрза» может быть дополнена еще и 300 г протертого хрена. Эта смесь до са-

мой весны будет обогащать нашу пищу витаминами и микроэлементами. Если же добавить в смесь 300 г перетертых антоновских яблок и 300 г болгарского сладкого перца (зеленого или красного), вы обеспечите себя на всю зиму полноценным комплексом витаминов.

Супы, борщи горячие

Зимой, осенью, ранней весной мы не обходимся без супов и борщей. Старайтесь как можно меньше времени держать их на огне. Мясные бульоны вредны. Лучше варите вегетарианские борщи.

Борщ вегетарианский. В кастрюлю с небольшим количеством воды (как для приготовления овощного рагу) поместить сразу все мелко нашинкованные овощи — капусту, картофель, морковь, свеклу, коренья, лук целиком (репку). Дать всей массе вскипеть, а затем соединить с заранее приготовленной сывороткой, полученной от приготовления творога из кефира или простокваши (творог подать с овощами как второе блюдо), и тут же выключить огонь, обернуть кастрюлю и оставить для распаривания (как кашу). В этом «бульоне» на сыворотке с овощами важен настой. Перед подачей такого борща к столу в тарелку положите рубленую свежую зелень и ложку «гюрзы» или свежий томат с чесноком и сметану. Такой борщ сварен по всем правилам Системы здоровья Ниши (вареное сочетается с сырым, и сырого должно быть в 3 раза больше).

Всегда добавляйте в суп, щи или борщ уже на столе «живые» овощи — помидоры, лук, чеснок и травы — крапиву, щавель, сныть, петрушку, укроп, кинзу и т. д. Так вы обеспечите свой рацион незаменимыми микроэлементами и витаминами.

Сыворотка — это ценный белковый продукт. И мало кто знает, что из нее делают искусственную черную дорогостоящую икру и искусственное мясо. Поэтому сыворотку никогда не следует выбрасывать.

В любых первых блюдах нас должны интересовать прежде всего настои.

Горячие супы (их готовят по одному рецепту). В закипевшую воду положить подготовленные заранее картофель, морковь, коренья и огонь выключить. Дать супу настояться. Пить овощные настои горячими (не выше 40 °С).

Любая пища должна быть теплой — ни холодной, ни горячей.

Сырые супы

- **Суп томатно-огуречный.** Нарезать помидор и огурец, зелень, чеснок и зеленый лук, положить кусочек вымоченной брынзы, заправить соком капусты и залить кислым молоком. Без кислого молока вы получите очень вкусный салат, а с молоком или кефиром (можно разбавить их и водой) — чудесный суп.
- **Суп томатный простой.** Натереть посуду чесноком или луком. Измельчить помидор, залить стаканом кислого молока. Суп готов. А если добавить зелень — он будет целебным!
- **Ботвинья.** На 3–4 стакана резаных овощей (огурцы, капуста, зелень лука) — 1,5 л кваса. Смешать и дать постоять около получаса. Можно добавить 1 чайную ложку сметаны.
- **Суп ягодный.** Смешать стакан кислого молока, 3 столовые ложки воды и 3 столовые ложки измельченных ягод (любых кроме крыжовника). По желанию можно добавить фруктовый сахар или мед.
- **Суп из сухофруктов.** Замочить с вечера горсть сушеных фруктов (40–50 г). Когда фрукты намокнут, вынуть их из настоя, освободить от косточек, протереть или мелко нарезать. Опустить в настой. За 3 часа до подачи на стол можно добавить 1–2 столовые ложки отрубей, гречневого или овсяного толокна или риса. Косточки тоже вкусны.
  Вместо супов **можно подавать настои.**

Настои из растительных или молочных продуктов

- **Напиток свекольный.** 4 столовые ложки клюквы или красной смородины, 2 столовые ложки свекольного сока (см. далее), 1 чайная ложка меда, $^2/_3$ стакана воды.
- **Соки овощные натуральные.** Натереть на терке и спрессовать овощи с острым крепким вкусом (редька, редис, хрен), разбавить водой (овощи с терпким вкусом разбавить ягодной кислотой). Процедить. Такой сок легко сделать на соковыжималке.
- **Отрубная вода.** Смешать 4 столовые ложки отрубей и 20 столовых ложек воды. Через 3–4 часа процедить и прибавить 1 столовую ложку меда или ягодного сока.

- **Льняной напиток.** 30 г льняного семени залить $^3/_4$ стакана воды в глубокой миске. В течение часа каждые 10 минут сбивать. Процедить, смешать с 2 столовыми ложками лимонного или клюквенного сока. Можно добавить мед или фруктовый сахар.
- **Сырые чаи.** Любые съедобные травы, ягоды и листья (2 столовые ложки) залить 1 стаканом воды на 12 часов. Держать в теплом месте. Процедить, по желанию прибавить мед.
- **Яблочный чай.** Яблоко мелко нарезать и залить водой. Через полчаса процедить и выпить.
- **Овощное молоко.** Свежий овощной сок из 5 видов овощей, выжатых одновременно (морковь, капуста, репа, свекла, огурец, помидор и т. п.), смешать с кислым молоком в равной пропорции. Ах, какой суп!
- **Лимонад.** Смешать 1 стакан воды и сок 1–2 лимонов, по вкусу можно добавить мед.
- **Овощное молоко.** Овощной свежий сок (морковь, кольраби, брюква, репа) перемешать с кислым молоком в равной пропорции. Молоко хорошего вкуса получается из старого подсохшего крупного хрена.
- **Молоко из хрена и редьки.** Смешать 1 столовую ложку кислого молока и 1 чайную ложку редьки или тертого хрена, добавить в стакан кислого молока.
- **Молоко с чесноком.** Натереть слегка разрезанным зубчиком чеснока чашку, в которой подастся кислое молоко (кефир, «Наринэ», айран и т. д.).
- **Свекольный квас.** На 3-литровую банку нарезать кусочками очищенную свеклу, залить теплой кипяченой водой, накрыть марлей, дать настояться 5 дней. Процедить, выкинуть образовавшийся гриб. Квас готов. Можно употреблять перед едой с медом, можно вместе с салатами.
- **Ореховое молоко.** 10 грецких орехов (иди любых других) истолочь, добавляя воды, профильтровать через льняную ткань или через сито. Можно добавить кислое молоко.

Все напитки следует до проглатывания «жевать», обрабатывая слюной.

Зимние овощные блюда

- **Розовая кислая капуста.** 100 г кислой капусты смешать с 2–3 столовыми ложками свекольного сока. Добавить 1 столовую ложку подсолнечного масла и $^1/_3$ маленькой луковицы. Вместо свекольного сока можно положить 3 столовые ложки тертой свеклы и 1 столовую ложку клюквы или моченой брусники.
- **Кислая капуста с яблоками.** 100 г кислой капусты, $^1/_2$ антоновского яблока средней величины, 1 столовая ложка подсолнечного масла и $^1/_2$ маленькой луковицы.
- **Кислая капуста праздничная.** 100 г капусты мелко нарезать, прибавить $^1/_2$ яблока, 1 столовую ложку подсолнечного масла, $^1/_2$ луковицы, щепотку тмина (можно молотого), сок одного лимона или 1 столовую ложку клюквенного сока и 1 столовую ложку меда, подержать это все несколько часов под гнетом.
- **Кислая капуста с картофелем.** 125 г капусты, 100 г картофеля и $^1/_2$ луковицы смешать с 1,5 столовых ложки подсолнечного масла. Можно прибавить 1–2 столовые ложки клюквы или брусники. Вместо картофеля можно взять земляную грушу.
- **Редька с клюквенным соком.** Нашинковать 60 г редьки, добавить 2 чайные ложки подсолнечного масла и 1–2 столовые ложки клюквенного сока. Дать постоять полчаса.
- **Салат с хреном или молоком.** 60 г редьки положить в стакан кислого молока. Дать постоять не менее 1,5 часа.
- **Салат «Январыч».** Морковь средней величины натереть, смешать с 3 столовыми ложками кислой капусты, 1 столовой ложкой капустного рассола, 1 столовой ложкой тертой редьки. Добавить 10 измельченных орехов, 2 чайные ложки подсолнечного масла и столько же клюквенного сока. Все смешать. Можно прибавить 30 г рубленого картофеля.
- **Рецепт для очищения сосудов.** Натереть на терке один лимон с цедрой и одну головку чеснока, залить 600 мл кипяченой охлажденной воды, настоять 2–4 дня при комнатной температуре, процедить и пить натощак по 50 мл всю осень, зиму, весну. В этом настое содержатся все витамины группы В, С, комплекс необходимых микроэлементов.
- **Рецепт общеукрепляющий**. 300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой провернуть через мясорубку и перемешать с 300 г меда. Есть по 1–2 чайные ложки

в день (не более), так как сухофрукты в сочетании с орехами усваиваются нелегко. Хранить в холодильнике.

Весенние блюда из овощей и трав

- **Салат из одуванчиков**. 3 горсти листьев и сердцевины одуванчика мелко изрубить и смешать с 10 измельченными грецкими орехами. Можно добавить 1 столовую ложку меда или подсолнечного масла.
- Вместо орехов можно использовать подливу: смешать 1 столовую ложку подсолнечного масла, столько же клюквенного сока, 1 чайную ложку мелко изрубленного репчатого лука. Вместо клюквенного сока можно взять вдвое больше яблочного (лучше из кислых яблок).
- **Весенний салат**. Для такого салата используют щавель, крапиву, сныть, кислицу, одуванчик. Один-два вида из указанных трав изрубить, добавив 3–4 грецких ореха, заправить любой подливой с чесноком.
- **Редис со сметаной**. Выложить венком на блюдечке 10–15 редисок (по 10 г) со стебельками 1–2 см высотой, налить в середину 1 столовую ложку сметаны, посыпать сметану 1 чайной ложкой рубленого зеленого лука.
- **Редис в сметане**. В стакан простокваши или ацидофильного молока положить нарезанные четвертушками 15 редисок, добавить 1 чайную ложку нарезанного укропа или петрушки.

В мае во все салаты из свежих овощей можно добавлять листья липы или березы.

Летние и осенние блюда из овощей и трав

- **Огуречный салат**. Порубить 2 огурца одной величины, вынув семена, добавить лук, петрушку, зелень сельдерея (по вкусу) и 30 кедровых орешков или арахиса.
- **Огурец в кислом молоке**. Порубить крупно один средний огурец, вылить на него $^1/_2$ стакана простокваши, кислого молока или пахтанья, посыпать 1 чайной ложкой укропа.
- **Салат из огурцов и томатов, белокочанной и цветной капусты** готовят таким же образом.

- **Цикорий с простоквашей.** Смешать 1 столовую ложку простокваши или кислого молока, 80 г крупно нарезанных листьев цикория, горсть молодого зеленого горошка.
- **Кровоочистительный салат.** Натереть мелко 50 г свеклы и столько же моркови, добавить 50 г мелко рубленной капусты, $^1/_2$ столовой ложки подсолнечного масла и $^1/_5$ столовой ложки меда. Сверху положить $^1/_5$ столовой ложки клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо капусты — кольраби.
- **Питание для мозга.** 150 г тертых яблок смешать с соком половины апельсина, 5–20 грецкими или другими орехами. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсинов — 2 чайные ложки лимонного сока и столько же меда.
- **Яблочная каша.** 3 тертых яблока смешать с $^1/_4$ стакана кислого молока и 2 столовыми ложками отрубей (чистых или овсяного или гречневого толокна, в крайнем случае — «Геркулеса»).
- **Завтрак дипломата.** Положить на тарелку тонкий слой овсяного или гречневого толокна, сверху — слой сочных ягод. Размять и оставить на 30 минут. Можно прибавить 2 столовые ложки сливок или кислого молока и несколько измельченных орехов, но тогда не надо толокна (белки и крахмал не соединяются).
- **Простые конфеты** из сухофруктов. Замочить сухофрукты на 12 часов. Вынуть косточки и вместо них вставить орехи, обвалять в отрубях.
- **Конфеты из ягод.** Из 1 части меда, 5 частей толокна и 1 части любого фруктового сока.

Поговорим о сладостях

Трудно представить себе наших дедушек, бабушек, родителей, которые не покупали бы своим детям, внукам, правнукам шоколадки, мороженое, булочки, печенье и другие сладости, а между тем вот что пишут диетологи: причины наших психических болезней — в нашем питании.

Все наши болезни (в том числе и агрессивность, алкоголизм, наркомания) являются, увы, реакцией на зависимость организма от химических и лекарственных препаратов, которые люди часто употребляют, не представляя всей неразумности своего легкомыс-

лия: кто ловит «кайф», убегая в галлюцинации от неустроенного, привычного, надоевшего быта и безобразий жизни; другие ищут утешения в спасительном забытье; третьи просто желают броситься в сон, чтобы снять напряжение — вот и пошли в ход барбитураты, морфин, кокаин, героин, марихуана, гашиш.

Препаратов много, всех не перечислишь, а результат один — разрушенное здоровье.

Но все начинается с приверженности к сладкому и с употребления рафинированной, обработанной пищи, в результате потребления которой нарушается баланс микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Это начинается с детства, с того момента, когда ребенку дают поесть, попить, пососать все, что он хочет, все, что увидят его глазки.

Когда же ребенок вырастает, оказывается, он уже привык насыщать себя тем, что ему нравится. Установлено, что у лиц с разрушенной микрофлорой кишечника, с хронической дрожжевой инфекцией (кандида) чаще всего выявляются признаки депрессивного состояния, страха, психоза, неустойчивости, а часто и отсутствие всяких моральных принципов.

А начинается все с мороженого, сладостей, кока-колы... Мамам надо помнить: сахар и соль — два провокатора будущих болезней, которые явятся в ее семью, если не учесть следующее.

Рафинированный сахар не только приносит в наш организм пустые калории, но ведет к истощению его минерального баланса, нарушая кислотно-щелочное равновесие: организм окисляется больше, чем ему это необходимо.

Избыток сахара затрагивает все органы нашего тела. Первоначально сахар в виде глюкозы накапливается в печени, а когда она переполняется им, то начинает выделять в кровь жирные кислоты (триглицериды). Они разносятся по сосудам и капиллярам и откладываются в виде жировых запасов в тканях, во всех органах.

Рафинированных сахар в восемь раз концентрированнее муки, и потому в восемь раз противоестественнее, а, следовательно, в восемь раз опаснее. Привычка есть сладости — прямая дорожка к диабету, гипогликемии, к полноте и ожирению, закупорке сосудов, испорченным зубам, болезням десен, запорам, геморрою, колиту, варикозным венам, болезням печени и желчного пузыря.

Все это болезни, подаренные нам нашей «сладкой жизнью». Сахар не содержит клетчатки, а когда клетчатка не поступает в же-

лудочно-кишечный тракт, то нечему поглощать токсины и выводить их из организма.

Замена белковой пищи сладостями и мучными изделиями в виде бесчисленных сортов печенья, тортов, пирогов, конфет является одной из главных причин возникновения язвенной болезни желудка, двенадиитиперстной кишки и множества других болезней.

Сахар есть в кофе, в мороженом, в супе, в салате, в сотнях блюд, которые и перечислить трудно, есть сахар даже в жевательной резинке.

Что же тут удивляться, когда, только попав в больницу — искалеченными, больными, —многие с удивлением узнают, что все началось с сахара!

Как же нам быть?

Сахар вреден, но он же и необходим! Ведь мы уже знаем, что человеку нужно 90% углеводов.

Выход из положения был найден — фруктоза! Она — главный поставщик углеводов. Но как только фруктозу начали производить очищенной промышленным способом, все опять вернулось к болезням, так как любой ненатуральный, очищенный, рафинированный продукт создаст в организме отложения.

Как же сделать сахар-друг из сахара-врага?

Такой рецепт предлагает академик А. Иоффе.

Приготовление фруктового сахара

750 г сахарного песка (лучше превратить его в сахарную пудру) соединить с 200 г меда, растворенного в кипяченой охлажденной воде. Все перемешать до получения однородной массы и оставить при комнатной температуре, накрыв крышкой. В течение последующих 8 дней массу перемешивать деревянной ложкой 3 раза в день.

Под воздействием меда и воды сахароза, которая для своего усвоения требует от организма много кальция и витаминов группы В (вот почему сладкоежки теряют ногти, зубы, волосы, здоровье), разлагается на фруктозу и глюкозу. Так в домашних условиях вы получили фруктовый сахар, абсолютно безвредный и необходимый для вас.

Им нельзя консервировать фрукты, но его можно употреблять безнаказанно даже больным диабетом.

Раз речь зашла о сахаре, придется теперь поговорить и о соли. Мы уже знаем, что нам нужна нерафинированная соль.

Но где ее взять? Промышленность так увлеклась, что теперь в рафинированную соль добавляет йод. А что же делать с другими 62 микроэлементами? На Востоке (в Японии, Вьетнаме, Корее, Китае) принято вместо рафинированной очищенной соли употреблять гамасио. Его вполне может дома приготовить каждая хозяйка.

Приготовление гамасио

Помол морской соли и помол льняного (или кунжутного) семени соединить в пропорции 1:12.

Вы получите полезную соль вместо вредной рафинированной.

Эту соль надо подавать к столу, как и жиры.

Такая соль, обогащенная всеми микроэлементами морской соли, — это наш иммунитет.

Рак крови, инфаркты, склероз мозговых сосудов, психические и нервные заболевания лечат морская и каменная соль, богатые солями йода, лития, селена, цинка, олова.

Мы уже говорили о значении цинка для кожи и мозговых клеток.

А теперь познакомимся с рецептами некоторых блюд, которые будут богаты цинком.

1. **Чесночный суп**. Вскипятите 1 л воды. Снимите кастрюлю с плиты. Положите в воду корень и листья петрушки, морковь, луковицу, укроп, другие травы. Накройте суп крышкой, укутайте его и дайте воде настояться травами и овощами. Остуженный настой соедините с 1 л кислого молока (кефира, простокваши и т. п.). Положите 6 растертых зубчиков чеснока. Добавьте 2–3 взбитых сырых желтка, несколько капель лимонного сока или яблочного уксуса (можно использовать аскорбиновую кислоту). В полученную массу можно покрошить свежие помидоры, огурцы, добавить растертые орехи или зерна очищенных семечек (подсолнечника, тыквы). Добавить можно также отруби, сливочное масло (помните: масло не подогревать! В подогретых жирах много канцерогенов). Вам не нравится запах чеснока? Кислое молоко почти полностью сведет его на нет.
2. **Крем из проросшей пшеницы**. Проросшие зерна разотрите миксером, овощерезкой или пропустите через мясорубку. Взбейте

до однородной массы. Добавьте растертый сырой желток, фруктовый сахар, ароматические вещества (ваниль, какао, курагу, сок, цедру лимона, любые ягоды). Размешайте до кремообразного состояния. Ложечка коньяка придаст крему пикантный вкус.

Этим кремом можно намазать подсушенные ржаные хлебцы, хлеб грубого помола, а также нарезанный кольцами свежий кабачок, яблоко, огурец, лист капусты и т. д.

Но не делайте с этим кремом торты, пряники, тесто — вы получите обратный результат.

К дешевым и богатым источникам цинка относятся сельдь и скумбрия (они также богаты магнием). Конечно, их можно есть солеными, но лучше «живыми».

3. **Свежесоленая рыба**. Возьмите 1 кг свежемороженой рыбы (помимо сельди и скумбрии годятся щука, палтус, сардины, ставрида). Для обеззараживания опустите рыбу в раствор йодинола или марганца (на стакан воды 1 чайная ложка настойки) на 20–30 секунд, предварительно удалив внутренности и тщательно вымыв. Ополосните рыбу чистой водой и натрите солью с сахаром (1–2 столовые ложки поваренной соли и 1 столовая ложка сахарного песка). Уложите рыбу в миску, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 12–24 часа. Затем смойте соль и сахар водой. Рыба готова к употреблению. Храните ее в холодильнике, тщательно завернув и размораживая лишь по мере надобности. Рыбу можно приправить мелко нарезанным чесноком, а к столу подавать с овощным салатом. Лучше есть ее свежей и не хранить более 3 дней. Из свежесоленой рыбы можно приготовить пасту для бутербродов.
4. **Рыбная паста**. Очистите соленую сельдь (скумбрию, ставриду). Взбейте миксером около 200 г творога, зубчик чеснока и любую приправу (для вкуса). Можно добавить зелени и немного томатной пасты, а также фруктовый сахар, что улучшит вкус, если творог кисловат. Паста готова!

А теперь следует кое-что разъяснить

Во-первых, если творог для вас слишком кислый, замочите его на 30–60 минут в холодной воде, предварительно плотно завернув в пергамент, — кислота пропадет!

Во-вторых, когда я употребила сочетание «томатная паста», это вовсе не значит, что рекомендую пользоваться той пастой, что продается в магазинах. Эти пасты, приготовленные промышленным путем, не только не полезны, но вредны! А все потому, что томаты ни в коем случае нельзя подвергать тепловой обработке.

Лучше, если в вашем холодильнике будет храниться своими руками сделанная паста. Я называю ее «хреновинкой», поскольку хрен является одним из важнейших ее ингредиентов.

Как ее сделать? Возьмите 1 кг спелых красных помидоров, 250–300 г хрена (можно добавить сладкого болгарского перца и даже антоновских яблок — тоже по 300 г) и пропустите через мясорубку. Вы получите настоящую кладовую витаминов и микроэлементов! В том числе и цинка.

В-третьих, очевидно, надо еще раз напомнить читателю о том, что такое фруктовый сахар. Я уже рассказывала о том, как приготовить фруктовый сахар в домашних условиях, но, как говорится, повторение — мать учения.

750 г рафинированного сахарного песка соедините с 200 г меда и 200 г воды. Размешайте до однородной массы. 8 дней подряд по 3 раза в день перемешивайте состав деревянной палочкой. Мало-помалу мед и вода растворят сахарозу, оставив фруктозу и глюкозу, необходимые для организма, особенно для клеток мозга. На девятый день вы получите фруктовый сахар, абсолютно безопасный даже для людей с больной поджелудочной железой. С этим сахаром можно пить чай, да и делать все то, что вы привыкли делать с сахаром промышленным, который «съедает» в организме цинк, кальций, селен... Этот рецепт — превращение сахара-врага в сахар-друг — подарил нам академик А. Иоффе.

5. **Салат с майонезом.** Сначала приготовим «майонез сыроеда». Взбейте один сырой желток, добавьте чайную ложку лимонной кислоты или яблочного уксуса, несколько натертых зубчиков чеснока (по вкусу), растительное масло и немного меда (или фруктового сахара). Майонез готов! Если хотите, можете добавить в него немного сметаны, протертых орехов.

Что надо знать о специях?

Специи — это прежде всего разрушители, стимуляторы. Организм в них не нуждается. Любые стимуляторы вредны. Соль, перец, специи всех видов надо исключить. Эти вещества не нужны организму: они только раздражают слизистую оболочку, извра-

щают вкус, тормозят усвоение пищи и способствуют перееданию. Это лишь потенциальный фактор для образования рака желудка.

Вначале еда без приправ покажется пресной, невкусной, но очень скоро вкусовые нервы восстановят свою работу, и вы будете вознаграждены великолепными ароматами естественной пищи.

Те, кто употребляет соль вместе с растительной пищей, почти всегда будут испытывать по ночам частые позывы к мочеиспусканию. Но это ощущение пропадет после того, как организм освободится от накопившейся соли.

Заправки для салатов

- **Ореховый майонез**. Истолочь орехи с малым количеством растительного масла, чтобы получилась кашица. Сбить эту кашицу с растительным маслом в пропорции 2–3 столовые ложки масла на $^1/_2$ столовой ложки кашицы, прибавить сок лимона или клюквы. Употреблять тотчас после приготовления.
- **Майонез сыроедов**. Взбить 1–2 желтка, прибавляя понемногу 2–3 столовые ложки растительного масла; добавить 1 чайную ложку тертого лука или 1 столовую ложку тертого сельдерея, 1–2 столовые ложки лимонного или клюквенного сока. Майонез можно сделать зеленым, добавив сок ботвы редиса, моркови, репы, чеснок (1–2 зубчика).
- **Майская подлива**. Соединить в равной пропорции лимонный или клюквенный сок и растительное масло. Добавить немного зеленого лука, рубленой петрушки, взболтать в бутылочке.
- **Сметанная подлива**. Сок одного лимона перемешать с 3 столовыми ложками сметаны, добавить зубчик чеснока, не более $^1/_2$ чайной ложки нарубленного лука и 1 столовую ложку растительного масла. Все взболтать.
- **Томатная подлива**. Смешать 8 частей масла, 1 чайную ложку лимонного сока, тертый сельдерей по вкусу, 4 части свежего сока протертых томатов.
- **Заправка «Провансаль»**. Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой желток, подбавляя левой рукой растительное масло каплями. Когда загустеет, добавить $^1/_2$ стакана лимонного сока, чередуя его с растительным маслом.

ПИЩА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

- **Рафинированный сахар и все продукты, которые его содержат**, — джем, желе, мармелад, мороженое, шербет, пирожные, кексы, торты, жевательная резинка, лимонад, пироги, фруктовые соки с сахаром, засахаренные фрукты, компоты).
- **Приправы** — кетчуп, мясные и рыбные соусы, маринады.
- **Соль и соленые продукты.**
- **Очищенный белый рис и перловая крупа.**
- **Хлопья:** они полностью очищены, т. е. лишены жизненной силы и почти всегда приготавливаются с добавлением соли и сахара в пережаренном масле.
- **Насыщенные жирами продукты** — враги вашего сердца и сосудов.
- **Маргарин** — любой.
- **Кофе,** включая очищенный от кофеина. Это один из самых страшных врагов наших нервов. Это стимулятор. Не пейте даже слабого кофе. Не подстегивайте свои нервы. Замените кофе напитками с цикорием.
- **Чай** содержит кофеин, теин, танин, ксантин. Все это — мощные стимуляторы, разрушители нервной системы. Пейте настои из листьев трав и зеленый чай.
- **Алкогольные напитки** — смертельный яд для нервной системы. Если у вас появилось желание выпить, это означает, что вашим нервам не хватает витаминов комплекса В, кальция и других питательных веществ. Не ловитесь в сети общественных попоек. Откажитесь от этого, сославшись, например, на аллергию к алкоголю.
- **Копченая рыба** и другие рыбные продукты.
- **Табак в любом виде** — смертельный яд для организма. Не позволяйте ему убивать вас и других.
- **Свежая свинина** и продукты из нее.
- **Копченое мясо** — ветчина, колбасы, бекон, сосиски, вяленое мясо.
- **Консервированные супы,** содержащие соль, сахар, консерванты, крахмал, белую и пшеничную муку.

- **Рафинированная белая мука** и все ее продукты, в которых полностью отсутствуют комплекс витаминов В и витамин Е (см. об этих витаминах в главах «Витамины» и «Микроэлементы»).

Пример

Завтрак. 0,5–0,7 л настоя трав: малины, черной смородины, шиповника. Салат: тертые одна свекла и две моркови, заправленные растительным маслом. Свеклу лучше подержать в холодильнике в натертом виде 60 минут.

Обед. 2 столовые ложки творога, стакан нашинкованной свежей капусты, 5–6 штук или 2–3 столовые ложки очищенных грецких орехов. Зубчик чеснока, зелень петрушки, лука, укропа и других трав, 1 чайная ложка растительного масла, 2 столовые ложки простокваши или кефира.

Ужин. 1 столовая ложка творога, стакан кислой капусты, семечки (не более 2–3 ложек).

На таком режиме питания натуропат А. П. Чуприн жил много лет, выглядел лет на 20 моложе своих сверстников, был румяным, крепким, сильным и здоровым, чем доказал всем полезность натуропатического питания.

Состав овощей можно ежедневно менять. **Овощи сочетаются друг с другом в любых комбинациях.** Важно, чтобы овощей было всегда больше творога и чтобы в сочетании с творогом было много зелени.

Вместо капусты можно использовать морковь, томаты, огурцы, а также фрукты — яблоки, апельсины, ягоды. Важно не смешивать фрукты и овощи.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАДИАЦИИ

В наш век химизации и радиации многие боятся переходить на сыроедение. Однако при варке химикаты никуда не исчезают — наоборот, они превращаются в еще худшие соединения. В условиях повышения радиации доктор Гейм, прилетавший к нам в Чернобыль, предлагал хорошо питаться, следить за тем, чтобы ежедневно был стул, употреблять обильное питье, пить потогонные

листовые чаи, а также отвар семени льна, чернослива, крапивы, слабительных трав. В пищу употреблять черноплодную рябину, гранаты, изюм, сок свеклы, моркови, красное вино по 3 столовые ложки 3 раза в день, запивая водой, количество которой в 3 раза больше вина, употреблять витамины С, Р, группы В. Есть утром и вечером тертую редьку (черную) с медом: утром натереть, вечером съесть, и наоборот. Пить хлебный квас, аскорбиновую кислоту с глюкозой (3 раза в день), комплекс поливитаминов (по 3 штуки в день), ввести в рацион творог, сливки, сметану, масло в небольших количествах. В районах «опасных» овощей и фруктов счищать кожицу и подкожный слой до 0,5 см, с капустного кочана снимать не менее 3 листов. Мясные бульоны исключить навсегда. Мясо готовить запеченным или отварным, но первые 3 отвара слить, залить новой водой и варить до готовности.

Продукты с антирадиоактивным действием: морковь, растительное масло, творог, таблетки кальция и магния.

В условиях повышенной радиации нельзя употреблять кофе, холодец, кости, костный жир, желатин. Больше всего заражена говядина. В местах радиации опасно есть вишню, абрикосы, сливу.

Безусловно, ломать любые привычки трудно, но это возможно. И, если вы хотите быть здоровым, придется проявить силу воли. Силен только тот, кто победит самого себя, собственные дурные привычки. Начинайте с требований к себе. Постепенно, но верно вы достигнете идеала. Приучите себя прежде всего пить больше воды. Лучшая вода — талая.

Как приготовить талую воду?

Поставьте воду на огонь и доведите ее до 96°С — когда начнут появляться пузырьки, но вода еще не бурлит, снимите ее с огня и резко охладите. Если вы дополнительно ее заморозите, а потом вода будет постепенно оттаивать — это совсем хорошо. Это уже лечебная вода. По сути, эта вода повторила природный цикл: испарение, охлаждение, выпадение осадков, замораживание и оттаивание.

Пейте вволю эту воду, однако помните: замещение воды в тканях — процесс не одного-двух дней, а процесс длительный: пройдут месяцы, прежде чем вы ощутите оздоровительный эффект этой «волшебной» воды.

ПОГОВОРИМ О ЛЕКАРСТВАХ, БЕЗ КОТОРЫХ МНОГИЕ НЕ МОГУТ ПРОЖИТЬ

«Конечно же, бывают ситуации, когда лекарство необходимо, когда нужно немедленно снять острый приступ и невероятную боль, — только лекарство может незамедлительно помочь, — пишет профессор И. Сосонкин. — Но если вы продолжаете жить на лекарствах, это означает одно — вы себя губите. Избыток лекарств — это яд. Особенно для пожилых людей, так как в этом возрасте обезвреживающая функция печени и почек уже ослаблена. Они не могут работать с такой нагрузкой, в полную силу, как они работали, когда мы были молоды».

А вот сюрприз для любителей лечиться!

Журнал Американская медицинская ассоциация сообщает: «Один из каждых четырех пожилых людей принимает лекарства, назначенные ему, ошибочно». Задумайтесь над этим!

Не нужно забывать: лекарств без побочного действия не бывает. Все лекарства — яды!

ТИПЫ ПИЩИ

Белки: орехи (всех видов), бобовые, семечки (всех видов), земляной орех.

Более эффективные для здоровья формы белка: сырые орехи, бобовые ростки, побеги, семечки тыквы, подсолнечника, кунжута.

Белки в желудке плохо комбинируются с овощами, в которых отсутствует крахмал, плохо комбинируются с крахмалами и совсем плохо с любыми фруктами.

Крахмалы: морковь, каштаны, свежая кукуруза, кабачки, артишоки, картофель, тыква, брюква, фасоль зрелая и все вареные бобовые.

Овощи: листья зелени, капуста, цветная капуста, перцы сладкие, желтые кабачки, брокколи, баклажаны, капустные листья, морская капуста, сельдерей, зеленая фасоль, турнепс, кольраби.

Фрукты кислые: грейпфрут, лимон, апельсин, ананас, гранат, кислая слива, клубника.

Фрукты менее кислые: яблоки, абрикосы, сладкая вишня, свежий инжир, виноград, манго, груша, персик, слива, папайя и др.

СОВЕТ МУЖЧИНАМ

Если у вас наблюдаются какие-либо отклонения от нормального функционирования простаты, старайтесь соблюдать специальные диеты: пища должна быть богата протеиносодержашими аминокислотами с низким содержанием углеводов и жиров. Это значит, надо есть: сыр из молока козы, хорошо вымоченную брынзу, тыквенные семечки, миндаль, орехи, много зелени, овощей, сочных фруктов.

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Основные источники витамина А: морковь, листья салата, капуста, зеленые части растений, печень и почки, рыба морская, печень рыб, яичный желток, сливочное масло, сливки, кисломолочные продукты.

Потребность организма в этом витамине должна быть обеспечена на $^1/_3$ продуктами, содержащими ретинол: сливочное масло, яичный желток, сливки, печень, почки, кисломолочные продукты, а на $^2/_3$ продуктами, содержащими каротин: абрикосы, морковь, капуста, салат-латук, картофель, слива, печень рыб, зеленые части растений, все желтые фрукты. При этом следует учитывать, что витаминная активность каротина в продуктах питания в 3 раза меньше, чем ретинола (витамина А), поэтому живых овощей и фруктов необходимо есть в 3 раза больше, чем вареных продуктов животного происхождения.

Витамины группы В. Для увеличения продолжительности жизни и сохранения здоровья нам нужны, прежде всего, витамины группы В. Вот основные из них.

Основные пищевые источники витамина B_1: ячмень, фасоль, спаржа, картофель, отруби, печень, орехи (арахис, лесные, грецкие), дрожжи, почки, хлеб из муки грубого помола, цельные зерна овсяной крупы, цельные зерна пшеницы (лучше пророщенной), зерна кукурузы, цельная гречневая крупа.

Основные пищевые источники витамина B_2: капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, овес, пивные дрожжи, яйцо, лук-порей, картофель, цельные зерна пшеницы, говядина, сыр, печень, кисломолочные продукты.

Основные пищевые источники витамина B_3 (PP): дрожжи, в том числе и пивные, продукты животного происхождения — мясо, почки, печень, кисломолочные продукты; гречиха, грибы, соя, пророщенная пшеница, каши из недробленых круп — овса, кукурузы, ржи, пшеницы, ячменя.

Основные пищевые источники витамина B_5: дрожжи, пивные дрожжи, яичный желток, почки, печень, кисломолочные продукты, зеленые части растений (ботва репы, редиса, лука, моркови, салатные овощи), арахис, каши из недробленых круп.

Основные пищевые источники витамина B_6: каши из недробленых круп, хлеб из муки грубого помола, мясо, рыба, большинство растительных продуктов, дрожжи, отруби, кисломолочные продукты, бобовые культуры, печень, яичный желток.

Основные пищевые источники витамина B_9 и B_{12}: кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, зеленые части растений (ботва репы, редиса, моркови), салаты, зеленый лук, говяжья печень или ливерный паштет (не более 1 раза в неделю) — небольшой кусочек с овощами, которых должно быть в 3 раза больше.

К витаминам группы В относятся и такие микроэлементы, как инозит, холин, парааминобензойная кислота. Все они играют важную роль в укреплении здоровья и продлении молодости.

Инозит относится к противосклеротическим веществам. Он влияет на состояние нервной системы, регулирует функции желудка и кишечника.

Основные пищевые источники инозита: апельсины, зеленый горошек, дыни, картофель, мясо, рыба, яйца.

Холин также обладает противосклеротичеким действием.

Недостаток его в пище способствует отложению жира в печени, вызывает поражение почек.

Основные пищевые источники холина: мясо, творог, сыр, бобовые культуры, капуста, свекла.

Парааминобензойная кислота способствует сохранению здоровой кожи.

Содержится в достаточном количестве в печени, пророщенной пшенице, шпинате.

Как же добиться, чтобы в нашем рационе присутствовало как можно больше витаминов группы В?

«Для того чтобы в нашем рационе присутствовали все витамины группы В, добавляйте в супы, соки 3–4 столовые ложки сухих пивных дрожжей», — советует Дж. Гласс.

Прекрасный источник витаминов группы В — кисломолочные продукты. В них содержится и большое количество кальция. Сухое молоко богато рибофлавином. Используйте его для увеличения питательной ценности супов, подливок. Обезжиренное сухое молоко является хорошей добавкой к натуральным пищевым продуктам, поскольку не увеличивает калорий и содержания холестерина в крови.

К 1 л молока или кефира, простокваши, йогурта и т. п. надо добавить полчашки сухого молока. Сочетание сухого и свежего молока даст хороший результат при меньшем объеме. Не забывайте, что физиологически лучше употреблять кисломолочный продукт.

Наряду с кефиром, простоквашей, ацидофилином, ряженкой появился еще один продукт, который по вкусовым качествам не уступает перечисленным, но к тому же обладает выраженными лечебными свойствами, — это «Наринэ». Продукт используется при многих кишечных заболеваниях.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — это очень важный витамин, о котором мы говорили в отдельном разделе.

Витамин С влияет не только на здоровье в целом, но и увеличивает продолжительность жизни, поскольку без него не создаются и не оздоравливаются соединительные ткани. Без этого витамина в организме невозможны никакие окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием витамина С повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов, он защищает организм от инфекций, блокируя токсичные вещества в крови. Без него нельзя уберечься от простудных заболеваний. Чем больше человек употребляет белка, тем больше витамина С ему необходимо. Применять его надо регулярно. Передозировка витамина не страшна, если вы получаете его в натуральном виде.

Витамин С лучше сохраняется в кислой среде: добавление к пище соды или соли ведет к быстрому снижению содержания аскорбиновой кислоты. При тушении также происходит ее потеря. Особенно разрушается витамин С при разогревании супов. Если картофельный суп или щи в процессе приготовления теряют почти половину аскорбиновой кислоты, то, постояв 3 часа на плите, они теряют еще 20–30%, а через 6 часов аскорбиновой кислоты в них уже нет.

Витамин С разрушается под воздействием металла (меди, свинца, цинка и т. д.), но алюминиевая и из нержавеющей стали посуда не разрушает витамин С при тепловой обработке.

Для повышения биологической ценности пищи и профилактики С-витаминной недостаточности выпускают таблетки, содержащие 0,5 и 2,5 мг аскорбиновой кислоты, которые могут применяться и для витаминизации пищи в домашних условиях. Аскорбиновую кислоту вводят в готовое блюдо из расчета суточной нормы потребности человека (то есть до 100 мг). Супы, компоты, настои можно витаминизировать кристаллической, пищевой (аптечной) аскорбиновой кислотой.

Настои витамина С могут быть приготовлены из хвойных игл, листьев березы, липы, люцерны, клевера: 1 кг очищенной, промытой и измельченной зеленой массы помешают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают 1,5–2 л воды, подкисляют яблочным уксусом из расчета 2 г крепкой уксусной кислоты на 1 л воды, закрывают крышкой и настаивают в течение суток, затем процеживают через марлю. В 100 мл полученного настоя содержится суточная доза витамина С. Цельные иглы хвои, сосны, ели, кедра, листьев березы, липы, брусники, черной смородины, малины, клевера, люцерны можно заваривать как чай и пить в течение суток по 2–3 стакана в день зимой, весной, осенью. На ранних стадиях простудных заболеваний следует каждые полчаса принимать такой чай или по 50 мг витамина С.

Курильщикам необходимо знать, что при выкуривании одной сигареты теряется 25 мг (четверть суточной дозы) этого жизненно важного витамина. **Запомните! Курильщик наносит вред не только своему организму — еще больше он отравляет окружающих, сжигая вокруг них кислород и витамин С.**

Витамин D (кальциферол). Основная функция витамина D — способствовать усвоению организмом кальция, регулировать фосфорно-кальциевый баланс. Витамин D необходим для свертывания крови, нормального роста костей, тканей, работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. С помощью этого витамина излечивают глазные болезни и некоторые виды артрита.

При недостатке витамина D в рационе питания и при длительном отсутствии солнечного света кости ребенка, недополучая витамин D, размягчаются и возникает рахит. Необходимую дозу этого витамина (0,0025 мг для взрослого и 0,0125 мг для ребенка) нельзя получить только с продуктами питания: лишь некоторые из них содержат его, да и то в недостаточном количестве.

Основные источники витамина D: яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба. Наиболее богат им жир печени трески и палтуса.

Витамин Е (токоферол). Этот витамин часто называют «витамином плодовитости». Кроме того, он обеспечивает функционирование сердечной мышцы, эффективен при лечении диабета и астмы, препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены, артерии от кровяных сгустков. Канадские врачи утверждают, что если на пути кровяного потока появляется препятствие (тромб, закупорка сосудов), то витамин Е может помочь образовать рядом новый кровеносный сосуд.

Основные источники витамина Е: зерна злаков, растительные масла, яйца, салат-латук, печень.

Витамин Е нетоксичен, однако избыточное его содержание повышает кровяное давление. Его суточная доза составляет для взрослого 10–20 мг, для детей — 0,5 мг на 1 кг веса. Витамин Е следует употреблять только в сочетании с ретинолом (витамином А), то есть с овощами — картофелем, капустой, салатом-латуком, морковью, зелеными частями растений.

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВАЖНЕЙШИХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Соли кальция необходимы для процессов кроветворения, обмена веществ, уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для нормального роста костей (скелета, зубов); они благотворно влияют на состояние нервной системы, оказывают противовоспалительное действие, являются хорошим регулятором при перемене погоды.

Если человек в своем рационе имеет достаточное количество кальция, ему не страшны резкие смены погоды, инфекции, эпидемии.

Основные источники кальция: кожица всех фруктов и овощей; отруби; бобовые — горох, зеленый горошек, чечевица, соя, бобы, фасоль; шпинат, морковь, репа, листья молодых одуванчиков, сельдерей, яблоки, вишня, крыжовник, земляника, спаржа, капуста, картофель, смородина, яйца, огурцы, апельсины, ананасы, персики, редис, виноград, овощи зеленые — салат, лук, ботва моркови, репы, редиски, зеленые зерна пшеницы; хлеб ржаной, крупа овсяная, миндаль, лук; кисломолочные продукты — творог, сметана, кефир, простокваша, ацидофилин и т. д.; абрикосы, свекла, ежевика.

Соли калия необходимы для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной, способствуют выделению из организма воды. Калий — противосклеротическое средство, применяется для профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Калий способствует выделению натрия и тем самым устраняет отеки.

Основные источники калия: шпинат, огурец, картофель, морковь, лук, латук, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, чечевица, горох, спаржа, капуста, грейпфруты, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, бобовые культуры, хлеб ржаной, крупа овсяная.

Соли магния оказывают антисептическое и сосудорасширяющее действие, понижают артериальное давление и содержание холестерина в крови, усиливают процессы торможения в коре головного мозга, оказывают успокаивающее действие на нервную систему, играют большую роль в борьбе против рака.

Основные источники магния: миндаль, яичный желток (сырой), салат-латук, печень, мята, цикорий, оливки, петрушка, арахис, картофель, тыква, слива, грецкий орех, цельное зерно пшеницы, овса, гречки, ржаной хлеб, помидоры, пшено, отруби, фасоль.

Соли железа необходимы для кроветворения, обеспечивают транспортировку кислорода от легких к тканям всех органов, в том числе и мозга. Железо входит в состав гемоглобина — красного пигмента крови. Красные кровяные тельца образуются в костном мозге, они поступают в кровь и циркулируют в течение шести недель. Затем распадаются на составные части, а железо, которое содержалось в них, поступает в печень и селезенку и откладывается там «до востребования». Железо необходимо для построения клеточного ядра.

Основные пищевые источники железа: зеленые овощи — лук, ботва молодой репы, редиски, горчицы; морковь, кресс-салат, листья одуванчика, яичный желток, печень, почки, щавель, горошек зеленый, томаты (только сырые), капуста, чеснок, салат, чечевица, хрен, огурцы, груши, земляника, вишня, любые сухофрукты.

Медь, так же как и железо, играет важную роль в поддержании нормального состава крови. Присутствие меди необходимо для активности железа: в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Основные пищевые источники меди: орехи, яичный желток, печень, молоко (лучше кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ряженка, йогурт).

Йод необходим для поднятия иммунитета, для синтеза гомона щитовидной железы — тирозина; участвует в создании фагоцитов — патрульных клеток, оберегающих наш организм от вторжения враждебных вирусов в кровь.

Основные пищевые источники йода: морская рыба, морские водоросли, морская капуста, салат-латук, зеленые части растений, репа, порей, дыня, чеснок, спаржа, морковь, капуста, картофель, лук, томаты, фасоль, овсянка, щавель, виноград, клубника.

Детям и подросткам нужно больше йода, чем взрослым. Недостаток йода вызывает в организме серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию зоба.

Кремнезем является составной частью соединительных тканей. Содержание его в крови незначительно, однако, когда оно уменьшается, человек начинает «чувствовать погоду», ухудшается психическое состояние. Волосы становятся тонкими и ломкими, начинается облысение, кожа теряет эластичность. Хрусталик глаза содержит в 25 раз больше кремнезема, чем глазная мышца. Гомеопаты считают, что один из видов катаракты лечится кремнеземом. В прежние времена кремнезем использовали для лечения астмы, простуды.

Дистрофия, эпилепсия, ревматизм, ожирение, атеросклероз — вот болезни, с которыми сегодня успешно справляется кремнезем.

В отличие от железа и кальция кремнезем легко усваивается организмом, даже в пожилом возрасте.

Основные пищевые источники кремнезема: сельдерей, огурцы, листья молодых одуванчиков, лук-порей, кисломолочные продукты, редис, семена подсолнечника, помидоры, репа, а также травы: полевой хвощ, собачник аптечный, медуница. Чай из трав заваривают и пьют по 2–3 стакана в день.

Соли фосфора необходимы почти вдвое больше, чем соли кальция, хотя кальций и фосфор — «неразлучные» минеральные вещества: они не могут друг без друга. Фосфор, так же как и кальций, является составной частью костной ткани. Необходимо постоянно поддерживать соотношение этих двух минеральных веществ, иначе, если их баланс нарушается, организм для своего «выживания» вынужден брать кальций из «костного состава» — зубов, ногтей, крупных суставов.

Так, очень часто человек жалуется на боль в костях, считая, что у него идут процессы отложения солей, в то время как он должен позаботиться о правильном питании. К счастью, витамин D регулирует в организме фосфорно-кальциевый баланс и тем самым

сберегает нас от упомянутых заболеваний. Человек, который в свой рацион вводит достаточное количество продуктов, содержащих фосфор и кальций, может не бояться переломов костей, заболеваний суставов, кожи, костей, нервов.

Основные пищевые источники фосфора: зеленый горошек, шпинат, фундук, овес, бобы, рожь, яблоки, ячмень, груши, пшеница, чечевица, огурцы, цветная капуста, сыр, мясо, яйцо, лосось, сардины, креветки, арахис, соя, грецкие орехи, редис, кешью, сельдерей, печень трески, рыба, грибы, пророщенная пшеница, цельные зерна пшеницы.

Кобальт является составной часть витамина B_{12}. Успешно применяется при лечении анемии. Недостаток кобальта может вызвать рак крови.

Основные пищевые источники кобальта: кисломолочные продукты, яйца, печень, почки, масло топленое, сливочное (не более 17–20 г в сутки) в неподогретом виде.

Цинк также является важным микроэлементом. Он входит в состав крови и мышечной ткани, являясь катализатором химических реакций, благодаря чему в организме поддерживается необходимый кислотный уровень. Этот микроэлемент входит в состав инсулина (гормона поджелудочной железы), которая регулирует содержание сахара в крови.

Основные пищевые источники цинка: пшеничные отруби, пророщенная пшеница. Если вы едите много белого хлеба, риск дефицита цинка в вашем организме очень велик. Опасайтесь диабета, кожных заболеваний.

Мышьяк содержится во всех продуктах растительного и животного происхождения, за исключением сахара. Количество, которое обычно присутствует в растениях, вполне достаточно для человека.

Мышьяк препятствует потере фосфора, регулирует фосфорный обмен. Ученые полагают, что некоторые формы аллергии могут быть вызваны дефицитом мышьяка в организме, так как многие едят в основном вареную, а отнюдь не растительную сырую пищу.

Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов — клеток, поглощающих болезнетворные микробы и повышающих невосприимчивость к инфекциям. Биохимические исследования доказали, что в сочетании с другими минеральными веществами ванадий замедляет процессы старения.

Основные пищевые источники ванадия: рис (неочищенный), овес, редис, ячмень, пшено, салат, гречиха, сырой картофель, рожь, морковь, свекла, вишня, земляника, груша.

Сера — необходимый микроэлемент для очищения организма.

Основные пищевые источники серы: все виды капусты, хрен, чеснок, лук, редис, репа, спаржа, кресс-салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, крыжовник, слива, винные ягоды, или инжир.

Мышьяк, ванадий, калий, йод, кремнезем, бор, магний, алюминий, фтор, серу и поваренную соль (натрия хлорид), лучше получать из натуральных продуктов.

Фтор содержится в питьевой соде, мясе, овощах.

Бор — в овощах, мясе.

Алюминий широко представлен во всех продуктах питания.

Пищевые источники некоторых жизненно важных аминокислот

Аргинин (необходим для половых желез)	Яйца Молоко Овес Цельные зерна пшеницы Дрожжи
Цистин и глутаминовая кислота (необходимы для поджелудочной железы):	Большинство белковых продуктов (особенно молоко)
«Ненасыщенные» жирные кислоты	Мозги Яичный желток Свиной жир
Тироши (необходим для щитовидной железы и надпочечников)	Большинство белковых продуктов (особенно молоко)
Кислород (помимо поглощаемого при дыхании, особенно необходим для головного мозга)	Хрен Мята Лук Петрушка Картофель Редис Помидоры Масло подсолнечное Масло кукурузное Масло оливковое Пророщенная пшеница

Растительные продукты, содержащие в себе много оснований (щелочных солей)

- Огурцы
- Свекла
- Картофель
- Шпинат
- Морковь
- Капуста
- Помидоры
- Пастернак
- Латук
- Салат
- Черная редька
- Чернослив
- Виноград
- Слива

Продукты питания, необходимые для работоспособности головного мозга

- Абрикосы
- Яблоки
- Говядина
- Мозг
- Брюссельская капуста
- Морковь
- Сельдерей
- Огурцы
- Цветная капуста
- Вишня
- Смородина
- Сухофрукты
- Яичный желток (сырой)
- Свинина
- Рыба
- Чеснок
- Крыжовник
- Виноград
- Хрен
- Салат-латук
- Печень
- Молоко
- Мята
- Грибы
- Горчица
- Масло оливковое
- Лук
- Апельсины
- Горох
- Картофель
- Петрушка
- Малина
- Масло подсолнечное
- Масло кукурузное
- Масло оливковое
- Пророщенная пшеница
- Мед
- Грейпфруты
- Орехи

МЕНЮ ДЛЯ ПОЛНЫХ

Полнота говорит о том, что человек сильно зашлакован. Ему нужен переходный период к энергетическому питанию. Попробуйте начать с разгрузочных дней.

Салатный день: помидоры, огурцы, капуста, морковь, листья салата (1,2–1,5 кг овощей разделяют на пять порций, заправляют растительным маслом).

Яблочный день: 1,5 кг яблок (на 5–6 порций), один стакан томатного сока из свежих помидоров.

Творожный день: 100–250 г обезжиренного или маложирного творога с подсолнечным маслом, тертые овощи (капуста, морковь, репа или кислые фрукты) с орехами плюс 2–3 стакана зеленого чая без сахара (или листьев, лепестков шиповника).

Рыбный: все примерно так же, как с творогом.

Меню

На весь день 100 г хлеба ржаного и 15–20 г масла, в основном оливкового.

Завтрак. Несладкий чай из листьев смородины, брусники, малины, шиповника. Салат, орехи.

Через 2 часа — одно яблоко.

Обед. Вегетарианский суп (полпорции), отварная курица (или творог, или рыба, или мясо, лучше орехи — не более 100 г) с овощным салатом, 1 ложка меда («вприкуску»). Все тщательно разжевывать!

Полдник. Фрукты (1–2 вида).

Ужин. Отварная рыба, овощной салат.

Через 2 часа — кефир или настой сухофруктов.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Особенно полезными продуктами являются кисломолочные — творог, кефир, сметана и т. д., яйца, овсяная, гречневая, кукурузная крупы, орехи всех видов, печень, мозги, отруби, бобовые (горошек зеленый, фасоль, чечевица, бобы), зеленые листья овощей (ботва репы, моркови, редиса и т. д.), морковь, свекла, капуста, картофель, сырая тыква, репа, турнепс, чеснок, хрен, лук, салат, клюква, брусника, черника, земляника, крыжовник, черная смородина, красная и черная рябина, калина, шиповник (напиток), боярышник (напиток), лимон, апельсин, грейпфрут, курага, урюк, все сухофрукты, изюм, финики, бананы, пыльца цветочная, мед, любой травяной чай, порошок из сухих листьев малины, пророщенные зерна злаков, морская капуста, продукты моря, растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное), семена подсолнечника, тыквы, листья и корень одуванчика.

Свежее молоко лучше заменить кисломолочным продуктом — сыром, творогом, брынзой, кефиром, ацидофилином, простоквашей, сметаной. Тот, кто пьет кефир, поступает весьма дальновидно,

так как ацидофилиновая бактерия, которую кладут в кефир, убивает кишечную палочку, вытесняя ее из кишечника. Мацони, йогурт и другие кисломолочные продукты вкусны, богаты витаминами группы В и являются хорошими поставщиками кальция, столь необходимого для жизнедеятельности организма человека.

Хлеб полезен только ржаной и слегка подсушенный. Свежий хлеб трудно переваривать. Пищу из пшеницы лучше заменить ржаным или кукурузным хлебом. Вместо мяса надо есть рыбу и продукты моря, а также печень, почки, мозги.

Жиры следует употреблять в натуральном виде. Подогретые жиры канцерогенны. Сливочное масло употреблять до 20 г в день и не есть в солнечные дни, поскольку витамины А и D образуются в крови под солнечными лучами сами, а их избыток приводит к серьезным болезням.

Морковь, томаты, яичный желток необходимо сочетать при употреблении с растительным маслом для их лучшего усвоения. Помидоры (томаты), щавель и цветная капуста должны съедаться только в сыром виде. Вареные они вредны, образуя в организме нерастворимую щавелевую соль, а в сыром виде они нужны человеку для его здоровья.

Яичный желток необходим в любом возрасте. Беременная женщина, ребенок, молодой человек до 25 лет и старики должны съедать хотя бы 1 желток ежедневно, люди зрелого и среднего возраста (от 25 до 55 лет) — 1–2 раза в неделю, поскольку это необходимо для построения в организме здоровых клеток. В яичном желтке содержатся витамины А, B_1, B_2, B_5, B_6, B_{12} и другие витамины группы В.

Картофель — незаменимый продукт, но если только он приготовлен правильно. Многие хозяйки очищают картофель, а между тем в кожуре и под ее тонким слоем как раз находится множество необходимых нашему организму микроэлементов, которые, кроме всего прочего, помогают усвоению всего клубня. Картофель надо запекать и съедать целиком. Попробуйте тщательно вымыть клубни, разрезать пополам и выложить на противень вверх белой частью. Через 25 минут в квартире появится дразнящий вкусный запах, и еще через 10 минут на столе на блюде можно будет выложить красивые «пирожные», которые очень вкусны с растительным или сливочным маслом и сметаной, заправленные чесноком и зеленью. Если на столе будет еще и капустный салат, — больше ничего не надо. Можно варить картофель на пару. Но съедать надо обязательно с кожурой.

Творог может заменить мясо. В нем сочетаются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния, калия, метионина. Но творог — вареный продукт, и его надо сочетать с «живыми продуктами» — овощами, фруктами или их соками. Кроме того, творог содержит животные жиры, которые «забивают» протоки печени. Чтобы ликвидировать этот нежелательный эффект, надо добавить в творог немного растительного масла. Например, к 2 столовым ложкам творога — 1 чайную ложку растительного масла и 2 столовые ложки кефира или молока. Это основа для салата красоты. Далее каждый день он может быть другим в зависимости от того, что мы будем добавлять в эту основу: апельсин, или яблоко, или ягоды с медом, или овощи — томаты, огурцы, капусту, морковь, зелень с чесноком и т. д. Творог с успехом заменяют вымоченной брынзой.

ПИЩА, КОТОРАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ИСКЛЮЧЕНА ИЗ ДИЕТЫ ПРИ БОЛЕЗНИ КИШОК

Исключите из диеты отруби: они царапают и режут внутреннюю оболочку больной толстой кишки; не ешьте очень горячую и очень холодную пищу, потребляйте все умеренно, в теплом виде. Не пейте излишне жидкостей и воды тоже. Не употребляйте свинину, телятину и другие темные сорта мяса. Не употребляйте никаких сырых овощей, ибо целлюлоза царапает толстую кишку. Не потребляйте фруктовых соков, а только фрукты. Не ешьте фрукты с кожурой, ибо кожура яблока и груши неудобоварима из-за целлюлозы. Не употребляйте в пищу специи, приправы и пряности, семена овощей и фруктов, винные ягоды (фиги), малину, ежевику и т. д. Не ешьте жареной пищи и свежего хлеба. Не пейте кофе.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРОВ ПРИ ПЛОХОЙ ПРОХОДИМОСТИ В КИШЕЧНИКЕ

Залить вечером кипятком следующие сухофрукты (по 100 г каждого вида): инжир, чернослив, курага, изюм. Утром вынуть косточки из чернослива и все пропустить через мясорубку или овощемешалку, прибавив к смеси 1 чайную ложку сухого листа сенны и 100 г меда. Мед и сухофрукты богаты не только витаминами и микроэлементами, но и клетчаткой.

КНИГИ — ПОЧТОЙ

Все цены указаны с учетом пересылки книг

www.p-evro.ru

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена, руб.
Сергей Розов	Сенсационная программа освоения живой энергии	160	85
Анатолий Маловичко	Полное очищение организма	352	200
Юрий Хван	Как стать здоровым, ничего не делая?	368	158
Анатолий Маловичко	Большая книга-очищение. Полное очищение организма от грязи и шлаков	320	200
Владимир Машенков	Народная энциклопедия. Золотые секреты (тверд.переплет)	480	151
Владимир Машенков	Народная энциклопедия. Золотые секреты (мягк.обложка)	480	132
Владимир Машенков	Самые вкусные заготовки	160	92
Владимир Машенков	Уроки мастерства для огородников и дачников	320	132
Маки Шилстоун	Стройная фигура за 4 недели. Олимпийский курс сжигания лишнего жира	352	161
Ричард Хиттлман	Золотая книга здоровья. Йога за 28 дней	224	181
Билл Стейтем	Чем нас травят? Полный справочник вредных, полезных и нейтральных веществ, которые содержатся в пище, косметике, лекарствах	320	140

ВНИМАНИЕ!

Цены указаны с учетом почтовых расходов по состоянию на июнь 2008 года

Перечисленные книги возможно приобрести наложенным платежом, направив заказ по адресу Службы «Книга-почтой»:
195197, Санкт-Петербург, а/я 46, Богатыревой Е. Н.

Книги также можно заказать по телефону: **(812) 927-27-93**, либо на сайте издательства по адресу **www.p-evro.ru**

Полный каталог Службы «Книга-почтой» высылается по заявке БЕСПЛАТНО

По вопросам приобретения книг оптом обращайтесь по телефонам:
Москва: **(495) 232-17-16, 615-01-01**, Санкт-Петербург: **(812) 365-46-04**

Майя Федоровна Гогулан –
профессиональный журналист.
Однажды, оказавшись на грани жизни
и смерти, она выбрала борьбу.
Борьбу с болезнью.И несмотря на то, что
битву за свое здоровье она выиграла давно,
борьбу она продолжает.
Теперь — за здоровье других людей.

Она убеждена, что ее опыт может оказаться бесценным для тех, кто не желает сдаваться на произвол болезни. За долгие годы противостояния чужим недугам Майя Гогулан накопила колоссальный опыт стратегии и тактики борьбы с болезнью, и в этой книге указывает путь к победе, к выздоровлению. Вашим союзником на этом пути станут собственная вера и воля, вы научитесьсоблюдать законы вселенной, узнаете как разбудить ресурсы человеческого организма и запустить механизм сохранения здоровья на долгие годы.

Официальная страница Майи Гогулан
в Интернете расположена на сайте
www.beztabletok.ru

ЗАКОНЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Майя ГОГУЛАН