

**Неумывакин И.П., Хрусталёв В.Н. – Апостол здоровья.
Поучительные истории и рецепты оздоровления дарами природы**



И. П. Неумывакин В. Н. Хрусталёв

АПОСТОЛ

ЗДОРОВЬЯ

ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ И РЕЦЕПТЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДАРАМИ ПРИРОДЫ

ББК 53.59 Н 38

OCR: e-puzzle.ru

Произведение является результатом интеллектуальной деятельности и как объект исключительного права охраняется законом.

Ни одна часть книги, ни произведение в целом не могут быть использованы (в том числе размещены в Интернете) без письменного согласия правообладателей.

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н.

Н 38 Апостол здоровья. Поучительные истории и рецепты оздоровления дарами Природы. —СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2009, —256 с.

ISBN 978-5-88503-903-1

Жизнь каждого из нас неповторима, и каждый творит ее сам. Иван Неумывакин прошел путь от крестьянского паренька до одного из основоположников космической медицины, и, конечно, на этом пути судьба сводила его со многими людьми, оставившими заметный след в его жизни. Один из них — журналист В. Н. Хрусталёв, через призму бесед с которым вы узнаете о наиболее значимых событиях жизни и открытиях профессора И. П. Неумывакина. В книге также приведены стихи И. С. Бединского, ясновидца-контактера, которые он принимал по просьбе Ивана Павловича с учетом специфики его многочисленных книг.

© Неумывакин И. П., 2009 © «ДИЛЯ», 2009

ISBN 978-5-88503-903-1

© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства
Опыт натуропатии в практике и жизни
профессора Ивана Павловича Неумывакина.

С легкой руки Бориса Патона 1
Протекционизм во имя дела 1
Живой кристалл чистой воды 1

Капля из-под крана * 1	Болезни мужских половых органов 115
Как получить полезную воду 2	Облитерирующий атеросклероз сосудов ног 116
«Живая» и «мертвая» вода 2',	«Ешачок в друдзачке» 117
Раскрыта одна из тайн крещенской воды 2	Ода на полковничьи погоны 124
Щепотка соли на кончике языка 2	Добро ходит по кругу 127
Еще раз об H2O2 3	Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть? 133
Пыльным мешком из-за угла 3!	«Щи да каша - пища наша» 133
Ни одного «ругательного» отзыва! 3,	Солили даже лимоны 135
Все проверяется практикой 3<	Разделяй и потребляй 137
Мы возражали на плечах впереди идущих 3'	Пророщенные зерна — эликсир жизни 144
Я повторяю свой рецепт 3'	Следите за водородным показателем! 148
Перекись водорода усиливает терапевтический эффект 31	Венценосная жена царя Гороха 151
Почти гамлетовский вопрос 41	Волшебный знак 152
Сушил сухари по совету жены 4!	Наш друг - «хамелеон» 155
Дыхание это жизнь 4{	«Мясо без костей» 156
О дыхании — с придыхом \ 4J	Россия — страна крайностей 158
«Икары» учатся дышать 5^	Соя — универсальное лекарство 159
Чем дышала планета 5;	А теперь «покупаем» бизнес-план 160
С миру по нитке, с бору по сосенке 5^	Рецепты блюд с применением сои 161
Кумыс медовый, целительный 65	Разломи лепешку пополам 173
Как подоить кобылицу? 68	Пить или не пить? 181
Закис кумыс в кобылих турсуках 70	«Для чашников и бражников бывает много праздников» 182
Толкач не толкает, а взбивает 71	Как работает «самогонный аппарат»? 184
Испей из сосуда здоровья 72	Поговорки 187
Кобыла против коровы. Кто кого? 76	Капля солнца 190
Кому полезно пить кумыс? 76	И назвали его «древой бодрости» 190
Как приготовить кумыс из коровьего молока? 78	«За поруб кедр смертную казнь учинить...» 192
Как приготовить кумыс в домашних условиях 80	«Дано древо сие на сбережень здоровья» 193
Из переписки: Лев Толстой - Софье Андреевне 82	«Кедровая хвоя - помощь твоя» 195
Кремний - минерал жизни 84	«Маслом по боли, нет ее боле» 196
Почему ученые цитируют Анатолия Малярчикова? 85	Всё исцеляющий бальзам 199
С точки зрения науки 86	Легенды «слезы великана» 200
Целебные свойства чудо-камня 87	Заблуждения, споры, гипотезы 202
Как готовить кремниевую воду 89	Где сокрыта истина? 203
Вырезан орган - вырасти новый 91	В чем «живинка» мумиё? 206
И выросла новая почка 91	Что такое «все до фени»? 209
А теперь ближе к чуду 93	Иван Неумывакин - русский Лайнус Поллинг 212
Давайте уразумеем 94	Поймите «солнечного зайчика»! 215
Кто мы: Моцарты или Сальери? 95	Заздравную чашу поднимем, друзья! 219
Дар тысячелетий 104	Ной знал толк в виноградной лозе 220
Из грязи - в князи 104	Дивный дух, что оживляет нас 222
Состав и свойства лечебного торфа 105	«Кем пьется, и когда, и много ли, и с кем...» 225
«Болотный лекарь» высшей категории 106	Знатоки советуют: «Не навреди!» 227
Что подлечат торфяные грязи? 107	«Все едино, что мёд, что калина» 230
Болезни опорно-двигательного аппарата 109	Вопросы из зала 237
Болезни нервной системы 111	Нетривиальные советы доктора Неумывакина 244
Болезни органов пищеварения 112	Камень за пазухой 245
Болезни женских половых органов 115	Слово нашему герою 247

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Мы предлагаем вашему вниманию книгу, героем которой по сути является профессор Иван Павлович Неумывакин, доктор медицинских наук, действительный член Европейской и Российской академий естественных наук, Международной академии информатизации и энергоинформационных наук, медико-технических наук, заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

Начиная с 1959 года он в течение 30 лет занимался вопросами космической

медицины: разработкой методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам в полетах различной продолжительности.

Иван Павлович Неумывакин - ведущий народный целитель страны, вместе с супругой Людмилой Степановной, врачом и экстрасенсом, они разработали оригинальную систему оздоровления. Иван Павлович — автор многочисленных книг, ставших бестселлерами, а также публикаций в массовых изданиях, посвященных профилактике и лечению заболеваний без применения химических лекарственных средств и популяризирующих здоровый образ жизни. Недавно он отметил 80-летний юбилей, но по-прежнему бодр, активен и полон творческих планов.

Иван Павлович — автор более 200 научных работ, 85 авторских свидетельств на изобретения, большая часть которых посвящена поиску ОПТИМАЛЬНЫХ методов лечения и средств профилактики различных заболеваний НЕСПЕЦИФИЧЕСКИМИ воздействиями на организм, а также с помощью НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ. Это позволило ему понять бесперспективность направленности официальной медицины на устранение не причин заболеваний, а их симптомов с помощью химических лекарственных средств, что еще более усугубляет состояние больных.

За личный вклад в развитие традиционной медицины удостоен международной премии «Профессия - жизнь», а также ордена «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие», лауреатом которой являются такие мэтры, как Леонид Рошаль.

За вклад в патриотическое движение, благотворительную деятельность в восстановлении православных святынь Русская Православная церковь наградила его орденом святого благоверного князя Даниила

Московского 3-й степени. Удостоен почетных званий «Персона России», «Мэтр науки и практики».

В основу книги положены беседы Ивана Павловича с его другом- журналистом Владимиром Николаевичем Хрусталёвым. Владимир Николаевич — верный «ОРУЖЕНОСЕЦ» Ивана Павловича на протяжении 30 лет. Он СВИДЕТЕЛЬ многих открытий «патриарха» медицины, УЧАСТНИК и ИСПЫТАТЕЛЬ многих его экспериментов. Поэтому избранная форма диалога и эссе, как под микроскопом, высвечивает многие известные только им штрихи и детали. И этой острой наблюдательностью и пытливым докапыванием до сути ценна данная книга.

По мнению авторов книги, будущее медицины — в сочетании традиций, накопленных официальной и народной медициной, единении физического и духовного мира человека. Данная книга — их первый опыт, но на этом они останавливаться не собираются и в настоящее время работают над книгой о питании...

Так что наших читателей ждут новые открытия и откровения.

І ОПЫТ НАТУРОПАТИИ В ПРАКТИКЕ И ЖИЗНИ ПРОФЕССОРА ИВАНА ПАВЛОВИЧА НЕУМЫВАКИНА

Дожили. Уже научные светила величины *Лео Бокерия*, чей гений нейрохирурга признан во всем мире, откровенничают в популярном издании: «Наши больные по запущенности могут сравниться только с африканцами». Может, не то и не так строили? Надо было вдоль, а мы — поперек? Может, не то нарыли, что искали, стремясь во что бы то ни стало затмить весь мир количеством больничных койко- мест? Итог печален: все меньше здоровья, все больше аптек.

Вот уж кто не щадил нашу медицину, которая строилась на догмах, а не на здравом смысле, так это профессор Иван Павлович Неумывакин. Сколько его помню, а рядом с ним я уже 30 лет, он всегда конфликтовал с ней за поклонение таблеткам и отрицание опыта народной медицины. Иван же Павлович всю жизнь исповедовал естественные средства оздоровления.

Я тогда, признаться, недопонимал, когда видел, сколько усилий он тратил на

изучение древних источников: «Домостроя», например, или книги «Ненужное для неучей» средневекового армянского врача-энциклопедиста Амирдовлата Амаснаци, бывшего лейб-лекарем у всеильного султана Османской империи Мухаммада II. Почитывал он и «Чистосердечное признание в делах моих и помышлениях» Д. И. Фонвизина, и «О должностях человека и гражданина» никому практически не известного И. И. Фельбигера. Казалось бы, зачем все это врачу, практически создавшему новую космическую медицину? И преуспевавшему в этом предивно и преумело.

А все объяснялось очень просто. Неумывакина интересовала духовная доминанта этих работ, их спаянность с библейскими заповедями и каждодневным совершенствованием тела и духа. Ведь в том или ином виде у всех древних источников был раздел «о попечении телесном». Не о здравоохранении, а о культуре здоровья. Чувствуете разницу? Мне тоже доводилось заглядывать в эти фолианты, и я всякий раз поражался открытиями. Книга «О должностях человека и гражданина» И. И. Фельбигера, к примеру, определялась к чтению в народных городских училищах Российской империи по высочайшему повелению царствующей императрицы Екатерины II в 1787 году. К чему бы это? А вдумайтесь в разделы оной книжицы. Сколь наставительны они и полезны. Вот лишь редкий перечень: «О благополучии вообще», «Об образовании души», «О добродетелях человеческих», «О должностях к Богу», «О должностях к самому себе», «О союзе родителей и детей». И стоп! Вот она, часть II «О попечении о теле». Есть у нас сегодня такая учебная литература? Но вот эти драгоценные бриллианты всегда были в ладони у Ивана Павловича Неумывакина. Пользуйтесь, люди добрые.

Я подолгу думал о том, зачем старания моего доброго друга, когда пациент-то по сути взращен в потребительстве, он не всегда оценивает эти пригоршни бриллиантов? Сознание — вещь инертная. Но ведь старались же до Неумывакина на том же поприще великие врачи-клиницисты *Сергей Петрович Боткин* и *Григорий Антонович Захарьин*. Больше чем они вряд ли кто сделал для воссоединения народного опыта с наукой, для изучения физиологического и фармакологического действия лекарственных средств и прежде всего — трав. Оба клинициста — авторы новых направлений в медицине. А чем хуже «аптечка для космонавтов», которую на биологически активной основе создал и которая и ныне пользуется всех землян *Иван Павлович Неумывакин*?

Мне ведомо, что его жизнь была на волоске, когда был утерян документ с грифом «Совершенно секретно», который он видел последним, после документ куда-то исчез. На свою беду Иван Павлович при этом сказал: «Какой дурак пишет на бумаге с таким грифом о том, о чем мы по телефону ведем разговор!» А «дураком» оказался один из членов ЦК КПСС, где, по определению, дураков не должно было быть. Дело дошло до того, что Ивана Павловича, хотели исключить из рядов славной компартии с вытекающими отсюда последствиями. Чудеса все-таки случаются на земле: буквально за несколько часов до закрытого партийного собрания, где должна была решиться судьба моего героя, документ нашелся в столе у начальника 1-го всеильного отдела, после чего уже стали исключать из партии и из органов человека, который прошел «школу» Ежова.

За месяц до очередного космического полета на Ивана Павловича сразу в три органа пришла депеша, заглавие которой даже меня бросило в дрожь: «Заявление на товарища Неумывакина о том, что его действия, выражающиеся в очковтирательстве, прожектерстве и игнорировании мнения специалистов, приведут к срыву правительственного задания». Это заявление написал его подчиненный, который приходился племянником одному «дяде», находящемуся на верхушке власти, а Ивану Павловичу дано было указание, чтобы за два года этому племяншу, фармакологу по образованию, сделать кандидатскую диссертацию. Но так как этот будущий «светила» оказался бездельником, Иван Павлович предложил ему поработать самому. Так как заявление напрямую было связано с поставкой бортовой космической аптечки, была срочно создана комиссия по проверке этого заявления. Те, кто знает, как различные

изделия попадают на космический корабль, знают сколько испытаний они проходят, прежде чем военпред подпишет бумаги, что ничего крамольного в таком изделии нет и оно может быть поставлено на корабль. Конечно, такая бумага была подписана, и все претензии к Ивану Павловичу были сняты. Но... он имел смелость потребовать, чтобы блатной специалист немедленно прекратил посещать здание, где комплектовалась аптечка, выразив ему полное недоверие, не исключая вредительства. В противном случае никакой ответственности за срыв правительственного задания Иван Павлович не несет. И это было сделано за несколько дней до назначенного полета. Мне рассказывали, что аптечка была поставлена на корабль буквально за несколько минут до размещения в нем космонавта...

Еще одна история с препаратом *цитохром-С*, о которой знают все врачи, имевшие дело с обеспечением космического полета «Союз» — «Аполлон». Дело в том, что у космонавта А. А. Леонова во время физических нагрузок на электрокардиограмме отмечалось уменьшение зубца Т, что свидетельствовало о снижении кровоснабжения сердечной мышцы. У спортсменов так бывает, и в этом нет ничего страшного. Но в космическом полете в принципе этого быть не должно. Иван Павлович со своими сотрудниками разработал препарат, который, подобно витамину, устраняет этот симптом, о чем Алексей Архипович был предупрежден.

С самого начала этот полет протекал драматически: отказало телевизионное оборудование, и пока нашли причину, а для этого надо было снять обшивку, открутить и закрутить много болтиков, что в невесомости никто еще не делал, прошло много времени. Даже не нашлось изоляционной ленты, чтобы соединить концы с концами, для чего использовался лейкопластырь из той же аптечки. С момента старта корабля прошло больше суток, и космонавты, конечно, устали и физически, и психологически. И у космонавта Леонова проявилось указанное нарушение. На земле на уши были поставлены все, кто хоть чем-то мог помочь в этой ситуации, ибо у космонавта мог развиваться инфаркт. Так вот, препарат *цитохром-С* сделал свое дело: и через виток полета зубец Т встал на свое место. Когда же происходил разбор полета, то обнаружилось, что препарат еще не разрешен фармакологическим комитетом, хотя туда за месяц до полета соответствующая бумага была направлена. Неумывакин на свой страх и риск снабдил аптечку указанным препаратом. А теперь представьте, а если бы Леонов умер в полете, что ожидало бы Неумывакина...

Кстати, практически за аналогичный случай с американским космонавтом врач, предотвративший катастрофу, стал миллионером и одним из ведущих специалистов космической медицины... А у нас, наоборот, решался вопрос: наказать или не наказать Неумывакина за инициативу... Решили - пока пусть работает.

Во всех указанных и других случаях Иван Павлович делал свое дело не за страх, а за совесть, за что и берег, и спасал его Высший Божий промысел. С одной стороны, весь мир восторгался достижениями советской космонавтики, а с другой - кто знал о нелегкой работе и беззаветном служении людей, обеспечивающих эти успехи? При увольнении в запас, а Иван Павлович был военным, работник спецслужбы познакомил его с документом, в котором черным по белому было написано, что если бы хоть одно обвинение в его адрес было правдой, ему грозило бы пребывание в местах, куда Макар телят не гонял. И вот в таких условиях ему пришлось работать 30 лет. Вот откуда его седина уже в 37.

Опыт моего доброго друга важен еще и потому, что он всю жизнь исповедовал формулу натуропатии, принцип попечения о своем теле. И немало преуспел в этом. Недавно ему стукнуло 80, но вы бы видели, как лихо отплясывал этот «молодой человек» в завершение торжества, хотя знаю: спал он, как обычно, каких-то 4 часа.

Для меня, знающего И. П. Неумывакина три десятилетия, он сравним разве что с апостолом здоровья. Апостол — в смысле проводник веры, страстный агитатор,

сподвижник Бога, ибо свято бережет он Божественное предназначение человека. Почему и считает, что совсем необязательно болеть, стареть и даже умирать.

Вот почему я решил собрать «с бору по сосенке» из наших упоительных и нескончаемых бесед все наиболее ценное. Во пользу людскую!

Владимир Хрусталёв

Апостолы в миру

(Апостол — посол, посланник, посланец, проповедник, последователь и распространитель какой-то идеи)

Апостолы Спасителя-Христа,

Посланцы в мир от имени Господня,

Борясь со злом могуществом Креста,

Не прекращают битву и сегодня.

Во все века, эпохи, времена Бог избирал служителей народу,

Чтобы грехопадений времена Облегчить человеческому роду,

Чтоб Свет рассеял заблуждений тьму,

Чтоб защитить от варварства природу,

Не разрешить превратному уму Вести ее к летальному исходу.

Чтоб человек — природы властелин —

Не забывал, что сам — дитя природы,

И подданный ее, и гражданин От вдоха первого и до отхода.

А те, кто превращает землю в гроб,

Кто говорит, как одержимый бесом,

Мол, после нас пусть будет хоть потоп,

Пусть знают: ждет их строгий Суд небесный. Апостолы у власти не в чести,

Они всегда за истину гонимы,

Им выпал жребий тяжкий крест нести В условиях нападок и экстрима.

Ни сана не имея и ни риз,

По долгу совести несут служенье,

И потому их доля — остракизм,

Глумленье, униженье, отверженье.

Апостольство не званье, а удел Нести за правду мира поруганье,

Зло побеждать твореньем добрых дел И возрождать в умах естествознание.

Не это ль свойственно Неумывакину Ивану, Которому петь можно бесконечную осанну?

Протекционизм по-советски

С ЛЕГКОЙ РУКИ БОРИСА ПАТОНА

Советское время нельзя мазать одними мрачными тонами. В нем была и своя прелесть (хотя бы в смысле интернациональной дружбы и душевности отношений), и вдохновляющие достижения (балет, космос и прочая), и свои нестерпимые изъязны (в части свободы и борьбы с инакомыслием). Но было и такое явление — бессребренный протекционизм. Вот человек власти разглядел талант и сделал без всякого расчета на благодарность все, чтобы этот талант расцвел. Так было довольно часто. Ибо это было время таких гигантов и личностей, как академики Королев, Курчатов, Келдыш, Патон.

Именно встреча с *Борисом Евгеньевичем Патоном* — легендой украинской науки, президентом Академии наук Украины, и явилась прологом многих «неумывакинских» открытий и инноваций. А складывалось все по-бытовому просто. Засланный в Институт сварки им. Е. О. Патона собиратель талантов для космических полетов (уже тогда, в 1980-х годах, было решено: это сфера науки, и летать на орбиту должны даровитые ученые, а не просто парни с железными нервами и накачанными мускулами), — Неумывакин

прибыл в Киев.

Институт Патона — фирменный знак Украины. И отобрать там 20 человек — потенциальных кандидатов в космонавты — не составило большого труда. Но полет в космос — это не только интеллект и способность просчитывать десятки вариантов на случай нештатных ситуаций, но и, конечно, здоровье. Кое-кто отсеялся по этой части. Осталась «великолепная четверка» — таких Икаров и искал по поручению Института медико-биологических наук **Иван Павлович Неумывакин**. В конце концов остановился на «лучшем из лучших» — **Фартушном Владимире Григорьевиче**. И проводить бы ему эксперименты со сваркой в космосе, если бы не трагический для него и нелепый случай. Уже на подходе к институту в Москве его сбил

пьяный водитель КамАЗа. Сложный перелом ноги, лечение. И хотя очень быстро Фартушный пошел на поправку, даже стал совершать прыжки с парашютом, в отряд космонавтов путь ему был заказан.

Но перед этим, когда шел отбор самых-самых, в завершение встреч и проверочных тестов - обязательная беседа с директором института **Б. Е. Потоном**. Этот человек не только с искрой Божьей, но и с истинно украинским юмором. Все пытал у Ивана Павловича, откуда у него такая «знатная» фамилия. Пришел к глубокому умозаключению: все же это украинская фамилия - Неймывако. Просто где-то в древах генеалогии утратившая свое окончание «ко».

— А Киев-то бачил? — интересовался Патон.

Да когда «бачить-то», если денно и ночью «намывал золотники». И в вечерних беседах пытал патриарх советской науки, а что за люди сначала в «двадцатке», потом - в «четверке». Вот вцепится в гостя и вытягивает из него «психологические портреты». Надо же получше знать своих «послушников». Тем паче, что Неумывакин и в семьях был, мёд-пиво, то бишь горилку, пил, и сальцем домашним закусывал.



Борис Евгеньевич Патон (91 год) — президент Академии наук Украины
и Иван Павлович Неумывакин (81 год). Май 2009

Так они подружились. Патон откровенно хотел заполучить «гарного хлопца» из Москвы: сумел оценить неординарный его ум и новаторскую жилку. А «хлопец» создавал новую медицину с уникальнейшей атрибутикой и, конечно же, не клюнул на предложение поймать «погоны без прогонов» (читайте — генеральские) при имеющихся всего лишь «майорских».

— А чем ты там занимаешься в Москве? — пытал шутливо и с хитрованским прищуром Патон. — А-а-а, создаешь медицину для долговременных полетов в космосе.

Це дило! Фантастично! И как тебе в этом помогают?

— Да вот мафия не дает ходу, — простодушно признается гость.

— Вот те раз, — посетовал Патон. — Я думал, что мафия только на Украине, а она, оказывается, и в Москве окопалась.

Замечу по ходу: такие «разговорчики в строю» в те времена могли стоять не только званий, но и иных светлых голов. А на другой день Патон при госте созванивался с каким-либо директором предприятия или НИИ и мягким голосом увещевал:

— К тебе хлопец от меня придет. Московский, не киевский. Так все, что он выложит, возьми раскрутить серийно. Считай, что это мое распоряжение.

Не только майорское звание гостя огорчило Патона, но и физическая невозможность защитить докторскую диссертацию. Когда ему было выстраивать 500-700 страниц? Азартно шло дело, с пользой превеликой. Хотя уже прецедент с присвоением степени по научному докладу был. Но нашелся в ВАКе «закопирец», который загодя заявил: «Только через мой труп».

Вот этот доклад и лег на стол Б. Е. Патона. Какова была его реакция? Немедленный звонок председателю ВАКа **В. Г. Кириллову-Угрюмову**:

— Витя, ты глянь научный доклад одного московского хлопца — дюже гарный. Он, этот доклад, хлеще иных томов медицинской энциклопедии. Я по нему своих членов научного совета буду натаскивать. Но у вас есть «светлые головы», готовые перекрыть ему кислород и вообще не дать защититься. Уж позаботься, мил-человек, чтоб все было по справедливости.

Заседание ВАКа. Виктор Григорьевич говорит:

— Вот, посмотрите этот научный доклад, который тянет не то что на докторскую диссертацию, но и выше. Но автор просит всего лишь докторскую. Все ознакомились? Какие мнения?

Это был беспрецедентный случай в медицине, когда вместо диссертации «на ура» прошел научный доклад, 24 машинописные страницы, то есть материалы по совокупности внедренных работ. И вся процедура обкатки диссертации прошла вместо привычного полугодия всего за месяц.

t



Двум апостолам по жизни и по науке есть о чем поговорить.
Б. Е. Патон и И. П. Неумывакин. Киев, май 2009

Диссертация называлась «Принципы, методы и средства оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности» и включала в себя около 50 авторских разработок, на которые имелись авторские свидетельства.

Владимир Хрусталёв, соучастник, соратник, соединомышленник, объект испытаний, участник экспериментов

ПРОТЕКЦИОНИЗМ во имя ДЕЛА

А теперь посмотрим, что говорит о протекционизме во имя дела сам профессор Неумывакин.

— Как вы уже знаете, в 1964 году мне было поручено вести разработку

средств, входящих в состав бортовых космических аптек. Довольно быстро я понял, что на одних лекарствах «далеко не улетишь». В своей докладной записке академику А. В. Лебединскому (в то время директор Института медико-биологических проблем) указывал, что с учетом перспективы освоения человеком космического пространства в этой работе должны принять участие все ведущие учреждения Минздрава и смежных организаций. И это нашло понимание, и появился соответствующий приказ по Минздраву. Подключение к моей работе специалистов различных специализаций: травматологов, ортопедов, терапевтов, стоматологов, акушеров-гинекологов, окулистов и т. д. — потребовало от меня разработки таких специальных требований к профильным задачам, отвечающим условиям космического полета, как портативность, надежность, эффективность, многоплановость и т. п. Простым людям казалось, что на космонавтику работала вся страна. Что для этой отрасли зажгли зеленый светофор. «А как же могло быть иначе» — скажет обыватель. Однако все было не так просто: были и «палки в колеса», и непонимание, и угрозы, и наказания. И вот в таких случаях протекция значимых людей помогала. Вот такой случай...

Зная, что наиболее опасными для жизни космонавтов являются взлет и посадка, я стал настаивать, чтобы в этой службе была бы и реанимация, тем более что я начал работать с профессором **В. А. Неговским**, создателем нового тогда направления в медицине — реаниматологии. В 1968 году на стол директора была положена служебная записка о необходимости еще и такой службы. Но, вероятно, из-за сложности координации работ со смежными организациями, в том числе и с зарубежными, вопрос этот долго не решался. Однако при подготовке к новому полету с тремя космонавтами на борту, без скафандров, я снова подал рапорт, теперь уже новому директору, академику О. Г. Газенко. Тот ответил, что на меня и так работают десятки институтов, а мне все мало, поэтому попросил больше с этим вопросом к нему не обращаться. В ответ я сказал, что буду жаловаться и, если с космонавтами что-нибудь случится, ответственность ляжет на него. А в своей докладной я писал, что вероятность гибели космонавтов очень велика, объявив откуда мне пришла эта информация. Вероятно, директор посчитал, что у меня произошел «сдвиг по фазе», и выставил из кабинета.

Подготовка к полету космонавтов имела свои особенности. Всегда готовили дублеров, как отдельных космонавтов, так и экипажей, на случай каких-нибудь сбоев. К примеру, если что-нибудь случалось с одним из членов экипажа в Звездном городке, его заменял дублер, а если что-нибудь происходило с космонавтом на Байконуре, заменялся весь экипаж. К примеру, на корабле «Союз-11» должны были лететь Леонов, Кубасов и Колодин. Но у Кубасова уже на космодроме накануне старта в легких нашли затемнение, и весь экипаж заменили дублирующим в составе: Добровольский, Волков и Пацаев. А. Леонов был этим фактом очень возмущен, а представьте, каково было его состояние после гибели экипажа «Союз-11».

Несмотря на реакцию О. Г. Газенко, я написал докладную теперь уже на имя А. И. Бурназяна, курирующего в Минздраве космонавтику (копия была вручена О. Г. Газенко), в которой я указывал, что имеющимися средствами в составе поисковых групп будет невозможно оказать экстренную помощь приземлившимся космонавтам. А в это время был издан приказ о моем служебном несоответствии. Если рассматривать этот приказ по существу, то он был правильным: какой-то подполковник медицинской службы жалуется на своего директора — всемирно известного академика, обвиняя его в некомпетентности. Кто ж в это поверит?! Да за это надо не то что выносить выговор, но и отправить бунтаря в какую-нибудь тмутаракань, чтобы и другим неповадно было. Весь институт притих, ожидая развязки... Но мне повезло и на сей раз.

В результате моего рапорта в Минздраве прошло совещание с заинтересованными организациями, на котором было принято решение откомандировать группу специалистов-реаниматоров в количестве 12 человек для обеспечения предстоящего

полета и поручить мне их соответствующую подготовку. Я поблагодарил А. И. Бурназяна за понимание вопроса, но заявил, что лично я этим заниматься не буду. В зале наступила тишина, и после долгого молчания последовал вопрос: «Па-а-чему?» Отвечаю: мое непосредственное начальство не только не понимает важности поставленных передо мной задач, но к тому же в силу своей некомпетентности будет мне препятствовать в работе. На вопрос, кто эти люди, смело ответил, что они присутствуют в зале, и назвал их: кандидат медицинских наук Б. Акимов и профессор Т. Крупина. Да, вот вам ситуация... Человек не только жалуется на свое начальство, но и отказывается выполнять приказ зам. министра.

К моему счастью, А. И. Бурназян внимательно следил за моей деятельностью по координации работ со смежными организациями, а иногда, присутствуя на совещаниях, высказывал положительные отзывы. Выслушав моих оппонентов, которые не могли сказать ничего вразумительного, он дал распоряжение разобраться с кадровым вопросом в институте, а мне сказал: «...Если кто будет вам мешать, обращайтесь непосредственно ко мне».

И вот в связи с этой историей я сразу вспоминаю, что в России существует две проблемы: дороги и дураки. Ну, с дорогами понятно... Надеюсь, время что-то исправит. А вот с дураками — сложнее. Общеизвестно, что во все времена власть имущие на все значимые посты старались ставить своих людей. Ну если свой как единомышленник — не поспоришь, а вот если свояк... Порой они были и не дураки в своей профессии, но оказываясь там, где ничего не понимали, пытались развернуть бурную деятельность, разваливая все что можно. И если и не был дураком, то стал им, приняв назначение... И примеров тому в истории России множество. Так получилось за последнее десятилетие и с медициной: гордость страны практически развалили. Здесь и отсутствие должного финансирования, и коррупция, и некомпетентность, и бездушие персонала, и много еще и-и-и.

Оглядываясь назад, считаю, что свой вклад в борьбу с такими дураками я внес. Но для этого, конечно, нужно было иметь таких покровителей, для которых государственные интересы были превыше всего. Таких, как министр здравоохранения **Борис Васильевич Петровский** и его заместитель **Аветик Игнатович Бурназян**.

Таким образом, за четыре месяца до трехместного космического полета мне были выделены 12 реаниматоров, которых надо было не только ввести в курс дела, но и обеспечить всем необходимым для работы в полевых условиях. За это время была разработана портативная реанимационная укладка, позволяющая оказывать медицинскую помощь при неотложных состояниях практически в любых

условиях... И надо сказать, что работала она исправно, хотя, как вы знаете, были и трагические исходы полетов (тот же «Союз-11»), но медицина здесь была ни при чем... Подводила техника...

Одновременно я также создал собственную инженерную службу по разработке бортового стационара космических кораблей, необходимого при длительных полетах. Сколько сейчас летают? А будут еще дольше. Короче, моя мечта по созданию практически всех видов оказания медицинской помощи космонавтам осуществилась. И мне было очень приятно, когда Бурназян сказал, что «появилась действительно новая отрасль медицины - космическая медицина, которая представляет собой в миниатюре все Министерство здравоохранения, и основная заслуга этого связана с Иваном Павловичем Неумывакиным». Уж простите за нескромность...



Творческий процесс создания скульптурного портрета.
Позирует И. П. Неумывакин, ваяет П. М. Криворучский. Март 1985

Натуропатия ЖИВОЙ КРИСТАЛЛ ЧИСТОЙ воды

Невольно содрогнешься, когда увидишь «глюки» вместо изящной и затейливой снежинки при заморозке воды из-под крана. И это мы пьем? Пьем и думаем, что так и должно быть. Но ведь это техногенное чудовище, способное сокрушить все живое.

Бутилированная вода — тоже не вода, а в большинстве случаев собранные в емкость те же «глюки». Но организму-то нужны «снежинки». Именно о такой воде однажды отозвался великий сын французского народа, мужественный летчик и великолепный писатель Антуан де Сент-Экзюпери: «Нельзя сказать, что ты необходима. Ты — сама жизнь. Ты — самое большое богатство в мире».

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей, а после кислорода — вторая главная составляющая организма. Не зря говорят, что вода — это жизнь.

Все обменные процессы, доставку питательных веществ и удаление продуктов жизнедеятельности клеток осуществляет жидкостный «конвейер». Живой организм - это своего рода жидкий кристалл. Развитие и здоровье всего живого полностью зависит от качества работы этого жидкостного «конвейера», от его структуры, чистоты, текучести и биологической активности воды как основного источника энергии.

Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, чистой природной воды на нашей Земле практически уже нет более 15 лет, а в промышленных районах в неочищенной воде опасно стирать белье. Даже вода Байкала — самого чистого источника здоровой воды — из-за хищнического обустройства территорий вокруг озера подвергается загрязнению. Есть ли выход?

— *Иван Павлович, вы согласны, что существуют проблемы, вокруг которых должны сегодня воссоединяться народы, политики, главы государств, а не развязывать войны, не увязать в дрязгах и распрях? Одна из таких проблем — чистая вода. Но почему-то никто не бьет в набат: «Ребята! Пора очищать планету с ее водными ресурсами! Лучше не будет, будет только хуже». Никого не пугает эта перспектива. Почему?*

— Планете «везет» на правителей-временщиков. Дальше собственного носа

они не любопытствуют. Им бы «день простоять и ночь продержаться». Лишь один Альберт Гор, бывший вице-президент США, похоже, озабочен глобальным потеплением климата. Но сколько он может собрать на свои проекты? Миллиард? Два миллиарда? Три? Это же капля в море.

Россия не исключение. Никто сегодня у нас не озабочен вопросом: что же мы пьем? Какой гадостью под видом «экологически чистой воды» потчует нас торговля с ее гигантскими оборотами только с этим продуктом? А между тем не надо никого убивать системами залпового огня, танковыми снарядами, фосфорными бомбами. Пейте воду, которая течет из крана. Своими «техногенными» достижениями мы довели Россию, богатейшую страну по своим водным ресурсам, до того, что более 70 регионов пользуются некондиционной водой, а в ближайшее время ни в одном проекте природопользования никаких положительных мер не предусматривается. Наоборот, постоянное ухудшение экологической обстановки бактериальными, химическими и другими загрязнениями вынуждает использовать для обеззараживания воды хлор. Однако при применении такой воды, в том числе и кипяченной, образуется производное хлора — диоксин, который, медленно накапливаясь в организме, как раз разрушает иммунную, эндокринную, репродуктивную и другие системы, не говоря уже о том, что мы пьем ржавую воду.

— *А что есть собственно вода? Простейшая, казалось бы, формула: H_2O . В чем же критерий ее чистоты? Чем природная вода отличается от водопроводной? Почему вода из крана не очищена или даже совсем губительна? Ведь, насколько известно, она проходит фильтрацию. Чего-то не хватает в водоочистке? Чего конкретно?*

— Как уже было сказано выше, чистой воды у нас нет. Водоочистные сооружения очищают воду в основном от естественных загрязнений, удаляя наиболее опасные высокомолекулярные примеси. Удаления или нейтрализации низкомолекулярных, наиболее токсичных загрязнений, как правило, очистные сооружения водоканалов не производят. Чтобы использовать более или менее чистую воду, в настоящее время развита целая индустрия, и получается: сначала человек делает все, чтобы испортить природное, а потом ищет пути исправления содеянного. Какой-то детский сад, и это мы называем цивилизацией?!

Природная вода представляет собой хаотическое скопление молекул, и, для того чтобы она начала работать в организме, ей необходимо придать структурную форму, матрицу, напоминающую формулу льда. Только такая вода является носителем энергии. Наш организм на 2/3 состоит, как и все живые существа, в том числе микробы и вирусы, из воды, а в мозгу ее содержится до 90%. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Для того, чтобы химические и другие реакции проходили в организме нормально, и для придания воде необходимых свойств надо затратить определенное количество энергии. Считается, что 1 л воды для превращения ее в структурированную форму требует до 25 ккал.

- Вода столь загадочная и малопознанная субстанция, что диву даешься. Оказывается, она «памятлива», то есть хранит в своих кристаллических структурах биологическую информацию...

- И в природе существует до 50 видов, или разновидностей, воды, которые можно отличить по форме кристаллов: снежинки, сосульки, шарики и т. п. Наиболее физиологична для организма вода, содержащаяся в растительной пище, соках, фруктах. Такими же свойствами обладает и талая вода.

Многие увлекаются минеральными водами независимо от того, есть у них болезни или нет. Минеральные воды, в которых находятся как неорганические, так и органические

соли со щелочной или кислой реакцией, биологически активные вещества, углекислый газ, проходящий через толщу земли, подпитываются электромагнитными и другими полями, поэтому они имеют свои показания и противопоказания. В ряде случаев минеральные воды вам помогут улучшить обменные процессы, восстановить кислотно-щелочное равновесие, нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта и т. п. Вместе с тем их бездумное использование может ухудшить состояние здоровья, особенно при длительном применении.

Знаменитый Поль Брэгг после 50 лет пил дистиллированную воду и советовал это делать другим. По моему мнению, этого делать не следует, и вот почему. В естественной воде есть, хотя и в ничтожных количествах, важные для организма примеси, энергия, так называемая прана, а в дистиллированной воде ее уже нет, хотя понятно: лучше ее пить, чем ту, которая бежит из крана.

В отличие от западных стран, где воду озонируют, у нас хлорируют, что вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органикой, образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, накапливаясь постепенно, он способствует отравлению организма. Помимо этого, хлор вызывает коррозию труб, и в дополнение ко всему мы еще пьем ржавую воду. Кроме того, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а если бурая, туда примешиваются еще соли железа). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованное™ и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, что при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать, как сократить даже маленькие энерготраты на переработку воды? Нужно немного потрудиться, и полезная вода будет у вас.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ВОДУ

— *Так что же делать? Не пить воду — нельзя, пить ту, что подают, вредно для здоровья. Какую же тогда пить воду?*

- Объясню. Пейте талую воду! Она готовится следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды сосуд остудить, чем быстрее, тем лучше: вода уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, потом оттаять и пить.

Однако это еще не все. В воде находится дейтерий, примеси металлов, химических веществ. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8-3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия), воду надо слить, лед выбросить, а оставшуюся воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре образуется лужица, в которой и находятся все примеси, которые надо вылить. Если вы просмотрели и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипятилок и маленькой струйкой лейте по центру. Оттаявшую водицу — слить.

— *Я не раз убеждался в том, что именно такую воду пьют в горах долгожители. Талую воду пьют и птицы, совершая длительные перелеты. Она придает им силы?*

— Да, талая вода имеет силу необыкновенную, потому что она

структурирована и высокоэнергетична. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не займет много времени.

Талая вода по своему строению становится структурированной, где все молекулы упорядочены и не требуют энергии для последующей ее переработки в организме. Но чтобы начать работать, она должна стать электролитом, как кровь, плазма, межтканевая, внутрисуставная жидкость, то есть тем, без чего наша жизнь была бы невозможна. Ведь этот жидкостный «конвейер» имеет в своей основе концентрацию солей в 0,9%, что и называют изотоническим, или физиологическим, раствором. Такая жидкость и является той средой, которая открывает мембраны клеток, неся с собой необходимые вещества и воду, и убирает из нее шлаки. Для предотвращения же обезвоживания необходима концентрация соли в 10 раз меньше, то есть достаточно 1 г соли на 1 л воды, чтобы не только насытить клетку водой, промыть ее, но и удалить излишки соли из организма.

— ***Но мы заливаем воду для заморозки не любую, а очищенную? Так ведь?***

— Вода должна быть обязательно очищена. Для очистки ее также рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны **В. С. Патрасенко**, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. В отличие от замораживания, при котором вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, при использовании магнитотронов вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением. Главное в магнитотронах то, что они точно по структуре и градиенту повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может.

— ***Но, дорогой Иван Павлович, работа электроприборов и организма разнится. Не закладываем ли мы таким образом в себя мину замедленного действия, которая сработает, может быть и не сразу, а потом, когда не ждешь от нее никакой каверзы? Не превратимся ли мы в неких мутантов?***

— Не превратимся. И вот почему. Если в приборах частотный процесс повторяем, то в организме он имеет волнообразный характер, периодичность которого у каждого органа своя, и поэтому говорить о работе органа на какой-то частоте применительно к человеку неправильно, тем более что мы работаем на постоянном токе, в пределах 10 Гц. Каждый же электроприбор, используемый в медицине, работает минимум на 50 Гц, и, кроме того, на человека действуют наведенные источники энергии окружающего пространства, что составляет до 20 В, а это значительная помеха. Чтобы подавить эти синфазные помехи, организм должен потратить много собственной энергии для превращения ее в биологический вид. Вот почему из всех электроприборов, используемых для медицины, предпочтение надо отдавать магнитотронам **В. С. Патрасенко**, работающим на постоянных магнитах, точно соответствующих магнитному полю Земли, что физиологично подзаряжает организм, нормализует его энергетику без траты собственной энергии.

— **«ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ» ВОДА**

— ***Сейчас все чаще в обиход входят активаторы для получения так называемой «живой» и «мертвой» воды. И хотя это изобретение русское (Д. Кротов и С. Алехин), эти приборы давно используются в различных странах, кроме России.***

Ваше мнение по этому вопросу?



Родниковый душ: температура воды 3–4 °С.
Во время посещения сабантуя в Татарстане, июнь 2009

— Да, «живая» вода — мечта всего человечества. Сколько о ней сложено сказок, преданий, былей и небылиц. А что она представляет собой на самом деле, никто не знает. Что это такое? Как ее получить? Для чего она нужна? Как она влияет на отдельные наши болезни, на нашу жизнь и на наше долголетие?

А еще всегда упоминалась и «мертвая» вода. А это что за фокус?

Оказывается и ту, и другую воду можно получить с помощью прибора — активатора воды. Изобретение этого прибора спасло множество человеческих жизней от неминуемой гибели, многие сотни людей вылечены от сложных системных заболеваний. Изобретателям этого прибора нужно поставить памятник из чистого золота. Например, один японский врач, находясь в Москве, был ознакомлен с работой активатора и, высоко оценив его свойства, добился от своего правительства того, что изобретение русских стало доступно каждой японской семье.

«Мертвая» вода (анолит, кислая, с положительным зарядом и рН от 2 до 6), «живая» вода (католит, щелочная, с отрицательным зарядом, рН выше 7). Щелочная среда улучшает жизнедеятельность, а кислотная - затормаживает ее и прекращает, отсюда и

названия: «живая» и «мертвая» вода. «Живая» и «мертвая» вода не лечат отдельные заболевания, а лечат весь организм. По наблюдению профессора *Г. Д. Лысенко*, она полезна для лечения более 500 заболеваний, в том числе для профилактики инсультов и инфарктов, а также рака, сахарного диабета, слепоты, аденомы, камней в почках, печени, желчном пузыре и др. заболеваний. Получаемые растворы (аноли- ты) могут использоваться как моющие, дезинфицирующие и стерилизующие, а также для профилактики и лечения ряда заболеваний. Основным преимуществом этих растворов перед традиционно применяемыми средствами является физиологическая безвредность и биосовместимость. То есть такая вода по своим электролитическим свойствам близка к жидкостям организма (крови, лимфе). Это природная, экологически чистая жидкость, обладающая активирующей способностью окислительно-восстановительных процессов. «Мертвая» вода обладает хорошими бактерицидными свойствами для наружного применения, ее можно принимать и внутрь по 100-150 мл натощак 3 раза в день, 1-2 дня в неделю. Остальное время употреблять надо «живую» воду.



В центре моего друга и единомышленника *Е. А. Ланно* «Долголетие» (Беларусь, Витебск) широко применяется в лечении больных активатор воды, и лечение «живой» и «мертвой» водой дает хорошие результаты. В первый час полученная «живая» вода имеет рН 11,5 единицы. Соединяясь с желудочным соком, она уменьшает свою щелочность, что повышает щелочность организма, за счет чего подавляется развитие воспалительных процессов, уничтожаются болезнетворные микроорганизмы. При рН 7,41 подавляется развитие палочки Коха (возбудитель туберкулеза), сифилиса, останавливается рост опухолей. При такой реакции прекращается отложение холестерина на стенках кровеносных сосудов, что не дает стареть организму. Помимо лечебных целей, «живую» воду используют для замачивания семян, стимуляции роста растений. Вода не токсична и экологически безвредна, на что имеется заключение от Минздрава Республики Беларусь. «Мертвая» вода является сильнейшим антисептиком. Она подавляет рост микроорганизмов (стафилококков, стрептококков) и мелких паразитов. Применяется при диарее, дизентерии, сахарном диабете, для снижения кровяного давления, а наружно при лишае, герпесе, фурункулезе и др. Изготовление активаторов осуществляет одно из структурных подразделений этого центра.

РАСКРЫТА ОДНА ИЗ ТАИН

КРЕЩЕНСКОЙ ВОДЫ

Много загадок связано с водой, которую набирают в ночь Крещения, с 18 на 19 января, и которая не только долго хранится, но и обладает свойствами талой воды. В связи с этим я напомню вам о том, что вы знаете, или расскажу то, чего вы не знаете.

Известно, что жизнь на Земле, особенно водной поверхности, зависит от влияния гравитационного поля Луны и еще сильнее — Солнца. Как определил один из сотрудников Института медикобиологических проблем **В. Цетлин**, занимающийся проблемой снабжения космонавтов водой в полете, во время Крещения, начиная с 18 часов, вода вместо возбуждения, наоборот, успокаивается, и это состояние длится не 3-4 часа, а довольно большой период времени, за который и приобретает указанные свойства. Колебаться наши земные оболочки могут как по вертикали, так и по горизонтали — этот процесс зависит от гравитационного воздействия Солнца и Луны. Но В. Цетлин сконцентрировал внимание именно на Солнце, поскольку его воздействие сильнее. Так вот, когда оболочки под воздействием светила движутся, у них начинается приливное трение. А при трении испускается электромагнитное излучение. Более сильное или ослабленное, оно улавливается водой в океане, реке, а также водной средой нашего организма. Вот отчего порой нас посещает необычайная бодрость или, наоборот, наваливается вялость. Это что касается суточного цикла.

Но есть у Солнца еще и 27-суточный цикл — за это время оно совершает полный оборот вокруг своей оси. Древние люди всегда отмечали новый год в период зимнего солнцестояния, примерно 22- 23 декабря. В это время расстояние между Солнцем и Землей максимально сокращалось, доходя до 149 млн км. В. Цетлин вместе с моими помощниками делал замеры в этот период. Везде вода 22 декабря «аномально» меняла свои свойства. То есть успокаивалась не на час, как это происходит ежедневно, а замирала сразу на 6 часов.

«Как вы думаете, что произошло с водой через следующие 27 суток? На календаре был вечер 18 января, канун Крещения, — рассказывает он. — Мы проверили показатели электропроводимости воды и глазам своим не поверили — все повторилось. Затем через каждые 27 суток вода превращалась в “крещенскую”. И вот что удивительно, всегда эти дни были близки к каким-нибудь православным праздникам: Сретенью, Матрениному дню, Благовещенью... И, очевидно, древние люди знали об особенностях воды лучше нас». Набранная в это время вода долго не портится, и добавление 1 ст. ложки такой воды в 1 л и более обычной делает свойства всей воды подобными свойствам талой воды, близкой к щелочной, что способствует нормализации кислотно-щелочного баланса организма.

Хорошо бы медицине разработать прибор, который мог бы определять суточное изменение свойств воды, и когда она находится в состоянии возбуждения, не назначать больному стимулирующие средства, что может негативно сказаться на процессе лечения (инсульт, гипертонический криз).

ЩЕПОТКА СОЛИ НА КОНЧИКЕ ЯЗЫКА

— *Нередко врачи советуют: пейте побольше жидкостей, не важно каких, будь то чай, газированные напитки, минеральную воду. Это верно?*

— Ошибочно. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов, протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людей, исходя из своего мира узкопрофильной специализации, что уже делает неполноценными их рекомендации.

Мне очень imponируют рекомендации известного целителя **Б. В. Болотова**, который советует *после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку соли и*

вместе со слюной проглотить. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаживания. Болотов также рекомендует прием крупиц соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости пить.

Спектральный анализ показал, что количество старых клеток в 10-летнем возрасте находится в пределах 7-10 %, а в 50-летнем — до 40-50%. Чтобы помочь организму быстрее вывести старые клетки, место которых должны занять молодые, Болотов и рекомендует принимать щепотку соли через 30 минут после еды, что способствует дополнительному выделению фермента пепсина и соляной кислоты, устраняющих застарелые клетки.

Другой народный целитель, **П. Т. Борбат**, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4% веса тела. **Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.**

Конечно, мне импонирует и все то, что предлагает, я бы сказал, основоположник нового (давно забытого старого закона физиологии) учения о воде, господин **Фирейдон Батмангхелидж**, который

святил этой проблеме 20 лет. Однако я не согласен с ним по такому важному вопросу, как разрешение пить воду во время и после еды. Это недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает ее прием.

— **Иные пожилые люди могут обходиться самым минимумом воды, смачивая лишь губы. Это нормально?**

— Абсолютно ненормально. Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли является причиной тучности людей?

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями что касается воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее должно быть 2/3 от веса тела. Доказано, например, что в пожилом возрасте потеря воды составляет даже до 3-6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Это делается для обеспечения водой, главным образом, головного мозга, в котором воды находится до 85%, а по некоторым данным даже до 92%, и потеря даже 1% которой приводит к необратимым последствиям.

— **Иногда бросаются в глаза люди с «пергаментной» сухой кожей. Это как-то связано с обезвоживанием организма?**

— Напрямую. Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления — это не старость, а отсутствие воды в клетках. Вот почему, если вы не испытываете чувства жажды, не надо ждать этого момента, а надо стараться пополнять организм водой. Еще раз напоминаю, что вода — это не просто жидкость, а питательная среда для клеток, и сморщенные клетки без воды, так же как кожные покровы, выполнять свои функции нормально уже не могут.

Доказано, что к 70 годам соотношение воды внутри и вне клеток снижается с 1,1 до 0,8, и потеря внутриклеточной воды отрицательно сказывается на эффективности функционирования клеток. Вот почему не надо ждать, когда появится жажда, а надо заблаговременно вводить в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится. Как вы уже знаете, последняя вода для обеспечения наиболее важных

органов, то есть мозга, извлекается из стенок сосудов, что приводит к сгущению крови, уменьшению диаметра сосудов, их повышенной ломкости со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Воду надо пить натощак за 10-15 минут до и через 1-1,5 часа после еды. В каждый стакан желательнее добавить от 3 до 5 капель 3%-ной перекиси водорода, а перед приемом воды на язык положить

2- 3 крупинки соли (лучше морской). Такая вода становится вкусной. Можно ее немного подкислять: лимонным соком, яблочным уксусом... Только такая вода становится структурированной, именно такая вода необходима организму для образования пищеварительных соков и внутриклеточной воды.

Пел самовар...

Не проповедую: «Водки не пей!» — чаем пою моих скромных гостей.

Крепко заваренный — радость сама — чай не отбавит ни части ума.

Чаши распустятся, глаз веселя.

Ноги не будут плести вензеля, руки не будут безвольно трястись, дух устремится в желанную высь.

Внука-студента я нынче приму, всякой еды наготовлю ему.

Пусть он о пушкинской няне вздыхает.

«Кружка... Подружка...» — и чаю хлебает.

Вкусно? Еще бы! Людьми за века выпита чаю большая река.

Благословляю приветливый дом, где собирались друзья за столом.

Бабушка трогала выгнутый кран, нить серебра ниспадала в стакан.

Пел самовар и живое тепло в душу друг другу открытое шло.

Наши рецепты работают

ЕЩЕ РАЗ ОБ H₂O₂ Союзники. Оппоненты. Истина

Многие, вероятно, пользуются скромным аптечным пузырьком с названием «Перекись водорода». Применение известно: поранил палец — прижги ею, нагноилась ранка — обработай ее тампоном с перекисью, не устраивает цвет волос — осветляй этим зельем. Но именно этот пузырек стал настоящим детонатором взрыва, который сработал после выступления в «ЗОЖ» профессора *Ивана Павловича Неумывакина*. Он возвестил о новых возможностях скромного препарата.

Хотите стряхнуть со своих плеч гнет хвороб и продлить жизнь? Пейте H₂O₂ и вводите ее внутривенно!

Те, кто поверил профессору, — пьют и не нахвалятся. Фантастика! Горы писем в редакции с радостными известиями: «Пропил перекись водорода, как советовал *И. П. Неумывакин*, и полегчало», «Излечилась от целого “букета” болезней», «Не знала и не ведала, что это за чудо — H₂O₂, но результат просто ошеломил!»

Но, как нередко бывает, подали голос и оппоненты. Да, наружно применять - это привычно. Но внутренне? Не опасно ли это? Не грозит ли это неприятностями? Не последуют ли в каком-то отдалении нежелательные последствия?

Это нормальная реакция на неведомое, особенно, если это касается здоровья. Но ненормально другое. В телевизионных программах, посвященных этому феномену H₂O₂, звучит глухое раздражение некоторых оппонентов от медицины, отрицающих даже вероятность внутреннего применения H₂O₂. Договорились до того, что озвученный *И. П. Неумывакиным*, кстати, применяемый во многих странах, метод введения перекиси водорода внутривенно, — это шарлатанство, нарушение одного из основных принципов Гиппократова «Не навреди», так как прием перекиси водорода внутрь, а тем более ее внутривенное

введение официальная медицина не признает и не разрешает (и, вероятно, никогда не разрешит из-за копеечной стоимости препарата), а внедряет все больше дорогостоящих

лекарственных препаратов, зачастую оказывающих побочные, да и просто разрушающие действия на организм. А как же — кушать хочется!!!

Уж коль стало столь горячо и «ЗОЖ» первым рассказал о новых возможностях старого препарата, мы сочли необходимым вернуться к напечатанному. Так что сегодня мы получаем информацию, что называется, из первых рук — от виновника «ералаша» **Ивана Павловича Неумывакина**.

Пыльным МЕШКОМ ИЗ-ЗА УГЛА

— **Каково вам, Иван Павлович, такое клеймо?**

— Мне откровенно жаль тех, кто оппонировал мне и в передаче «Малахов+», и на канале «Домашний», и в публикации АиФ — «Здоровье», и в «Добром утре». Не хотелось бы их обижать, но меня удручает их малокомпетентность, как и все то, что делается в медицине.

Меня возмущает сам стиль дискуссии в эфире. Ко мне присылают съемочную группу или меня приглашают в студию: «Расскажите, что считаете нужным. Мы дадим в эфир все, без малейших купюр». Если бы так... Потом смотришь передачу в записи и дивуешься. Кусками вырезают мою аргументацию, ссылки на источники, информационные письма, зарубежный опыт. И чей-то загадочный, закадровый голос неведомого кандидата или доктора наук начинает «прикладывать» Неумывакина. Лихо! А народ обескуражен. Слово с телеэкрана из доверия еще не вышло.

Ни одного «РУГАТЕЛЬНОГО» ОТЗЫВА!

— **Но «ЗОЖ» заинтересован в том, чтобы слово профессора было без изъятий. Читателям нужны аргументы в защиту перекиси водорода не с эмпирических, а с научных позиций. Насколько все-таки доказана безвредность H_2O_2 , а еще лучше — полезность применения ее раствора внутрь и внутривенно?**

— Главное доказательство — письма читателей и, конечно же, клиническая практика. Начну с писем. За годы после моей публикации, вы это знаете по почте «ЗОЖ», не было ни одной «рекламации» от принимавших внутрь по моим рекомендациям H_2O_2 , хотя сомнения изредка высказывались. А почему бы и нет?

— **Давайте отберем наиболее характерные из них**

— Вот только что вынул из почтового ящика. За три дня - 53 письма. Какие наиболее характерные? Вот, пожалуйста!

Уважаемый Иван Павлович! Хочу поделиться с вами, что со мной произошло со времени начала приема H_2O_2 .

Мне 73 года, перенесла инфаркт и инсульт, правая сторона практически не работала, передвигалась с трудом по комнате из-за сильных болей в области сердца, суставах. Поворачивать голову могла только вместе с корпусом и много чего еще. Начала принимать H_2O_2 по вашей рекомендации, закапывать в нос и даже растираться ею. Через 1-2 недели почувствовала незначительное облегчение, а к концу месяца будто ослабла какая-то пружина, после чего практически исчезли боли в области сердца, суставах.

Прошло уже 7 месяцев, а чувствую себя как 10 лет назад, до болезней. Хожу сама в магазины, делаю посильную физзарядку, все лето копалась в огороде. Да еще ходила по земле босиком, периодически хлестала себя венчиком из крапивы. Сейчас все мои соседи перешли на такой же режим жизни и поняли, что не потрудишься сам ради собственного здоровья, толку не будет, тем более от лекарств, которыми мы только травимся. (Т. Гордеева, г. Киров)

И К старости набралось много болячек, и уже, кажется, приспособились к ним, но постоянное чувство слабости, разбитости, утомления даже от незначительной работы сделало жизнь не в жизнь. Стали с мужем применять перекись водорода по совету И. П. Неумывакина. После первой декады ничего не почувствовала, но затем стали твориться чудеса. Кишечник стал выбрасывать что-то невообразимое: какие-то пленки, черноту,

камешки. И это продолжалось больше недели. Вскоре та же картина стала наблюдаться и у мужа. Если бы вы знали, как мы ожили, можно смело сказать, что омолодились лет на 10-15. Даже соседи не узнают. (В. И. Морозова, г. Томск)

У меня аденома предстательной железы. Перенес две операции. Ухудшилось, несмотря ни на что, отхождение мочи и состояние кишечника. После прочтения «ЗОЖ» стал принимать перекись водорода.

Итог: показатель ПСА снизился с 6,6 до 2,0, что является нормой, наладилась работа мочевого пузыря, ночью редко встаю, тогда как раньше было 3-5 раз. Кишечник заработал нормально. Не можем нарадоваться. (Л. Гринберг, г. Саратов)

1^3 Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению внутривенно перекиси водорода по рекомендации профессора И. П. Неумывакина я смогла проехать 4 тыс. км в качестве пассажира без проблем. (Л. Мельник, Ханты-Мансийский автономный округ)

Скажу о том, что в течение шести лет я страдала от бронхиальной астмы, особенно было плохо ночью. Спать не могла, задыхалась. И вот в вестнике «ЗОЖ» прочитала интервью с профессором И. П. Неумывакиным. Сразу поверила в перекись водорода, стала принимать, как предписал доктор. И произошло чудо — бронхиальная астма, мучившая меня столько лет, рассталась со мной. Какое же это счастье, когда ты можешь вдохнуть полной грудью! (Валентина К., г. Димитровград)

ВСЕ ПРОВЕРЯЕТСЯ ПРАКТИКОЙ

— *А наука-то где? — спросит опять-таки въедливый оппонент. Где обоснования того, что перекисью водорода, введенной внутривенно, мы не навредим? Может, уже есть «маленькое кладбище», о котором почившие уже не скажут, а вы, дорогой наш доктор, умолчите?*

— Да бог с вами, какое кладбище. Его не может быть в этой ситуации в принципе. Ведь H_2O_2 — совершенно безвредный препарат. И совершенно безвредно его внутривенное введение, чего так суеверно опасаются невежды.

Мой коронный аргумент — клиническая практика ижевских хирургов. О ней, кстати, рассказывал «ЗОЖ» в публикации: «Есть такие врачи. Клиническая практика применения H_2O_2 ». Сказанное там заведующим кафедрой факультетской хирургии Ижевской медицинской академии **В. А. Ситниковым** подтверждает высокую эффективность в лечении тяжелых заболеваний H_2O_2 — с внутривенным введением.

Обратите внимание, какими болезнями занимается кафедра и хирургическое отделение. Их специализация — гнойновоспалительные заболевания, а именно: варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит и так называемая диабетическая стопа — нога с поражением периферической сосудистой системы вследствие атрофии тканей, хронически лишенной кислорода, гангрена. Ничего себе наборчик! Страдальцам хорошо известно: незаживающие трофические язвы и зачастую неизбежная ампутация конечностей, увы, — нередкий исход.

Ижевские хирурги вводят перекись внутривенно и в бедренную артерию. Почему в бедренную? Вынуждает характер болезни. Венозная инъекция не сразу доходит до субъекта прямо к проблемным клеткам. И там атомарный кислород без промедления начинает свою работу.

Обратите внимание, как строжайшим образом соблюдались два условия: перекись имела низкую концентрацию — 0,12%, и скорость введения не превышала 14-15 мл/мин. Тем, кто боится делать внутривенные вливания, я рекомендую делать ректальные вливания перекиси водорода: 0,1-0,12% и капать по 60 капель в минуту.

— *Вы, Иван Павлович, знаете, чего противники метода среди врачей откровенно опасаются. Активности атомарного кислорода после разложения перекиси, как бы он не превратился в того же агрессора-радикала, пожирающего без разбора как патологические, так и здоровые клетки.*

— Атомарный кислород — не пришелец ниоткуда. Клетки иммунной системы

(лейкоциты и гранулоциты) сами производят из молекулярного кислорода и воды перекись водорода. А H_2O_2 , в свою очередь, распадается на воду и атомарный кислород, что является мощным оружием борьбы с любыми патогенными врагами, будь то вирусы, бактерии, грибы или любые другие паразитарные инфекции. Не хватает кислорода — болеет клетка. Вот этот дефицит и восполняет собой активный атомарный кислород.

У. Дуглас в своей книге «Целительные свойства перекиси водорода» (СПб., 1988) приводит материалы, свидетельствующие, что среди существующих заболеваний практически нет таких, при которых не могла бы применяться H_2O_2 .

Еще раз подчеркну, что перекись водорода является необходимым регуляторным механизмом при нарушениях обменных процессов в организме, независимо от их природы, будь то нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной или других системах. Разница в схемах лечения.

— ***И что же, любопытствует читатель, с больными хирургического отделения Ижевской медицинской академии? Они почувствовали пользу от приема H_2O_2 внутривенно и в бедренную артерию?***

— Вне всяких сомнений. Статистика такова, что, насыщаясь кислородом, «голодные» клетки спасаются от некроза, исчезают боли, порой мучительные, улучшаются обменные процессы, вследствие чего у диабетиков снижается примерно вдвое потребность в инсулине, других сахаропонижающих препаратах. Этого мало? И разве не апофеоз всему: в отделении благодаря новой методике уменьшилось число ампутаций, а в случаях, когда они неизбежны, сократилась зона ампутаций?

Ситников нас уверяет: «Риск при введении H_2O_2 внутривенно исключен. Полная безопасность процедуры — разумеется, при грамотном и аккуратном ее выполнении — доказана столь многократно, защищена патентами ***[внемлите, оппоненты!]***, распространяется при нашей активной помощи в регионах, что у моих оппонентов попросту иссяк стимул для скепсиса».

МЫ ВЗРАСТАЛИ НА ПЛЕЧАХ ВПЕРЕДИ ИДУЩИХ

— ***И все же я хочу оставить шанс вашим оппонентам отыгаться. Может, они знают что-то такое, чего не знаете вы? Или, наоборот, вы что-то знаете такое-этакое, что им не ведомо, и скрываете это для реваниша.***

— Сейчас шокирую тех же оппонентов. Знаете, сколько лет пытливые умы уже «раскапывают» возможности H_2O_2 ? Уже около... 200 лет. Успешное применение перекиси водорода в виде внутривенного вливания было проведено во Франции врачом Нистоном еще в 1811 году, о чем сообщили в начале прошлого века в журнале «Ланцет» врачи Терклифф и Стеббинг, его последователи. Они уже в 1916 году использовали H_2O_2 для внутреннего вливания при разных состояниях больных с достаточно хорошим терапевтическим успехом.

В книге У. Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» приводится перечень заболеваний, относящихся к иммунодефицитным состояниям (ревматоидный артрит, красная волчанка, аллергические расстройства и т. п.), которые ***практически излечиваются от приемов H_2O_2 , особенно при внутривенном введении.***

Было бы несправедливо замолчать и наших российских предшественников, положивших немало сил в изучении и применении H_2O_2 . Назову лишь некоторые работы. В излечении газовой гангрены, вялотекущих гнойных ран — ***А. В. Мельников*** с соавторами, 1945 год; ***А. А. Гуревич*** с соавторами, 1966 год; ***А. А. Опокин***, 1981 год; онкологических заболеваний — ***Г. В. Бондарь*** с соавторами, 1986 год; ***Я. А. Арлимов***, 1990 год. Много сделал для популяризации метода и его применения выдающийся натуропат, профессор ***Л. Т. Огулов***.

Так что не я и не ижевские хирурги — первопроходцы. Я лишь возвестил о новых возможностях старого препарата, а ижевцы подтвердили это на практике. Мы просто

взрастали на плечах впереди идущих.

Кстати сказать, представленное профессором В. А. Ситниковым информационное письмо «Применение внутрисосудного введения перекиси водорода в клинической практике» утверждено ученым советом педиатрического факультета Ижевской медицинской академии 18.09.2002 года.

Оно рекомендовано для практических врачей различных специальностей. Может быть использовано в процессе обучения студентов старших курсов медицинских вузов, клинических интернов, ординаторов, аспирантов и курсантов факультета преддипломной подготовки врачей.

Не так уж и плохо. Все меньше неучей будет.

Я ПОВТОРЯЮ СВОЙ РЕЦЕПТ

— *Времени со дня вашей публикации прошло много, и читатели во многих письмах просят повторить ваши рекомендации. Возможно, они претерпели какую-то коррекцию?*

— Рецептúra апробирована, проверена, подтверждена. Причем многократно. Всем заинтересованным повторяю рецепт внутреннего применения.

Принимайте, дорогие мои, начиная с одной капли на 2-3 ст. ложки воды (30-50 мл) 3 раза в день до еды или через 1,5-2 часа после, ежедневно добавляя по одной капле до 10 на 10-й день.

Сделать перерыв 2-3 дня и принимать уже по 10 капель на стакан I (200 мл), делая перерыв через каждые 2-3 дня. Некоторые больные вообще не делают перерыва и капают по 10 капель на стакан такой воды (уже стерильной).

Если есть необходимость, детям до 5 лет принимать внутрь H_2O_2 тоже не возбраняется. Принимать по 1-2 капли на 2 ст. ложки воды, с 5 до 10 лет — по 2-5 капель, с 10 до 14 лет — по 5-8 капель за один раз, также — за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после.

Почему выбрана именно такая, а не другая доза, не превышающая 10 капель на один прием за 30 минут до еды или через 1,5 часа после? Желудок не всегда радуется таким дозам из-за малого количества в нем или даже отсутствия фермента каталазы. Пусть не смущает вас некое ощущение дискомфорта при первых приемах. Начальный прием H_2O_2 (10 дней), да и при внутривенном введении определен в режиме привыкания. Да и сами больные могут определить для себя приемлемую комфортную дозу, например, даже не превышающую

3- 5 капель на один прием. Многолетняя практика подтвердила, что воды в сутки надо выпивать натошак не менее 1,5, а то и 2 л и в каждый стакан добавлять от 5 до 10 капель 3%-ной перекиси водорода.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА УСИЛИВАЕТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

В этом убежден профессор *Александр Тимофеевич Огулов*. Он возглавляет известный не только в России учебно-оздоровительный центр «Предтеча», а также Российскую ассоциацию висцеральной хиропрактики. В промежутках между приемами мне удалось взять у него короткое интервью.

— *Насколько значимо, Александр Тимофеевич, в вашей практике применение растворов перекиси водорода?*

- Профиль нашего центра — работа с внутренними органами (отсюда название «висцеральный») малого таза. Лечим холециститы, панкреатиты и т. д. И наши врачи-гастроэнтерологи и терапевты воздействуют на болезнь внутренних органов специальным массажем. Понятно, что сталкиваемся со спаечными процессами, внутренним

паразитарным, бактериальным, кандидозным инфицированием. И вот здесь нам хорошо помогают слабые растворы H_2O_2 , вводимые внутрь ректально с помощью капельниц. Сочетая это с различными отварами и настоями целебных трав. Применяем также, если есть необходимость, и растворы мумиё, а также фракции АСД-2 как иммуномодулирующие вещества.

— ***Прямо-таки волшебный букет. И насколько это помогает?***

—

— Эффект бывает поразительным. В «ЗОЖ» не раз приводились письма с восторженными отзывами о введении H_2O_2 ректально, рекомендуемые академиком И. П. Неумывакиным. И наши пациенты, особенно пенсионеры и ветераны Великой Отечественной войны, исполнены благодарности. Приняв капельницу в течение 10 дней, они замечают разительные перемены. У кого-то наступает облегчение, а у кого-то вообще исчезает аденома простаты, больной перестает вставать по ночам, его уже не мучают ноющие боли. У женщин, пользующихся ректально перекисью, улучшения в части гинекологии. Уменьшаются или часто «уходят» кисты, образования, миомы. Если раньше были какие-то выделения, то нередко после курса прокапывания они исчезают.

— ***И все это капельницы творят?***

— Они, повторюсь, даются в сочетании со специальным массажем внутренних органов, для улучшения терапевтического эффекта.

— ***Ну почему именно с массажем?***

— Сегодня нет такого лекарственного средства, которое могло бы устранить венозные и лимфатические застои, восстановить положение органов: с этими проблемами прекрасно справляется массаж. Работа достаточно трудоемкая, не всякий врач согласится заниматься 1-1,5 часа, скажем, только животом пациента. Зато это дает такие результаты, что порой люди поднимаются чуть ли не со смертного одра.

В данном случае мы говорим о сочетанном воздействии, когда, к примеру, подготовили живот пациента, улучшив циркуляцию крови и движение лимфы, и на этом фоне делаем капельницы ректально. Причем не всем, конечно, и не одинаково, а с учетом индивидуального состояния больного.

— ***И вы уже знаете механизм работы H_2O_2 ? Что же происходит с кровью? Как работает атомарный кислород после расщепления в крови перекиси водорода?***

— У нас есть специальный микроскоп, и мы имеем возможность посмотреть кровь до и после процедур. Так вот, после введения ректально раствора H_2O_2 , в сочетании с другими «эскортами», мы наблюдаем прекращение агрегации эритроцитов крови. Поясню: агрегация — это слипание красных кровяных телец, которые и переносят кислород к тканям, когда они превращаются в комки и плохо проникают в кровеносные сосуды. Если эритроциты в норме, то имеют нормальный заряд и отталкиваются друг от друга. Если потенциал потерян, они слипаются. Так вот, введение H_2O_2 ректально, мы это видим вживую, восстанавливает потенциал эритроцитов, а следовательно, улучшает доставку кислорода в проблемные места.

— ***Но вы знаете, что часть врачей отвергает саму возможность применения H_2O_2 как внутривенно, так и ректально, как вредоносную для организма?***

— Нужно, наверное, понимать, что антибиотики, например, куда опасней, чем то, о чем мы с вами говорим. Сколько наблюдаем случаев дисбактериоза, искусственно выращенных патологий — вот о чем кричать надо. Конечно, индустрия фармации будет отчаянно бороться со всем тем, что зовется натуральными технологиями. Силы, конечно, не равны. Там — миллиарды, а здесь копеечный пузырек — подсказка самой Природы. А она, мать-Природа, разумнее нас, щедрее и добрее.

Да и с чем бороться-то? Я впервые столкнулся с узаконенным, между прочим, применением растворов H_2O_2 в медицинской практике внутривенно и ректально в Соединенных Штатах еще в 1996 году. Там применяли перекись в лечении

онкологических заболеваний. Там же наблюдал за лечением варикозного расширения вен с помощью растворов H_2O_2 . Материалы конференции, в которой я принимал участие, храню по сию пору.

Почти ГАМЛЕТОВСКИЙ ВОПРОС

— *Иван Павлович, завершить нашу беседу о перекиси я хочу еще одним письмом. В нем скрыт почти гамлетовский вопрос.*



Дорогая редакция газеты «Здоровый образ жизни»! Профессор

И. П. Неумывакин советует принимать перекись водорода внутрь, а доктор Дьюк мотивированно возражает (как химик согласна с его доводами). “И куды же бедному хрянстьянину податься?” Пить или не пить? - вот в чем вопрос». (В. В. Митина)

— Каждый волен выбирать сам. Это же не обязательная прививка, хотя с ней не ясно еще, что больше: пользы или вреда. Если хотите хворать и наблюдать за процессом вяло- или бурнотекущего процесса — ждите. Если, напротив, душа восстает против немощи и старческой обреченности — вставайте в дружный строй зожевцев.

Пейте на здоровье — и здоровейте!



Демонстрация внутривенного введения (шприцем) перекиси водорода на съезде народных целителей

P. S. А если не найдется врач делать внутривенные инъекции (на 200 мл физиологического раствора от 3 до 10 мл 3%-ной перекиси водорода, или 0,05- 0,1-0,2%, по 60 капель в минуту), то делайте то же самое в прямую кишку или микроклизмы с такой же концентрацией.

Противопоказания: язвенные процессы в Кишечнике, заболевания крови.

Подробно о перекиси водорода см. книгу И. П. Неумывакина «Перекись водорода на страже здоровья».

Интеллигентам

«Давно уж нет на карте белых пятен И не открытых кем-то островов»,
А мир, увы, стался непонятен Для просвещенных, вроде бы, умов.
Как много развелось интеллигентов, Словесный изливающих елей О чистоте своих экспериментов Над генами животных и людей.

За дело взялись псевдоинженеры, Псевдобиологи и доктора,
В затменье объявившие химерой Боготворенье Евы из ребра.

В тело Творца посмевшие вмешаться, Очнитесь, вспомните о Судном Дне! Ген-код и должен тайною остаться, Декодировка — служба Сатане. Интеллигент — служитель силам Света, Творец и созидатель на Земле,

Он — антипод губителям планеты, Одушевленный Божий луч во мгле. Интеллигент — враг силам тьмы и ада, Рассеявшим по миру смерть и зло.

Зерно Добра планете сеять надо,

Чтоб древо Возрождения возросло. Интеллигент — посланник Сил Небесных, Приставленный к бумаге и перу Источник чистый мысленно-словесный, Подвижник, проживающий в миру.

Кто назовет себя интеллигентом,

Не проживет несправедливо ни дня.

Пусть каждый, сомневающийся в этом, Швырнет свой камень в грешного меня.

Примечание: Интеллигенция — общественный слой людей, профессия нально занимающихся умственным, преимущественно сложным, творческим трудом, развитием и распространением культуры.

Слово *интеллигенция* введено писателем П. Д. Боборыкиным в 60-х годах XIX века и из русского языка перешло в другие языки.

Совсем не смешной курьез

СУШИЛ СУХАРИ ПО СОВЕТУ ЖЕНЫ

Идя на Лубянку, он не исключал того, что не вернется, но вышел оттуда под бурные овации чекистов

Читаешь книги *Ивана Павловича Неумывакина*, и неотступно преследует мысль: ну почему «нет пророка в своем Отечестве»? Почему, как сказал поэт: «Упадком сил и мудрости больна великая могучая страна»? То, что несут книги И. П. Неумывакина, бесценно. Они «светлооструйны, благорасположительны и архиполезны». Весь мир трепещет перед болезнями века, а тут на тебе: «Не страшись! Делай, как я, делай вместе со мной, делай так, а не иначе, всегда! И ты победишь!» И ведь побеждаем.

Но через какие тернии, с каким надрывом все идет! С каким сопротивлением чинов в белых халатах! И так было всегда. Все 30 лет, которые мне посчастливилось быть рядом с И. П. Неумывакиным, он «ходил по лезвию бритвы». Говорил, что думал. Делал, что считал нужным.

А как выйдет на публику - аудитория замирает. Не отпускает часами, забыв про перерывы. Сидишь в зале, слушаешь, восхищаешься. Вот тебе — ликбез по здоровью. Вот тебе — наука и практика. Вот тебе — животворный родник. Припадай, пей захлеб, здоровей! Но тогда, сидя в зале, я всегда ощущал холодок на спине: ой, не сносить тебе головы, дорогой Иван Павлович! За твои свежие идеи, идущие вразрез с официальными, постулированными взглядами. За смелые суждения. За контраст с той серостью, засилие которой стало нормой жизни.

Мог бы не только лишиться научного звания, но и вообще «загреть на нары под фанфары». Как загремел тот же *Б. Болотов*. А за что? За гениальные прозрения, положенные в основу нынешних его книг, издающихся миллионными тиражами. Как не настигла кара мощнейшей карательной системы И. П. Неумывакина за вольнодумство, одному Богу ведомо, да высоким начальникам космического ведомства.

История, которую поведаёт нам Иван Павлович, — из разряда курьезных. Если бы не знать того, что в ту пору с такими вещами не шутили. И поэтому история принимает очень грустный окрас. Как говорила мне Людмила Степановна, супруга Ивана Павловича, провозжая его на какую-нибудь встречу, она всегда боялась, что домой он не вернется...

Владимир Хрусталёв, свидетель и соучастник

Слово — Ивану Павловичу Неумывакину

Навсегда запомнил я случай из собственной жизни. Жил в России известный в определенных кругах, инженер Божьей милостью, Владимир Иванович Сафонов. Я с ним встретился в конструкторском бюро Яковлева, где я давал заключение по компоновке оборудования кабины сверхзвукового самолета «Як-28». Владимир Иванович обладал экстрасенсорными способностями и мог определять дефекты конструкции, например самолета, даже на стадии проектирования. Я лично сам наблюдал, как это происходило. Брали 10 совершенно одинаковых конвертов, в каждый вкладывалась бумажка с основными узлами изделия. Выключив сознание, на уровне подсознания, Сафонов находил конверт, который содержал дефектную конструкцию. Он выходил из комнаты, конверты перемешивались, он заходил в комнату и снова показывал на конверт с дефектами. Затем чертеж этого узла разбивался на 10 фрагментов, и Сафонов определял дефект более конкретно, таким образом определялась причина дефекта конструкции. Кстати, Людмила Степановна, моя супруга, тоже может это делать. Как-то нас с В. И. Сафоновым пригласили на Лубянку, где он демонстрировал свои способности, а я объяснял, как он это делает. После этого мне предложили выступить самому, на что я ответил, что лучше приду с Людмилой Степановной, которая тоже много может делать необычного.

Накануне встречи я попросил Людмилу Степановну засушить сухарей (зачем они будут мне нужны, на сознательном уровне я не знал, но подсознание сработало). Собираясь на встречу, я положил в кейс мешочек с сухарями. Представьте мое волнение перед сотрудниками, от которых зависела судьба практически всех людей страны. Внутренне собравшись, я начал свое выступление так: «Я прекрасно отдаю себе отчет, где я нахожусь. Хотя в своей жизни, по мнению

МНОГИХ вышестоящих людей, я не должен был делать того, что я делал, но ваша служба меня в обиду не давала, за что я вам признателен. Вместе с тем на подсознательном уровне я всегда был готов к тому, что меня могут отправить в места не столь отдаленные. Вот почему у меня дома, на даче, на работе всегда наготове мешочек сухарей. Идя на эту встречу, я подумал: неплохо бы в этом месте также иметь сухари...» Потом мне говорили, что ничего подобного в этом зале не слышали, и, вероятно, оценив мою искренность и смелость, за которую пять лет тому назад уж точно оттуда не выпустили бы, зал на это действие ответил аплодисментами.

Встреча вместо часа проходила в два раза дольше, и со многими людьми этой профессии в дальнейшем я был знаком близко. Однажды даже за границей один из сотрудников этой службы, встретив меня, спросил: «Вы не тот ли Неумывакин, который на всякий случай мешок с сухарями на Лубянке оставил?» А совсем недавно один из бывших работников Лубянки, принимавший участие в той встрече, сказал мне, что мое поведение тогдашний раз доказало способность русского человека не теряться и находить выход в любых ситуациях.

Изучая историю, встречаешь имена выдающихся ученых — ниспровергателей «истин», которые оставили в ней заметный след. А кто помнит уничтоживших их? Но неужели борьба прогрессивного и консервативного будет происходить всегда?

Демон-страх

Страх — порождение темных сил,
Его нам с детства прививают И от рожденья до могил
Посредством страха
управляют.

Страх разрушает нервов ткань,

Парализует нашу волю.

Ему всю жизнь мы платим дань Страданьем, бедами и болью.

Страх в людях рабство породил.

Он их всю жизнь сопровождает.

Кто верой страх свой победил,

Свободной жизни не узнает.

Откуда ж взялся демон-страх?

От слепоты душ, непризнанья Законов, что на небесах.

Мы не пускаем их в сознание.

И, отвергая Божий мир,

Мир сатанинский утверждаем, Скликаем нечистей на пир, Болезням двери отворяем.

Поймите, люди, что не Бог —

Творец несчастий и мучений. Страдания наши есть итог Духовных правонарушений.

А суть законов Духа в том:

Будь честен в мыслях, деле, слове, Что мы посеем, то пожнем. Поступок следствие готовит.

И будет так из века в век Для всех родов и поколений: Творенье Бога — человек —
Дитя Его благословений.

Не может он своим умом

Стать неподвластным рабской доле,

Предстать святым перед Отцом,

Не подчинившись Божьей воле. Христа Спасителем прими:

Твой грех омыт Святою Кровью. Рабы становятся детьми,

Живя не страхом, а любовью.

Твой нескончаем будет век —

Так утверждает Божье Слово. Блажен и мудр тот человек,

Кто ждет Пришествие Христово,

А с ним плененье Князя Тьмы И воцаренье Князя Света.

Как и Христос, воскреснем мы И будем в праведность одеты.

Передача власти

Облетают с веток листья,

Их ковер, как шуба лисья,

Землю укрывает от ветров.

Птицы к югу улетают,

Все в природе замирает,

Осень зиму встретила в Покров. Посидят да посудачат,

Осень дождичком заплачет,

А зима снежком припорошит.

Но декабрь, год венчая,

Двоевластье прерывая,

Передачу власти завершит.

Передача, власти передача,

Для кого потеря, а кому — удача. Передача, власти передача,

Ты не всем по нраву, но... нельзя иначе.

Вновь апрельские капли Гимном солнцу зазвенели,
Гомон птиц в лесу не заглушить.
Вновь природа оживает И зиме повелевает Передачу власти завершить.
Посидят весна с зимою,
Посудачат меж собою,
И зима свой скипетр отдаст.
Власть уступит добровольно,
Даже если будет больно:
Ей за послушанье Бог воздаст.
Передача, власти передача,
Кто-то улыбнется, кто-то и заплачет. Передача, власти передача,
Ты не всем приятна, но... нельзя иначе.
Человек — венец природы.
Он умнеет год от года,
Но теряет мудрость с каждым днем:
Воду, воздух заражает,
Землю в свалку превращает,
Жжет ее напалмом и огнем.
На Земле бушуют страсти,
Золотой телец у власти,
Балом смерти правит Сатана:
Ложью души ослепляет,
Злобой разум отравляет.
Быть у власти — цель его ясна.
Страсти, страсти с переделом власти,
И от этой страсти лишь одни напасти. Передача, власти передача,
Ты не всем по нраву, но... нельзя иначе.
Человек себе в угоду Губит дикую природу,
Кладовых Земли взломал замки.
Сам себя лишает хлеба,
Превратил в решетку небо,
Властвует рассудку вопреки.
Сесть за круглый стол всем нужно,
Чтоб спасти природу дружно,
Чтоб не быть печальному концу,
Избежать чтоб потрясений Для грядущих поколений,
Надо передать всю власть Творцу.
Передача, эта передача —
Гибель нечестивым, праведным удача. Воцаренье, Бога воцаренье —
Дьяволу оковы, а святым спасенье.

Правильное дыхание ДЫХАНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ

С Иваном Павловичем Неумывакиным не соскучишься. Увенчанный всеми мыслимыми и немыслимыми званиями и наградами, автор более сотни изобретений, издавший более 50 популярных книг о здоровье без таблеток, он не устает сокрушать догмы современной медицины. А уж порой оторопь берет.

Мы всё делаем неправильно. Вопреки законам природы. Неправильно едим, ходим, спим, смеемся и даже дышим. Правильней было бы поставить «дышим» впереди паровоза. Да-да, именно неправильно дышим.

Иван Павлович Неумывакин акцентировал внимание на дыхании в новой своей книге «Резервные возможности организма. Дыхание и сознание. Мифы и реальность».

Оказывается, наше внимание напрямую связано с сознанием. И никак иначе. Кому сегодня «доста-¹ нется на орехи»? И за что? Это мы узнаем, прочитав блистательно, как всегда, написанную книгу.

А пока, предвосхищая ваши ощущения от прочитанного бестселлера (а каждая книжка Ивана Павловича, без преувеличения, бестселлер), дорогой читатель, прольем свет на злободневную тему: дыхание. Как мы дышим? Правильно или неправильно? Где то «золотое звено» в дыхании, которое способно противостоять патологиям? И наконец, как надо дышать, чтобы не иметь проблем со здоровьем?

О ДЫХАНИИ — С ПРИДЫХОМ

— *Я заметил, что дыхание — ваш излюбленный «конек». О чем бы ни была ваша лекция, в какой бы аудитории вы ни выступали, начинаете с благодатной для вас темы «вдох — выдох». Чем вызвано такое пристрастие?*

— Важнее дыхания нет ничего на свете. Не зря древние говорили: «Дыхание — это жизнь». И это правильно. Ибо основу нашей жизни составляют воздух, вода и пища. Прежде всего — воздух. Если без пищи человек может обходиться и 30, и 40 дней, без воды — от 3 до 7 дней, то без воздуха — не более 3-5 минут.

— *Сегодня несусветная путаница в головах, если не сказать — крутая мешанина. На прилавках книжных маркетов десятки книг о дыхании. Одни говорят: дышите глубже, другие — сдерживайте дыхание, третьи — рыдайте... Кому верить, неведомо. Вроде бы все убедительно и научны. Вы-то, Иван Павлович, как обходитесь без «навигационных приборов»?*

— Да очень просто. Прежде всего нужно уточнить, чем мы дышим. Общее давление газов у нас в организме, так же как и в природе, составляет 760 мм рт. ст., или 100%, а парциальное (частичное) давление распределяется следующим образом: азота 600 (около 79%), кислорода 159 (21%), аргона около 1%, углекислого газа 0,01-0,03% и плюс незначительное количество других газов.

Кроме того, в воздухе содержится космическая энергия, так называемая прана, с помощью которой идет подпитка организма. Еще в 1904 году академик **В. М. Бехтерев** утверждал, что благодаря энергии, поступающей через органы чувств, она накапливается в центральной нервной системе даже в большем количестве, чем в мышцах. Медиумы с помощью слабых физических полей иногда действуют сильнее, чем технические средства. Подпитка энергией идет через воздух, уши, свет, звук и биологически активные точки.

Поскольку человек — это сложнейшая колебательная система в определенных пределах, то изменение внешнего барометрического давления сказывается на его здоровье. К сожалению, нынче, особенно в промышленных городах, воздух настолько загрязнен, что создает напряженную экологическую обстановку, чреватую негативными последствиями: чем воздух хуже — тем значительнее нарушения в организме.

— *Но главный упор вы делаете на углекислом газе CO₂. Замечу особенно: не на кислороде и азоте, а именно на CO₂, которого в воздухе- то «с гулькин нос». Почему?*

— Это второй по значимости после кислорода важнейший регулятор и субстрат жизни. Углекислый газ (углекислота), кому это неведомо — должны знать, стимулирует дыхание, способствует расширению сосудов мозга, сердца, мышц и других органов, участвует в поддержании необходимой кислотности крови, влияет на интенсивность самого газообмена, увеличивает резервные способности организма и иммунной системы.

На первый взгляд кажется, что мы дышим нормально: вдох — выдох. И никто, по крайней мере, среднестатистический гомо сапиенс, не думает о том, правильно ли он дышит. Дышит себе и дышит. Но это самообман. Дыхание дыханию — рознь. На самом деле от нашего невежества у нас сплошь и рядом нарушен механизм кислородообе-

спечения клеток из-за нарушения соотношения кислорода и углекислоты на уровне клетки.

— ***Что ни день с вами, дорогой Иван Павлович, то новость. Ну откуда нам, сирьш и убогим, знать это соотношение? Мы сами способны его определять? Мы в состоянии на него влиять? И что это за понятие, выведенное вами, — парциальное соотношение?***

— Объясняю. По закону Вериге, при нехватке в организме углекислого газа кислород с гемоглобином образуют прочную связь, что препятствует отдаче кислорода тканям. К вашему сведению: лишь 25% кислорода поступает в клетки, остальное количество возвращается обратно в легкие по венам. Почему это происходит? Проблема именно в углекислом газе, который в организме образуется в огромном количестве (0,4-4 л/мин). Как один из продуктов окисления (наряду с водой) питательных веществ. Чем большие физические нагрузки испытывает человек, тем больше производится углекислого газа. На фоне относительной обездвиженности, постоянных стрессов обмен веществ замедляется, что вызывает снижение выработки углекислоты.

— ***Но как нам следить с таким «заглублением в материю», если в нашем — обывательском — понимании CO₂ — продукт метаболизма, или в сущности — бяка?***

— Совсем не бяка. Волшебство углекислого газа в том, что при постоянной физиологической концентрации в клетках он способствует расширению капилляров, при этом больше кислорода попадает в межклеточное пространство и потом, путем диффузии, — в клетки. Особо обращаю ваше внимание на следующее: каждая клетка имеет свой генетический код, в котором расписана вся программа ее деятельности и рабочие функции. И если клетке создать нормальные условия снабжения кислородом, водой, питанием, то она будет исправно работать заложенное природой время. Весь фокус в том, что дышать надо реже и неглубоко и на вдохе делать больше задержек, тем самым способствуя поддержанию объема углекислого газа в клетках на физиологическом уровне, снятию спазма капилляров и нормализации обычных процессов в тканях.

«ИКАРЫ» УЧАТСЯ ДЫШАТЬ

— ***Ой, Иван Павлович, ну совсем голова кругом. Вы-то как дошли до жизни такой? Ведь «докопаться» до парциального соотношения кислорода и углекислого газа дано, полагаю, не каждому...***

— Так сложилась моя судьба, что я занимался научно-практической деятельностью с 1960-х годов и поисками методов якобы неизлечимых болезней. Я постоянно задавался следующим вопросом: каковы природные механизмы, которые в течение жизни человека могут не допустить никаких болезней без применения химических средств?

Во-первых, это практически обозначало поиск первопричины болезней, устранив которые можно не только предупредить их возникновение, но и избавиться от них. Во-вторых, кислорода в организме, как известно, около 65%, и без него не может происходить ни одна биохимическая и энергетическая реакция. В чем же универсальность этого элемента, а главное, каков механизм его действия и есть ли ему замена? Тем более что с возрастом генерация кислорода по многим причинам (ограничение подвижности, зашлакованность организма и т. п.) значительно уменьшается.

— ***Но ведь такие люди, как широко известный Константин Павлович Бутейко, и занимались поисками ответов на подобные вопросы...***

— Да, Константин Павлович занимался вопросами дыхания всю свою жизнь и, как мне кажется, не до конца был понят. Система дыхательных упражнений **К. П. Бутейко** исходила именно из значения углекислоты для организма. Он обосновал свой метод лечения ряда заболеваний при помощи отказа от глубокого, объемного дыхания.

— ***Ходит спорное мнение: то ли Бутейко открыл механизм парциального***

соотношения кислорода и углекислоты, то ли сотрудники Института авиационной и космической медицины. Кто все-таки сказал первым «а»?

— Поиски шли одновременно, и сейчас не важно, кому принадлежит пальма первенства. Нас интересовала проблема, чем дышать космонавту в полете, хотя в 1960-х годах было уже ясно, что природу не обманешь. «Икары» должны дышать тем же, чем мы привыкли на земле. Говоря о важности поддержания определенного соотношения между кислородом и углекислотой, Бутейко своей методикой предлагал задерживать дыхание после выдоха настолько (до половины контрольной паузы), насколько сможете, потом это время поделить пополам и дышать таким образом 10-15 мин в день.

Кто помнит первые выступления Константина Павловича, заметил, что впоследствии они видоизменились. Почему? Для сотрудников Института это не было чем-то новым. Нам нужно было решать свои задачи, поэтому мы дали Бутейко свои рекомендации, которые он использовал в своей дальнейшей работе. Все болезни, он уверился в этом окончательно, имеют один корень — изменение количества кислорода и углекислого газа.

Еще раз замечу: Бутейко не открывал чего-то совершенно нового. Он как бы «реанимировал» забытый физиологический процесс дыхания, о чем я узнал еще в 1947 году. И дальнейшие последствия подтвердили правильность этих установок. Для нормального функционирования всех органов и систем необходимо только 4-5% кислорода, а углекислого газа 6-6,5%, и именно недостаток углекислоты оказывает влияние на все процессы, происходящие в организме. Человек по сути своей не умеет правильно дышать, его никто этому не учит. Если ему плохо — то говорят: дышите глубже, а на самом деле оказывается, что к кислородному голоданию приводит не малое содержание кислорода, а недостаток углекислого газа.

ЧЕМ ДЫШАЛА ПЛАНЕТА

— ***Затронув хорошо забытое старое в новой интерпретации, вы, Иван Павлович, только разожгли мое любопытство. На планете, как известно, в начальную пору вообще не было кислорода. Как без него обходились живые существа, простейшие, само собой? Почему и для чего появился кислород? Как новоявленные живые существа — гомо сапиенс — научились дышать? И почему мы все время обращаемся к забытому физиологическому процессу дыхания?***

— Да, вы правы, в стародавние времена в атмосфере Земли не было кислорода, она состояла из водяных паров, двуокиси и окиси углерода, аммиака, азота и сероводорода. Первые существа добывали необходимую энергию без кислорода, частично расщепляя глюкозу растений с последующим образованием двух молекул пировиноградной кислоты, а она, расщепляясь, образует молочную. Такой процесс дыхания называли анаэробным, то есть без кислорода. Когда в процессе фотосинтеза растения стали выделять кислород в качестве побочного продукта и он стал накапливаться в атмосфере, живые организмы стали использовать его, что дало им возможность извлекать энергии в 18 раз больше, чем при анаэробном дыхании. Что удивительно, в дальнейшем эти два типа дыхания сохранились.

Правда, сегодня можно встретить сообщение о каком-то «эндогенном» дыхании, то есть образовании кислорода в организме (В. Фролов), чего на самом деле нет. А что же стало с углекислым газом, которого в атмосфере было много? Он превратился в уголь, нефть, газ, кораллы, и сейчас осталось каких-то жалких 0,03%. Известно, что эмбрион человека 9 месяцев находится в среде, где содержится углекислого газа не менее 6-6,5%, а кислорода только 4-5% (и даже до 2%, по данным некоторых авторов), как и у всех живородящих. Не с этим ли связано, что в далекую эпоху, когда в атмосфере Земли еще не было кислорода и основные процессы происходили в бескислородной среде, CO₂ являлась основным элементом в жизнедеятельности организма, и эта ее древнейшая

функция сохранилась до сих пор. Вот почему механизм поддержания CO₂, как более древней константы, является показателем, изменения которого приводят к различным заболеваниям. Именно так распорядилась Природа, о чем человек забыл, думая, что ему всегда не хватает кислорода, и глубоко дыша он вымывает углекислый газ. Теперь-то вы должны понять, что это начало того конца, который приводит человека вначале к функциональным расстройствам, затем к патологии и к смерти.

На самом деле углекислый газ обладает успокаивающим, снотворным и даже наркотическим действием, а уменьшение его концентрации в крови вызывает, в первую очередь, нарушения в работе нервной системы, так как вызывает возбуждение нервных клеток, не говоря уже о раздражительности, бессоннице, ухудшении памяти и даже эпилепсии. При рождении ребенок попадает в агрессивную для него среду, где кислорода в 4 с лишним раза больше, а углекислоты в 200-300 раз меньше. Вот почему в старину после рождения ребенка туго пеленали, ограничивая глубину его дыхания, оставляя ножки более или менее свободными (для развития мышц и улучшения кровообращения).

С МИРУ ПО НИТКЕ, С БОРУ ПО СОСЕНКЕ

— *Вы, Иван Павлович, сыгрались лишь на одном «инноваторе» Но их же несть числа. Смотрите: после Бутейко идут Стрельнико ва, Суханов, Дурыманов, Андреев, Вилунас, Лащинин. Какие только нг предлагаются методики: от парадоксального до рыдающего дыхания Но вы их почему-то щадите. Почему?*

— Есть множество путей, ведущих к Храму. Имеется в виду к Храм} Здоровья. Зачем же их отвергать? Нам нужны принципы позитивного опыта. А они в названных методиках есть. Поэтому я вкратц охарактеризую их.

Что предлагает *К. П. Бутейко*? Единственным органом нашего тела, которым можно руководить волевым усилием, являются легкие. Можно дышать глубже, поверхностнее, реже и чаще, с паузами **ь** без них, как это делают все животные. В зависимости от того, какш мышцы участвуют в процессе дыхания, различают три типа дыхания нижнее (диафрагмальное), среднее (реберное) и верхнее (ключичное). Верхнее дыхание осуществляется только верхней частью легкого за счет поднятия ключиц и плеч при относительно неподвижной грудной клетке. Однако воздух при этом распространяется по всем} легкому, но в малом объеме, и кажется, что человек дышит поверхностно. Однако если вы заметите, при верхнем дыхании участвует **ь** диафрагма, которая как бы подтягивается вверх, что немаловажно.

Теперь представьте себе, что вы налили в сосуд много воды, долить даже незначительное ее количество будет невозможно, не так ли? То же самое происходит и с легкими: если вы дышите глубоко и часто, то даже при малейшей физической нагрузке вы не можете вдохнуть больше воздуха: ему там не будет места; вот почему вы задыхаетесь при физических нагрузках, при подъеме по лестнице ходьбе. Когда же вы дышите поверхностно, верхней частью легких то при физических нагрузках вы можете вдыхать столько кислорода сколько необходимо для выполнения работы. Так вот, Бутейко рекомендует дышать поверхностно и верхним дыханием. Он предлагает следующее: *определить контрольную паузу: после нормального вдоха чуть выдохнуть и задержать дыхание до тех пор, пока не будете испытывать необходимость вдохнуть. Если эта контрольная пауза будет до 20 с — плохо, если от 20 до 40 — удовлетворительно, 40-60 —хорошо, а больше 1 мин — отлично.*

После нормального вдоха и выдоха в норме у здорового человека всегда есть маленькая задержка в дыхании после выдоха — это так

называемая автоматическая пауза, которая может длиться 1-2 с. Замечено, что у больных такой паузы нет. Вот почему Бутейко называл свой метод волевой ликвидацией глубокого дыхания (ВЛГД). Контрольная пауза необходима, чтобы определить глубину дыхания, так называемую альвеолярную гипервентиляцию, по следующей форме: глубина

дыхания, в процентах, равна в результате деления контрольной стандартной паузы (которая у здорового человека равна 60 с), умноженной на 100.

Например, контрольная пауза равна 20 с, отсюда глубина дыхания $60:20 \times 100 = 300\%$. Это означает, что глубина дыхания у человека увеличена в 3 раза по сравнению с нормой и что если в сутки человек делает в среднем 40 тыс. вдохов, он выдыхает в 3 раза больше нормы, — отсюда и недостаток кислорода в тканях, отсюда вы и становитесь больными. Ибо повышенное напряжение кислорода в крови при снижении углекислоты повышает его родство с гемоглобином, и он не может освободиться в тканях и попасть в клетку, хотя кислорода в организме больше, чем надо.

В течение 1-2 месяцев такого поверхностного дыхания вы будете в основном обращать внимание не на вдох и выдох, а на автоматическую паузу, которая со временем будет увеличиваться до 2-3-4 с, тем самым снижая частоту и глубину дыхания. Причем эта автоматическая пауза будет не задержкой дыхания, а плавным естественным переходом от выдоха к вдоху. Главное, что при таком дыхании вы очень скоро перестанете испытывать нехватку воздуха. Дышать только носом, а при работе — как хотите. Таким образом, за счет волевых усилий в первое время вы после 1-2 месяцев переводите свое дыхание на «автопилот», что и обеспечивает, и поддерживает здоровье.

Внимание! Метод дыхания К. П. Бутейко отнесен к лечебному, поэтому обучать ему могут только специалисты.

сзади. Сделать короткий вдох, как будто вы и не выдыхали и воздух попал только в нос, задержать дыхание и, не отрывая таза от пяток, медленно наклоняться, пока не коснетесь лбом пола... В дыхание включить живот, при наклоне — выдох, при подъеме — вдох. Пауза.

Проведенные исследования показали, что при задержке дыхания на вдохе создаются благоприятные условия для интенсивного усвоения кислорода. При этом давление в грудной полости становится положительным, а в брюшной — отрицательным. При задержке дыхания на выдохе идет более интенсивный процесс выведения из крови углекислоты и других продуктов обмена веществ, при этом давление в грудной клетке — отрицательное, в брюшной — положительное. Таким образом, грудная клетка и брюшная полость работают как насос, что способствует лучшему оттоку венозной крови от нижних конечностей и брюшной полости к сердцу и лучшему кровообращению в легких.

Оригинальную методику дыхания предложила **Александра Севернова-Стрельникова**, которую усовершенствовала ее дочь Александра Николаевна, и способ лечения болезней, связанных с потерей голоса, на что было получено авторское свидетельство. Не имея медицинского образования, на собственном опыте, интуитивно они нашли метод дыхания, который помогал людям, потерявшим голос. Они разработали так называемое парадоксальное дыхание, особенностью которого являлось то, что вдох производится активно, быстро, как если бы вы принимались, «есть ли гарь, или нет». Если в нормальном дыхании при вдохе грудь расширяется, то при дыхании по Стрельниковой во время вдоха вы еще движением скрещенных рук навстречу друг другу как бы сжимаете грудь, а выдох при этом происходит пассивно, на него даже не надо обращать внимания. Например, такое упражнение, как «насос». **Ноги чуть расставлены, руки опущены, и при наклоне в самом низу живота вместо выдоха надо сделать короткий и быстрый вдох, поднимаясь — пассивный и быстрый выдох. И так по 4, 8, 12 и более раз за один цикл.** Авторы считают, что при таком дыхании работают все мышцы груди, живота и больше накачивается воздуха в легкие, который якобы заполняет все легочное пространство. Помимо этого, они указывают, что первое действие новорожденного — это вдох, а его результат — выдох, вот поэтому и надо тренировать вдох, создавая ему сопротивление. Вдох делается носом.

Методика дыхания по Стрельниковой достаточно проста. Делается резкий,

эмоционально насыщенный вдох через нос — так, чтобы сжимались крылья носа, а затем пассивный выдох через рот. При этом во время выдохов сделать по 100 наклонов, 100 встречных движений рук и т. д., чтобы их общее количество составило 800 утром и 400 вечером.

* 1 *

Не менее оригинальным методом дыхания является так называемое рыдающее дыхание, предложенное Юрием Георгиевичем Вилу-насом. Рыдающим дыханием этот способ назвали его пациенты, так как оно напоминает всхлипывание, которое издают люди при плаче: вдох и выдох делаются только ртом, и выдох продолжительнее вдоха. Вдох происходит как поверхностно за 0,5 с, так и умеренно за 1-2 с. Вдох энергичный, короткий, с открытым ртом на звук «ха», как будто воздух «ударил» в горло, гортань; рот держать открытым. На выдохе используйте любой их возможных звуков «ха», «фу», «ффф» или «ос». Выдох всегда должен быть по продолжительности одинаков, и автор предлагает при этом считать про себя: «раз машина, два машина, три машина», на что уходит 3-4 с. По завершении выдоха рот закрывается и делается пауза такой же продолжительности, как и вдох. Выдох делается неслышно, плавно, непрерывно, одной интенсивности от начала до конца.

При умеренном дыхании длительность вдоха до 1-2 с; он производится без всхлипывания и не очень глубоко, поверхностно.

Повторить этот дыхательный цикл 5-6 раз, находясь в любом исходном положении: лежа, сидя, стоя, в движении. Для снятия приступа астмы, снижения высокого артериального давления, боли в области сердца, и головной боли достаточно повторить этот дыхательный цикл 8-12 раз, предварительно полностью расслабившись. По мере повторения дыхательного цикла вдох становится более естественным и полным. С легкостью такого вдоха приходит облегчение. Это же упражнение, только с резким и более коротким выдохом, повторяемое первое время чаще, а не только с целью снять удушье, эффективно при бронхите и начальной стадии бронхиальной астмы. Кстати, упражнение действует как валидол и эфедрин. Тяжелым больным для облегчения состояния рекомендуется в течение примерно 2 недель практиковать ритмичное дыхание каждые полчаса. Особенно хорошо помогает ритмичное дыхание при заболеваниях сердца.

Дурыманов пояснял это так: «Человеку кажется, что ему не хватает кислорода. Он судорожно ловит воздух широко открытым ртом, хватается за валидол. Но глубокий вдох не получается, он лишь посылает мощный нервный импульс в дыхательный центр мозга, создает там перевозбуждение, что немедленно ведет к сужению кровеносных сосудов и повышению артериального давления, к усилению болей в сердце. Мышечное расслабление, спокойный, выдох и короткая задержка дыхания снимают напряженный сосудистый тонус, нормализуют кровоснабжение. А это чаще всего бывает самым главным при сердечных и головных болях, при приступе стенокардии и других

1 * *

Для быстрой регулировки эмоционального состояния алтайским врачом **Виталием Константиновичем Дурымановым** предложено ритмическое дыхание. В. К. Дурыманов вылечил сотни больных. Но при этом за всю свою врачебную практику не выписал ни одного рецепта. Вместо лекарств он «назначал» своим пациентам раздельное питание, курсы дозированного голодания, фитотерапию. Но главное место в его системе оздоровления занимали дыхательная гимнастика и бег. Он утверждал, что проблем со здоровьем не будет, если регулярно, по несколько раз в день, выполнять упражнение, которое он назвал «ритмичное дыхание»: *спокойный вдох — пауза (3 с) при полном мышечном расслаблении — тут же «довыдох» без напряжения — снова пауза (3 с) при дальнейшем расслаблении — естественный вдох.*

вегетоневрозах». Итак, приступ можно снять с помощью этого дыхательного упражнения, но еще лучше не доводить дело до болей.

*

* *

Один из признанных народных целителей, доктор физических наук **Юрий Андреевич Андреев**, предлагает способ энергетической подпитки с помощью дыхания. **Сделать вдох через нос, грудь поднимается, живот втягивается. Пауза. Делать медленный выдох через нос (рот), грудь опускается, живот расслабляется, пауза.** После вдоха мысленно воздух как бы собирается в виде облачка вокруг солнечного сплетения, а во время выдоха оно как бы отправляется в тот орган, который вас беспокоит. Только нужно запомнить, что при вдохе в организм поступает воздух прохладный, а выдыхаем мы теплый. Так вот, по 3-5 раз это «облачко» будете направлять в больное место теплым, а 3-5 раз — прохладным. Получается что-то вроде контрастного душа: тепло—прохладно, идет тренировка органов даже на клеточном уровне, в результате чего восстанавливаются окислительно-восстановительные процессы и биоэнергетика с последующим выздоровлением.

Кроме методик разработаны и приборы, корректирующие дыхание. Наиболее популярными в России являются приборы **В. Фролова** и **Ю. Мишустина** «Самоздрав».

По мнению Фролова, его дыхательный тренажер ТДИ-01 воплощает в себе древнеиндийскую дыхательную систему йогов и «феномен здоровья и долголетия» — разреженный воздух высокогорного региона, в котором, как известно, кислорода не хватает. Однако горцы живут долго, не болеют, сохраняют ясность ума и все жизненные функции до конца своей жизни. Так вот, особенность дыхания, которое предлагает В. Фролов на своем тренажере, заключается в том, что вдох и выдох осуществляются через небольшой столб воды (стакан), который создает сопротивление на вдохе и выдохе. То есть вырабатывается определенный ритм дыхания с включением в процесс диафрагмы. А положение диафрагмы непосредственно влияет на состояние сердца: чем выше диафрагма, тем сильнее она «давит» на сердце, чем ниже — тем лучше условия для расслабления сердечной мышцы. Благодаря диафрагмальному дыханию улучшаются кровообращение, кислородное насыщение крови, регуляция сердечного ритма, нормализуются функциональное состояние вегетативной нервной системы и психо-эмоциональное состояние. Клетки сосудов получают с избытком энергию и кислород, что ведет к расслаблению сосудов и свободному движению крови по ним. Поэтому трудно представить, что неожиданный инсульт вдруг произошел с человеком, дышащим через прибор, создающий сопротивление на вдохе и выдохе. Такое дыхание обеспечивает энергообменные процессы в зонах повреждения сосудов, способствующие рассасыванию тромбов и гематом, устраняет гипоксию и ишемию миокарда. Резкое укрепление иммунной системы активизирует процесс восстановления тканей.

На более высоком научном уровне создан прибор «Самоздрав», разработанный самарскими специалистами. Одним из них, **Ю. Н. Мишустиным**, даже выпущена книга «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология», в которой он лишний раз свидетельствует, что официальная медицина своей направленностью на использование лекарственных средств загнала себя в тупик. Выход из создавшегося положения авторы видят в использовании разработанного ими прибора, которому, конечно, отдают пальму первенства, критикуя остальные способы. Особенностью «Самоздрави» является то, что он включает в себя капнометр и капникатор, которые позволяют

определять по таблице процентное содержание углекислого газа, что может не только предотвратить, но и излечить многие заболевания даже без применения лекарственных средств.

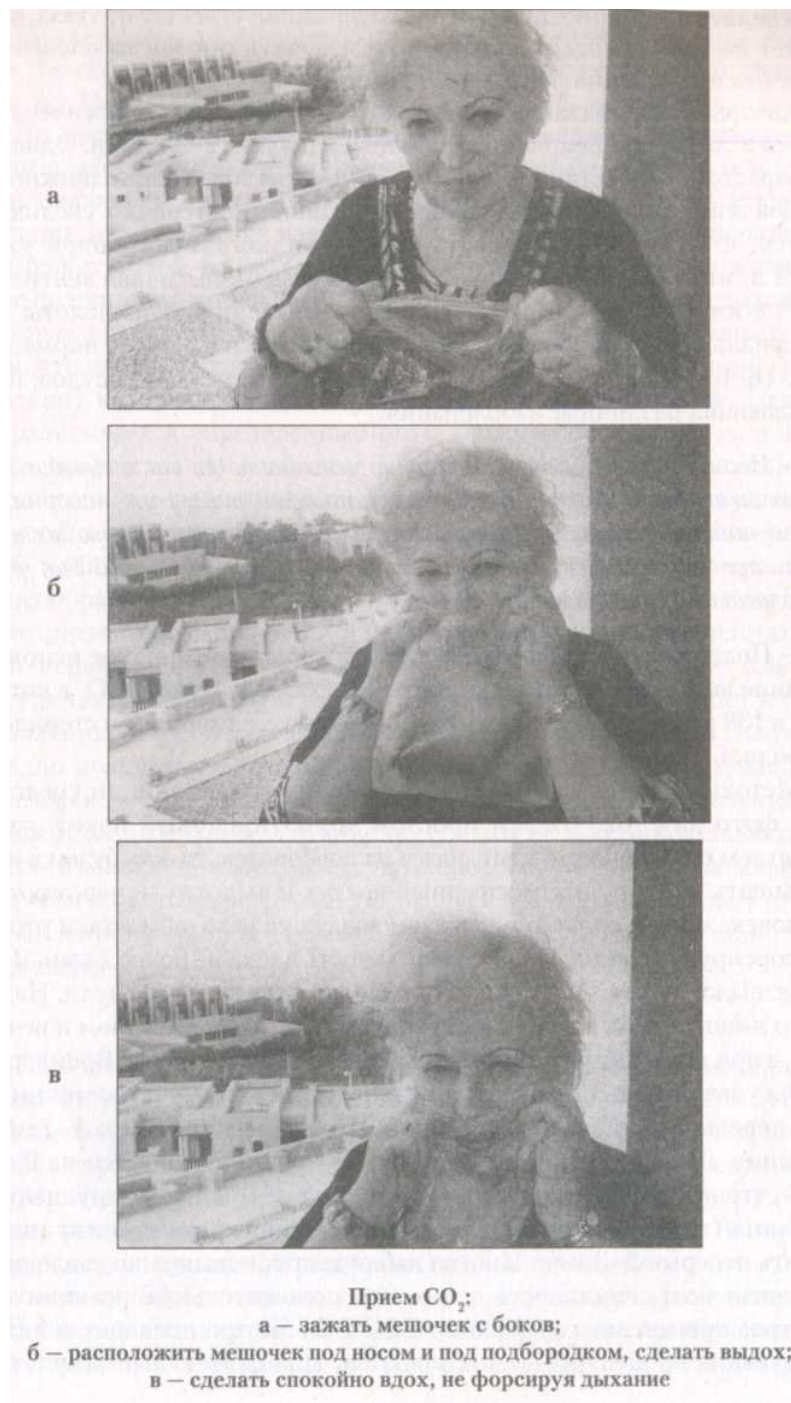
Авторы подчеркивают, что в молодом возрасте физиологическая норма в состоянии покоя при дыхании составляет 2-4 л/мин. Однако с возрастом, вследствие многих причин,

стрессов, малоподвижного образа жизни и т. д., интенсивность дыхания постепенно увеличивается, и к 50-60 годам составляет у большинства людей уже 8-12 л/мин, что превышает норму в 3-4 раза. Избыточная вентиляция легких приводит к избыточному вымыванию углекислоты из артериальной крови, уровень которой становится 5%, ниже нормального (6-6,5%), что и создает постоянный спазм мелких сосудов, порождающих различные заболевания.

— ***Иван Павлович, конечно, хорошо услышать от вас о существующих методиках коррекции дыхания, но сами-то вы уж наверняка какой-нибудь сюрпризик приготовили, и думаю, что это окажется очень просто и эффективно, как все у вас. Бери - и делай! Так что предлагает Иван Павлович?***

— Поддержание концентрации CO_2 в крови — вторичное использование выдыхаемого собственного воздуха, содержание CO_2 в котором в 130 раз выше, чем во вдыхаемом воздухе, а главное он стерилен и «родной» своему организму.

Методика очень проста, она не требует ни времени, ни средств (см. фото на с. 62). Берем простой полиэтиленовый пакет, располагаем его под носом, у рта, надев на подбородок, то есть будем в него дышать. Вдохнули атмосферный воздух и выдохнули через рот в мешочек, а затем спокойно вдыхаем воздух из него опять-таки ртом, не форсируя дыхание. Продолжительность вдоха не более 2 мин. Вот и все: выдохнули CO_2 в мешок и медленно оттуда ее вдохнули. Надо всего лишь не забывать подышать своим CO_2 , 1-2 мин утром и вечером, а при недомогании, приступах боли — в любое время. Время дыхания увеличивать не следует, а количество сеансов — по состоянию, но с перерывом до 2 часов. Противопоказаний нет, так как за 1-2 мин дыхания 4%-ным CO_2 его содержание в крови повышается на 0,4— 0,5%, что не опасно при рабочем диапазоне 4-9%. При затруднении дыхания (на первых процедурах) можно приоткрывать маску либо делать перерыв 2-3 мин. Иногда наблюдается повышение давления, головная боль, сонливость — все это положительные реакции на быстрое повышение содержания CO_2 . Они быстро проходят, а в последующие процедуры не повторяются. Положительный результат



отмечается в первые недели приема CO_2 , а через 2-6 мес. параметры крови приходят в норму и многие болезни забываются без лекарств.

— **Да, Иван Павлович. У меня нет слов. Сами-то дышите так?**

— Непременно, у нас с Людмилой Степановной это входит в гигиенические процедуры. Утром и вечером: умылся — прими дозу CO_2 , а при необходимости (недомогание, боли и т. п.) — в любое время. При этом происходит улучшение работы всех органов и систем организма и снижение веса за счет лучшего усвоения продуктов питания и уменьшения потребности в них.

Рецепт выживания

Ум — это способность накапливать знания,
Мудрость — это способность правильно их использовать.
Как много умных, гениальных на планете:
Опутал землю сетью Интернет,
С мобильной связью все: и взрослые, и дети,
Предела разуму людскому нет.
Но все живое на планете умирает,
Порочный ум смысл здравый задушил;
На первый план спасенья жизни выступает Проблема экологии души.
Что мудрого осталось в прежнем человеке?
Кто управляет разумом людей?
Кто травит химикатами леса и реки,
А души — сумасбродностью идей?
Кто вывел в космос смертное оружие?
Кто держит в страхе сумасшедший мир?
О человек! Задумайся в часы досужьи:
Кто ты? Куда идешь? Кто твой кумир?
Сними с души светозащитную повязку И обрати на все духовный взор:
Готовит мира князь печальную развязку,
Он лжец, убийца, лжи отец и вор.
Так говорит о нем Священное Писанье:
Он совратитель, ослепитель душ.
Он сладкой ложью проникает в подсознание,
Внушает нам: «Что Бог создал, разрушь!»
И мы крушим природу, травим, жжем и пилим, Сук рубим под собой и рушим дом.
Теперь уже и космос в свалку превратили,
Мы роим яму, в яму упадем!
Телесно и духовно человек отравлен.
Мир губят психотроп и гербицид.
Диагноз человечеству давно поставлен: «Постпсихогенный автосуицид».
А выход есть: он во всеобщем покаянье Перед Вселенной и Земли Творцом.
Направить силы разрушенья в созиданье — Вот средство умному стать мудрецом.

Натуропатия

КУМЫС МЕДОВЫЙ, ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ

Нет, не забыть мне этот высокогорный луг, а по-киргизски — *джайлоо*, что в урочище Бельсаз. Он привольно раскинулся среди горных круч со снежными вершинами и звенящими ручьями, пленяя своим изумрудно-желтым покровом, вольно пасущимися дикими кобылицами в сопровождении мосластых и голенастых жеребят.

И до сих пор где-то в ощущениях осязаешь пронзительно-сладкий от альпийских медоносов и дурманящий аромат, навеянный реликтовым цветочно-травным покровом. Разве отвяжешься от сладкой истомы, которая проникает в тебя даже при мысленном воссоздании картины?

А ближе к окраюке огромной луговины — нечто вроде загона с доильными аппаратами. Здесь кобылицы, не знавшие седла, сами, без какого-либо принуждения, отдают кумысникам свое молоко. Почему добровольно — речь ниже.

Именно на этот кумысник к своей родове меня и зазвал Иван Павлович Неумывакин в свой очередной приезд в Киргизию с экспедицией космонавтов, которых он курировал. «Поедем вместе с академиком Алтымышевым», - сообщил мне профессор. «Хорошая компания», - подумалось мне. Почему Алтымышев, а не кто-то другой? Ну, во-первых, это

сокурсник Ивана Павловича по институту. Во-вторых, они вместе работали над созданием препаратов с биологически активным составом для космонавтов. Было еще и «в-третьих»... Арстанбек Алыбаевич замыслил какой-то абсолютно безвредный и действенный консервант для кумыса, способный перевоплотить кумыс, как традиционно сезонный напиток, в «вечный бальзам здоровья».

Что ж, едем вместе подивиться очередному ноу-хау Неумывакина, успешно воплощенному его родственником Петром Марченко и племянном Иваном. А оно заключалось в том, что отъем молока у кобылиц, в отличие от традиционного, когда ее валили наземь и с помощью камчи (нагайка, плеть) отбирали это молоко, был добровольным и даже автоматическим.

— *Иван Павлович, если о коровьем молоке мы многое знаем, то о кобыльем — практически ничего. Расскажите хоть немного, что оно из себя представляет, да и о кобыльем мясе, которое любят кочевые и тюркские народы.*

К сожалению, у нас практически ничего не говорят о молоке и мясе кобыл. Мясо лошадей отличается тем, что в нем мало жира, но оно отличается сочностью, особенно мясо молодняка. Жир конского мяса (сало) заслуживает внимания в том плане, что плавится уже при температуре 17-28 °С за счет повышенного содержания ненасыщенных и низкомолекулярных кислот, в то время как говяжий — при 42-50°С. Как известно, общее количество ненасыщенных жирных кислот определяется по йодному числу — количество ненасыщенных жирных кислот прямо пропорционально величине йодного числа. Так вот, наибольшее йодное число как раз у конского жира и превышает более чем в 2 раза йодное число говяжьего жира, а свиного — в 2 раза (содержатся ненасыщенные кислоты: линолевая, лино-леновая). Такое сочетание легкоплавкого жира с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот благотворно влияет на обмен липидов и является своеобразным профилактическим средством от атеросклероза и по своим характеристикам близко к растительным маслам (оливковому, хлопковому, подсолнечному).

Вообще молоко различных животных по своему составу делится на две группы: казеиновое (коровы, овцы, оленихи) и альбуминовое (кобылы, собаки). Кстати, женское молоко также является альбуминовым. Казеин представляет собой сложный белок, трудно усваиваемый организмом, и то не более 75%, в то время как альбумины хорошо перевариваются практически на 100%.

Состав молока

Вид молока	Казеин	Альбумин	Азотистые вещества
Женское	40	40	20
Кобылье	60	40	-
Козье	75	25	-
Коровье	87	13	-

Из таблицы видно, что наиболее подходящим молоком для человека является как раз кобылье молоко.

КСТАТИ...

До недавнего времени Финляндия была первой страной по производству и потреблению молока на душу населения и первой по сердечнососудистым заболеваниям. Сегодня на государственном уровне уменьшено по всей стране употребление молочных продуктов, что резко снизило и сердечно-сосудистую заболеваемость, и частоту возникновения болезней обмена веществ.

То же самое наблюдается и в Америке, где потребление молочных продуктов за последние 20-25 лет снизилось на 60%, а показатель, отражающий сердечно-сосудистую

заболеваемость, — в 2-3 раза. Есть о чем задуматься, а лицам пожилого возраста особенно.

Состав кобыльего молока отличается от коровьего тем, что в нем меньше жира и белка, но больше сахара. Как известно, молочный белок состоит из казеина, альбумина и глобулина и является наиболее полноценным белком животного происхождения. Если в коровьем молоке казеин составляет основную часть (4/5), то в молоке кобыл только 50% и в виде мельчайшей взвеси, а глобулин и альбумин в растворенном состоянии, и поэтому более полно усваивается организмом. Интересно отметить, что молоко кобыл по соотношению белковых фракций стоит близко к женскому. Белок кобыльего молока богат ненасыщенными аминокислотами (лизин, триптофан, тирозин, цистин, аргинин и др.), а такие вещества, как мочевина, аммиак, содержащиеся, правда, в небольшом количестве в коровьем молоке, в кобыльем отсутствуют.

Йодное число кобыльего жира находится в пределах 80-108, в то время как коровьего только 25-40. Жировые шарики в кобыльем молоке более мелкие, чем в коровьем, поэтому сбить их в масло значительно труднее. Сахар в молоке представлен лактозой, которая полностью усваивается в организме, так как практически не подвержена брожению в кишечнике. Под воздействием фермента лактазы и гидролиза кислотами молочный сахар распадается на глюкозу и галактозу, которые являются основой для развития бактериальных процессов, происходящих при сбраживании молока в кумыс.

Следует отметить также большое количество в кобыльем молоке витаминов С, А, Е, всей группы витаминов В, витаминов F, P, фолиевой кислоты, пантотеновой и холина, а также многих минеральных веществ: кальция, магния, натрия, калия, фосфора, кобальта, меди, марганца, хорошо усваиваемых организмом. К особенностям кобыльего молока следует отнести и его бактерицидные свойства: оно способно до 4-5 часов задерживать размножение бактерий и даже их убивать.

Особенно ценно кобылье молоко своим продуктом — кумысом. В кумысе резко сокращается количество сахара (вместо 6-7% до 1,4- 4,4%), накапливаются молочная кислота, углекислый газ, спирт, различные ароматические вещества. В кумысе содержится значительное количество перевариваемого белка. В результате жизнедеятельности дрожжевых клеток и молочнокислых бактерий в кумысе образуются антибиотические вещества, способные убивать гнилостные и другие патогенные микроорганизмы, поэтому он обладает свойствами, подобными свойствам пенициллина и других антибиотиков, что особенно полезно при заболеваниях легких, желудочно-кишечного тракта.

Кумыс при слабой концентрации спирта способствует активизации желудочной секреции, возбуждает аппетит, активизирует деятельность поджелудочной железы, улучшает процессы пищеварения. Поэтому кумыс считается ценным продуктом не только для здоровых людей, но и укрепляющим средством при многих заболеваниях, в том числе при туберкулезе, после перенесенных болезней.

Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах).

КАК ПОДОИТЬ КОБЫЛИЦУ?

Дикая лошадь — не буренка. От нее молоко взять не просто. Поэтому процесс этот всегда связывался с насилием и даже иногда битьем плеткой, в киргизском обиходе - камчой. Вот как излагает суть процесса врач, надворный советник, *П. М. Богоявленский* в своей удивительно толковой книжке «Полное практическое руководство приготовления и употребления кумыса, как лечебного напитка», изданной еще в 1863 году. Между прочим, это был самый активный период создания в Башкирии, Самарской губернии, даже в Минводах кумысолечебниц.

Маток для молока предпочитали новотельных, то есть тех, которые ожеребились по

весне, причем не очень молодых, но и не старых. По мере наполнения вымени (4-8 раз в день) от кобылиц отделялся молодняк и определялся в специальный загон. Матки гуртовались у своих детенышей, там их и доили. Но как? Кобылицу, которую нужно было подоить, отлавливали арканом, выводили из табуна, в то же время из загона выпускали ее жеребенка. Чтобы она была спокойней, мальцу давали немного пососать молока, и во время доения он удерживался рядом с ней.

— ***Но ведь бывают и норовистые кобылы? Взбрыкнут так, что мало не покажется...***

— Чабаны смекалисты. В их природе знать навыки и приемы, как укротить дикий нрав животного. Неспкойные кобылицы треножились. То есть одну из четырех ног притягивали веревкой к брюху так, что лошадь на ней стоять не может. Не имея возможности стоять на четырех ногах, из страха упасть, она делается спокойней. Иных и просто заваливали и нередко били.

И сейчас практически ничего не изменилось.

— ***Иван Павлович, как-то очень ладно и складно вы обустроили свой родовой кумысник. Никаких построек, кроме войлочной юрты, изгородь, узкий загон с кормушками — вот и все. А между тем пугливая кобылица сама идет в загон, нетерпеливо подталкивая головой идущую впереди... Дрессура похлеще дуровской. В чем фишка-то?***

— В основе, как вы выразились, «дрессуры» одна очень мудрая вещь — условный рефлекс. Как раньше все происходило? В момент, когда вымя кобылы наполняется молоком, чабан оттесняет жеребят в загон. Жеребята оказываются отделенными. Кобылы, конечно, гур- туются по другую сторону жеребят, которых очень хочется покормить молоком. Но мальчикам корма хватает. Вот видите: мы построили узкий коридор, куда может пройти только одна лошадь и в конце которого находится окошко и корытце с лакомым кормом. Пока она аппетитно хрумчит этот корм, чабан, вымыв соски, надевает на них насадки доильного аппарата, и процесс дойки пошел. Как видите, никакого беспокойства для лошади нет: жеребенок рядом, корм под носом. Когда молоко по трубе перестает поступать, кормушка закрывается, открывается дверь, лошадь выходит из коридора, куда уже в очередь стоит следующая лошадь. Процесс повторяется.

Да и корм у них теперь другой.

— ***Читатель вправе любопытствовать: какой корм? Какой концентрат? Под ногами, то есть копытами, богатейшее разнотравье. Ведь урочище Бельсаз — субальпийская зона. На здешних лугах ценнейшие реликты: от эдельвейсовой ромашки до джунгарского борца... От добра добра ведь не ищут?***

— В том-то и суть ноу-хау, что в концентрате мы с академиком Алтымышевым собрали «такое-этакое», от чего не откажется ни одно животное. Они ведь, как малые дети, любят «сладенькое». Ну какой

ребенок даже при обильном и разнообразном питании откажется от шоколадки?

Итог такого мягкого, без* лассо и камчи, как бывало прежде, отъема молока мы видели на кумыснике. Средний удой за один раз до трех стаканов. Кобылицы «просят» в загон до 8 раз за день. Но мягкий отъем — это поразительно! — увеличивает надои: вместо 1-2 л при старом «дедовском» способе получаем до 7-8 л, то есть ведро молока.

Р. С. После публикаций В. Н. Хрусталёва в газетах «Социалистическая индустрия», «Известия», «Советская Россия», «Советская Киргизия» и др. о методе отъема молока, предложенном И. Неумы- вакиным, его начали широко применять в различных регионах, особенно на Алтае, в Казахстане, но о том, кто его предложил, сейчас мало кто знает. А сколько еще идей Ивана Павловича получило дорогу в жизнь в различных отраслях народного хозяйства - не счесть им числа. И недаром он удостоен звания «Заслуженный изобретатель России».

ЗАКИС КУМЫС В КОБЫЛЬИХ ТУРСУКАХ

— *Лошадь для кочевника, как олень для северного аборигена, не только средство передвижения. Из шкуры лошади обустроивалось жилище, шилась обувь, выдвигались предметы обихода. В пищу — мясо и молоко. И еще, для веселения, готовился шипучий напиток. Кажется, еще скифы «баловались» этим напитком?*

— Да, как утверждает древнегреческий историк Геродот, описывая быт наших далеких предков-скифов, они умели делать из кобыльего молока очень вкусный напиток. Кроме того, о кумысе упоминается в ряде исторических документов. Например, в Ипатьевской летописи при описании бегства князя Игоря Северского из Половецкого плена в 1182 году. Русские послы, посещавшие в XIII-XIV веках татарских ханов, сообщали, что им подавали традиционное угощение — «веселящий напиток из кобыльего молока - кумыс».

— *Как пьют историки, напитком бодрости, веселья и долголетия называли кумыс в народе. Издавна считалось, что он укрепляет здоровье и что он особенно полезен для ослабленных, истощенных людей...*

— Наблюдая жизнь кочевого населения юга России в 60-х годах позапрошлого столетия, врач *А. Полубенский* писал, что «башкиры, татары и ногайцы всю зиму проводят в чрезвычайно неблагоприятных условиях, плохо питаются и живут в ужасных помещениях, поэтому к концу зимы они становятся изнуренными, исхудавшими, вялыми и почти все болеют цингой. Летом же, благодаря кумысу и степному воздуху, они возвращаются с кочевий пополневшими, свежими и бодрыми». Вот какая происходит метаморфоза благодаря этому сброженному и веселящему напитку.

— *Подобными наблюдениями делится и российский писатель С. Т. Аксаков в своей книге «Детские годы Багрова-внука», детство которого действительно прошло в верховьях рек Уфы и Белой, самого что называется, «кумысного места». Он писал о середине XVIII века: «...Еще по-прежнему...»*

— Хотите, продолжу? Я очень почитаю *Сергея Тимофеевича Аксакова*. Это проникновенный поэт русской охоты, знаток русской души и вообще - великолепный мастер слова. Только послушайте продолжение вашей цитаты: «...Еще по-прежнему, после жестокой, бурной зимы отошавшие, исхудавшие, как зимние мухи, башкиры с первым весенним теплом, с первым подножным кормом выгоняют на привольные места наполовину передохшие от голода табуны и стада свои, перетаскиваясь и сами за ними с женами и детьми... и вы никого не узнаете через две или три недели!.. Уже поспел живительный кумыс, закис в кобыльих турсуках [*мешок из сырой кожи, снятой с лошадиной ноги*], и все, кто может пить, от грудного младенца до дряхлого старика, пьют допьяна целительный, благодатный, богатырский напиток, и дивно исчезают все недуги голодной зимы и даже старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица, румянцем здоровья покрываются бледные впалые щеки...»

ТОЛКАЧ НЕ ТОЛКАЕТ, А ВЗБИВАЕТ...

— *Слышу о нем, об этом кумысе, сладостные и восхитительные эпитеты, но задаюсь естественным вопросом: в чем же действительно его уникальность? Почему так тянет к нему людей? Откуда у них уверенность, что напиток этот богатырский?*

— Наверное, удивлю читателей. Не каждый из них знает, что кобылье молоко в пропорции составляющих частей имеет большое сходство с женским молоком. Если упрощенно, то оно состоит из воды, сахара, жира и солей, но пропорции изменяются атмосферными влияниями и временем года. Кобылье парное молоко от легкого взбалтывания сильно пенится, цвет имеет бело-синий, довольно жидкое и очень сладкое. Вот в чем притягательность и сила. Мы еще вернемся к химическим составляющим кумыса и волшебным его свойствам, а пока остановимся на том, как готовится кумыс из кобыльего молока, сохраняя все его питательные и целебные свойства.

— *Это, я убедился лично, большое искусство и передается оно из поколения в поколение. Сблалзился легким успехом, «ускорил» созревание — нет целебного кумыса. Скиает вся масса — и на выброс! Я не прав?*

— Технология неукоснительна. Обращаюсь снова к источникам XVIII столетия, ибо там закладывались основы современного кумыс-соведения, отсюда и восходит современная (если так можно назвать) технология возделывания напитка.

«Кумыс готовится и сохраняется или в кожаных сосудах — турсуках, иначе называемых сабах, или в деревянных — липовых кадочках. Сабы делаются из лошадиных шкур: длина их бывает различна - от 5 до 8 четвертей; дно они имеют широкое, а кверху постепенно суживаются. Липовые кадочки имеют коническую форму; ширина их бывает в диаметре от 5 до 7 вершков, а длина — до 7 четвертей; иногда им придается форма турсуков.

Как необходимую принадлежность кумысной посуды составляет деревянный толкач, или пест, которым взбалтывается или сбивается молоко и кумыс. Толкач делается вдвое длиннее той кумысной посуды, для которой он предназначается; нижний конец его, которым бьется и взбалтывается кумыс, имеет форму бутылки с выемкой в нем подобно стакану или бутылочному дну, а другой его конец - верхний, как конец обыкновенной палки, служит рукоятью; — именно этим толкачом и взбалтывается кумыс в кожаной посуде.

Для той же операции в деревянной посуде делается другой толкач. Это обыкновенная палка толщиной в один вершок, на один конец которой насаживается деревянный с дырами кружок; кружок этот в диаметре меньше, чем дно кадочки, где взбалтывается кумыс сверху вниз».

Все поняли? То-то же...

ИСПЕЙ ИЗ СОСУДА ЗДОРОВЬЯ

— *Кумыс улучшает пищеварение. Это, пожалуй, знали даже скифы. Но каким образом? За счет чего? За счет каких биохимических реакций в организме? И вообще, улучшает ли?*

— Я не буду строить из себя предтечу. Открыл эти свойства не я. Они очень обстоятельно описаны в ранних трудах (вторая половина XVIII и начало XIX столетия) врачом **Вячеславом Бойковым** «Кумыс. Его приготовление и лечение им на Кавказских Минеральных Водах» в медицинском отчете «О результатах лечения кумысом в летний сезон 1872 года кумысо-лечебного заведения потомственного почетного гражданина Самары купца В. С. Марецкого [*куда только ни простиралась благотворительность наших предков!*], составленном врачом И. П. Вараввой», в «*Полном практическом руководстве приготовления и употребления кумыса, как лечебного напитка, составленном из многолетних наблюдений врачом, надворным советником, П. М. Богоявленским в 1863 году*». Адаптированы эти материалы к сегодняшнему дню большим знатоком кумыса, диетологом **Евгенией Анисимовной Толмачевой**. Кстати, Евгения Анисимовна — страстный пропагандист не только кобыльего, но и коровьего кумыса, но об этом позже.

— *Клиницисты прошлого подметили и весьма существенное свойство кумыса — его антибиотическое действие. То есть, принимая чудо-напиток, человек может не беспокоиться о токсикозе?*

— Именно так.

— *Я вспоминаю первые ощущения в войлочной юрте на вашей родине, когда нам братья Коопы — Рудольф и Адольф (немцы, эмигрировавшие, к великому сожалению, в ФРГ) — дали испить свежеприготовленного кумыса. Стало так хорошо и покойно, что захотелось поспать. В то же время не покидало чувство эйфории, духовного подъема. Это нормально?*

— Это лишний раз подтверждает как раз то, что и открыли в волшебном напитке практикующие врачи и профессура полторы сотни лет назад.

Во-первых, кумыс содержит весьма ценные и легкоусвояемые белки. С одним литром кобыльего кумыса организм белка получает столько же, сколько его содержится в 100 г говядины средней упитанности без костей.

Еще больше белка, около 27 г, содержится в литре коровьего кумыса. Такое дополнение к обычной пище, безусловно, имеет существенное значение. Ведь известно, что белки служат материалом, из которого строятся клетки и ткани, что они необходимы для жизнедеятельности каждого органа, каждой живой клетки.

— ***Но ведь белок белку рознь, так же, как, скажем, разнятся получаемые из них аминокислоты.***

— Именно так. Белки представляют собой очень сложные по своему химическому строению вещества. В процессе пищеварения они под воздействием пищеварительных соков расщепляются на более простые составные части - аминокислоты.

Всасываясь из кишечника, аминокислоты поступают в кровяное русло, с током крови они «подвозятся» как питательный материал ко всем клеткам и тканям организма. Здесь из аминокислот строятся белки нашего тела.

Не все аминокислоты имеют одинаковое значение. Некоторые из них могут создаваться в организме, и потому их присутствие в пище не так необходимо, как незаменимых, недостаток которых приводит к тяжелым заболеваниям. Поэтому, оценивая полезность того или иного пищевого продукта, мы обращаем внимание не только на количество содержащегося в нем белка, но и на то, какие аминокислоты входят в состав белка. С этой точки зрения молоко, а следовательно и кумыс, занимают одно из первых мест среди других пищевых продуктов: белки молока богаты незаменимыми аминокислотами, необходимыми для построения белков нашего тела; то же можно сказать и о белках кумыса.

При оценке пищевых продуктов также важно установить, насколько хорошо и быстро перевариваются и усваиваются содержащиеся в них белки. С этой точки зрения белки кумыса превосходят белки молока, которые, попав в желудок, вначале под воздействием желудочного сока образуют довольно плотный сгусток. Лишь постепенно этот сгусток потом разжижается и растворяется под воздействием пищеварительных ферментов. А в кумысе, как во всяком кислом молоке, белок еще в процессе сквашивания молока под воздействием молочной кислоты свертывается в виде мельчайших частичек, что значительно облегчает усвоение его в организме.

Сахар молока легко усваивается в организме, освобождая энергию. Однако и в молоке, и в кумысе, по сравнению с потребностями организма, сахара содержится немного, поэтому кумыс как источник энергии играет лишь второстепенную роль.

Так же как молоко, кумыс содержит сравнительно большое количество солей кальция, способствующих улучшению функции нервной системы. У больных, скажем, туберкулезом соли кальция способствуют заживлению (обызвествлению) туберкулезных очагов.

— ***А чем объяснить состояние эйфории и одновременно релаксации?***

— Это, как говорится, особая статья. Вспомним, на чем основано производство кумыса. На использовании двух видов брожения - молочнокислого и спиртового, вызываемых в молоке молочнокислыми бактериями и дрожжами. При спиртовом брожении в кумысе накапливаются в значительном количестве дрожжевые клетки, что придает напитку особую ценность.

Дрожжи уже давно применяют в медицине при некоторых заболеваниях, например, при фурункулезе (склонность к образованию гнойничков на коже), истощении, гнойных и длительно не заживающих ранах, а также при нарушениях обмена веществ, вызванных

тем, что пища содержит недостаточное количество белков и витаминов группы В. Дрожжи содержат ценнейшие пищевые вещества — большое количество полноценных (богатых незаменимыми аминокислотами) белков, фосфор и другие минеральные вещества, много витаминов группы В, имеющих важнейшее значение для организма, и ряд других полезных веществ. Этим объясняется лечебный эффект дрожжей.

В последние годы подтверждено, что дрожжи прекрасно влияют на кроветворение, улучшая состав крови и повышая количество красных кровяных шариков.

При лечении жидкими пищевыми дрожжами больному обычно назначают ежедневно 50-100 г дрожжей, состоящих из огромного количества дрожжевых клеток. Примерно столько же дрожжевых клеток содержится в 1-2 л кумыса. Это дает основание считать, что лечение кумысом есть в то же время и лечение дрожжами; следовательно, все, что известно о полезном влиянии дрожжей, может быть отнесено и к кумысу.

Кумыс содержит важнейшие из витаминов группы В: В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), РР (никотиновая кислота), биотин, пара-аминобензойная кислота и другие. Все эти витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Так, например, недостаток витамина В₁ приводит к различным нарушениям функции нервной системы, мышечной слабости, бессоннице, повышенной раздражительности. Витамин В₂ вместе с витамином А благоприятно влияет на состояние органа зрения. Витамин В₆ играет большую роль в обмене веществ, особенно в обмене белков, и необходим для нормальной функции центральной нервной системы. Он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, что способствует лучшему перевариванию и усвоению белковой пищи. Добавьте еще сюда горный воздух, которым мы дышали на джайлоо (пастбище). Какой еще нужен пьянящий настой?

КОБЫЛА ПРОТИВ КОРОВЫ. КТО КОГО?

— *Мы уже осведомлены: в кумысе из кобыльего молока значительно больше витамина С, но меньше витаминов группы В. Оба вида считаются антибиотическими средствами. Почему кобылу не поменять на корову? Она ведь доступнее.*

— С 1862 года известно о положительных результатах применения в лечебной практике и кумыса из коровьего молока. Однако последний не получал ранее широкого распространения из-за того, что не была разработана более рациональная технология его производства, которая давала бы возможность готовить кумыс высокого вкусового качества. Но настало время, когда положение изменилось и коровий кумыс стал более широко внедряться в лечебную практику. По почину главного врача санатория «Хреновое» Воронежской области П. А. Федорова, например, кумыс из коровьего обезжиренного молока, приготавливаемый по методу автора методики Е. А. Толмачевой, применяли при лечении туберкулезных больных с 1952 года. Использование коровьего молока в качестве сырья для кумыса позволило организовать кумысное лечение в течение круглого года; летом больные получают кобылий кумыс, а зимой их лечили коровьим кумысом наряду с другими современными средствами, применяемыми при лечении туберкулеза.

Десятилетний опыт применения коровьего кумыса в лечебной практике, постоянные наблюдения коллектива врачей санатория за действием кумыса на больных, а также анализ результатов научной разработки 500 историй болезни больных, лечившихся и кобыльим (250 человек), и коровьим кумысом (250 человек), произведенный врачом А. Котовой, позволили прийти к заключению, что в лечебном отношении оба вида кумыса являются равноценными напитками.

КОМУ ПОЛЕЗНО ПИТЬ КУМЫС?

Коровье молоко является продуктом, привычным для человека, поэтому полстакана-стакан коровьего кумыса никому повредить не может, если только нет непереносимости к

нему, которая наблюдается у некоторых людей при употреблении, например, земляники, брынзы, яиц, раков и т. д. Здоровый человек может пить кумыс из коровьего молока для утоления жажды как питательный и освежающий напиток в любое время, но в таком количестве, чтобы не понижать аппетита к другой пище.

В умеренных дозах, по 1-2,5 стакана, — считает Е. А. Толмачева, — кумыс, если пить его перед едой, способствует повышению аппетита и улучшению пищеварения. При истощении, вызванном переутомлением, неправильным питанием (недостатком белков или витаминов в пище), изнуряющими заболеваниями, ранением с большими кровопотерями, рекомендуется пить 1-2 л кумыса в сутки небольшими дозами во время обычной еды и в промежутках между едой за 1-2,5 часа до еды.

Уже давно известно благоприятное влияние кумыса при некоторых (но не при всех) формах туберкулеза. В прошлом столетии кумыс считался одним из наиболее эффективных средств лечения этой болезни. Сегодня медицинская наука ушла далеко вперед и располагает для борьбы с туберкулезом арсеналом более мощных средств: антибиотиками, химиопрепаратами, хирургическими методами лечения. Однако и теперь лечение кумысом больных туберкулезом не потеряло своего значения. Известно, что у этих больных часто наблюдаются слабость, нарушения сна, пониженный аппетит, желудочно-кишечные расстройства. При лечении кумысом все эти явления или исчезают, или заметно уменьшаются.

- *А как реагирует желудок на кумыс при разной кислотности?*

- Особенно хорошо действует кумыс на тех больных туберкулезом легких, у которых имеется (как сопутствующее заболевание) гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока. У них, как правило, после лечения кумысом резко улучшается общее состояние здоровья, нормализуется состав желудочного сока, улучшается пищеварение.

При туберкулезе теперь широко применяются специальные антибактериальные средства: стрептомицин, фтивазид, ПАСК (параами- носалициловая кислота) и др. Эти лекарства способствуют успеху лечения, но вместе с тем применение их может иногда вызывать вредные для организма побочные явления, которые могут быть устранены кумысом. Так, например, длительное применение антибиотиков иногда влечет за собой нарушение нормального обмена веществ, потому что они убивают в кишечнике микробы, образующие витамины группы В. Кумыс, богатый этими витаминами, благоприятно влияет на обмен веществ больного, устраняет неблагоприятное влияние антибиотиков и химиопрепаратов на организм, что повышает эффективность лечения.

Вследствие вредного действия ПАСК на пищеварение иногда приходится прекращать лечение этим препаратом, но при одновременном лечении ПАСК и кумысом расстройства пищеварения в ряде случаев уменьшаются, что позволяет продолжать его применение.

Для повышения лечебного действия в некоторых санаториях к кумысу из коровьего молока добавляют витамин С из расчета 200 мг витамина на суточную дозу кумыса.

— *Насколько мне известно, врачи рекомендуют лечение кумысом и при ряде других болезней, например, при гастрите с пониженной кислотностью, малокровии, упадке сил, хроническом бронхите, эмфиземе легких. Но надо знать, что при ряде заболеваний, например, при воспалении почек, печени, при ожирении, подагре, диабете, применять кумыс нельзя. Нельзя — и точка!*

— Согласен. При некоторых формах туберкулеза легких и гортани лечение кумысом тоже оказывается не только бесполезным, но даже вредным. Вот почему больные могут приступать к лечению кумысом, только посоветовавшись с врачом и получив у него указания о том, в каких дозах, как часто и в какие часы им нужно пить кумыс.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КУМЫС ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА?

— **Теперь ближе к практике...**

— Что мы собственно и делаем. На чем основано приготовление кумыса? На использовании полезной деятельности микроорганизмов — бактерий молочнокислого брожения и дрожжей. Молочнокислые бактерии в результате своей жизнедеятельности в молоке продуцируют молочную кислоту, воздействием которой на белок молока — казеин — образуется простокваша; дрожжи, сбраживая добавляемый к молоку свекловичный сахар, образуют спирт и углекислоту, наличие которых в напитке придает ему характерный вкус и аромат («кумысный букет»).

Приготовить кумыс на кухне столовой в санатории, больнице, доме отдыха, в заводской или колхозной столовой можно из свежего обезжиренного молока, из пахты или готовой простокваши, которая является полуфабрикатом кумыса.

Выработка кумыса из свежего обезжиренного молока — обраты или пахты — производится в такой последовательности. Сначала подготавливают молочнокислую закваску для простокваши. Затем варят сироп для кумыса; сахар растворяют в нужном количестве воды, процеживают и кипятят в отдельной посуде или же добавляют к обрату и пастеризуют вместе с ним в виде сладкой молочной смеси для кумыса.

Обезжиренное молоко пастеризуют и охлаждают.

В молоко при соответствующей температуре вносят молочнокислую закваску и проводят процесс получения простокваши.

Омлаживают дрожжи и вносят одновременно с сахарным сиропом в простоквашу, если сироп не был добавлен к молоку перед его пастеризацией.

Стусток простокваши измельчают, размешивая простоквашу с сиропом и дрожжами мутовкой или мешалкой, затем процеживают через марлю.

Проводят процесс спиртового брожения или так называемое созревание кумыса - накопление в нем углекислоты и спирта.

Когда кумыс готовится из полуфабриката (из готовой простокваши), то отпадает надобность в первых четырех операциях. Таким образом, приготовление напитка значительно упрощается и занимает очень мало времени. К простокваше на кухне добавляют сахарный сироп и дрожжи, размешивают, процеживают в чистые фляги, закрывают их крышками с прокладкой, чтобы углекислый газ не улетучивался, и выносят кумыс на холод для созревания. На второй день к утру кумыс созревает.

— **А существует ли какой-то стандарт, или нет?**

—

— В свое время существовал. Сейчас не знаю. Ведь многое поменялось. Стандарт соблюдался неукоснительно.

По стандарту (ВТУ 497-56) кумыс готовят по следующей рецептуре:

Обезжиренное молоко	Выход	800	мл
Сахар свекловичный		50	г
Дрожжи		3	г
Вода питьевая		200	мл
		1000	мл
Раскладка кумыса на 1 порцию: Обрат и пахта		160	мл
Сахар		10	г
Дрожжи		1	г
Вода		40	мл
	Выход	200	мл

Расчет количества сырья для кумыса по меню-раскладке производится умножением количества продуктов, выписанных на 1 порцию, на количество порций. Несколько

сложнее рассчитать количество сырья, исходя из имеющегося наличия обраты или простокваши, к которому нужно добавить сахарный сироп с таким расчетом, чтобы в готовом кумысе содержалось 20% воды и 5% сахара.

Расчет производится по формулам, и это некоторым поварам может показаться затруднительным. Однако и этот расчет не представляет сложности, так как в конечном счете он сводится к тому, что количество обраты всегда нужно делить на постоянное число, равное 4.

Поясним на примере. Для переработки на кумыс на кухню поступило 76 л простокваши (обраты). Сколько нужно взять воды для приготовления сахарного сиропа? Для этого 76 надо разделить на 4, получается 19 л. В результате после добавления сиропа к простокваше будет приготовлено 95 л кумыса.

Чтобы в кумысе содержалось 5% сахара, его в сиропе должно содержаться 25%. Поэтому для вычисления количества сахара нужно количество воды для сиропа разделить на 4.

В предыдущем примере количество сахара для сиропа будет равно $19:4=4$ кг 750 г, что по отношению к 95 л кумыса составит 5% сахара, как положено по стандарту.

Процесс приготовления кумыса из обраты начинают с заблаговременной подготовки закваски. Для этой цели применяют чистые культуры молочнокислых бактерий, или кефирные грибки, которые можно приобрести, как мы уже говорили, на молочных комбинатах или в лабораториях институтов молочной промышленности.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КУМЫС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

— ***Я думаю, едва ли кто за это возьмется. Ну а вдруг... Тогда наш круг советов таков.***

- Чтобы приготовить кумыс дома, нужно взять 1 л кислого молока, ацидофилина, кефира или хорошей простокваши со сметанообразным сгустком, добавить 1 стакан кипяченой тепловатой воды и 2-3 ст. ложки сахара или мёда. Сюда же добавляют и «омоложенные», то есть активированные, дрожжи в количестве 2-3 г сухих или 3-5 г прессованных хлебопекарных дрожжей, которые перед этим часа за 2 нужно замочить в кипяченой подслащенной воде, чтобы они энергично забродили.

Все это размешать, процедить через марлю и разлить в толстостенные бутылки или графины и закупорить посуду пробками. После этого напиток дают 0,5-1 час постоять при комнатной температуре, пока начнется брожение, что узнают по образованию пены. После этого бутылки с кумысом помещают в холодную воду для медленного брожения при температуре 12-15 °С, в результате чего напиток обогащается спиртом и углекислым газом. Хранить кумыс нужно в холодильнике. Откупоривать только в охлажденном состоянии.

— ***Ну а если нет простокваши, что тогда?***

— Сделайте сами из свежего цельного или обезжиренного (снятого) молока. Эко непостижимое дело... Для приготовления кумыса лучше употреблять снятое молоко, так как жир при брожении молока может сбиваться в комочки масла, что портит вкус напитка при употреблении в охлажденном состоянии.

В молочных магазинах многих городов продают кефирную закваску, а в аптеках — сухие бактериальные закваски для простокваши и сметаны; они очень хороши для приготовления простокваши. О том, как при их помощи приготовить простоквашу, написано выше, и, кроме того, к сухим закваскам прилагают обычно наставление к их употреблению.

Приготавливая кумыс из коровьего молока, следует помнить о следующем основном правиле: ***нельзя вносить в свежее молоко одновременно и молочнокислую закваску, и дрожжи.*** В противном случае кумыс будет испорчен, потому что отделится сыворотка и

выпадет творог. Нужно сначала сквасить молоко, а затем к простокваше добавить дрожжи.

По этой же причине нельзя для сквашивания молока употреблять старый кумыс, который содержит и молочнокислые бактерии, и дрожжи; такой кумыс можно использовать только позже — вместо дрожжей, чтобы вызвать или ускорить спиртовое брожение.

Когда же кумыс готовится из готовой простокваши, то старый крепкий кумыс можно добавлять к простокваше вместо дрожжей, если старый кумыс содержит их много — сильно пахнет дрожжами.

Кумыс полезен для здоровья; вместе с тем производство кумыса на заводах, в столовых и в домашних условиях имеет большое народнохозяйственное значение, так как позволяет использовать для питания огромные ресурсы ценного пищевого сырья — обезжиренное молоко, содержащее животные белки, витамины и минеральные вещества, весьма нужные для организма составные части пищи.

Из ПЕРЕПИСКИ:

ЛЕВ ТОЛСТОЙ - СОФЬЕ АНДРЕЕВНЕ

1871 г., июня 15. Каралык

«...Я встаю в 6, в 7 часов, пью кумыс, иду на зимовку, там живут кумысники, поговорю с ними, прихожу, пью чай со Степой, потом читаю немного, хожу по степи в одной рубашке, все пью кумыс, съедаю кусок жареной баранины, и, или идем на охоту, или едем, и вечером, почти в темноте, ложимся спать».

1871 г., июля 27, Каралык

«Я встаю очень рано, часто в 5 1/2 (Степа спит до 10). Пью чай с молоком, 3 чашки, гуляю около кибиток, смотрю возвращающиеся с гор табуны, что очень красиво, — лошадей 1000, все разными кучками с жеребьями. Потом пью кумыс, и самая обыкновенная прогулка - зимовка, т. е. деревня».

1871 г., июля 8-9, Каралык

«...Жизнь наша по-прежнему. Степа ходит на охоту, убил утку и туру хана, я несколько дней не совсем здоров; бок и желудок или печень, как всегда, но все это слабее при кумысе».

1871 г., июля 16-17, Каралык

с...Кумыс — удивительный напиток. Здесь было человек 10 больных самых разнородных, и положительно все поправились, кроме одного священника, который нынче едет и едва ли проживет до зимы. Он приехал умирающий».

1881 г., июля 25. Хутор на Моче (речка)

«...Несколько ночей я спал дурно от жара в комнатах, особенно при кумысе. Теперь стал спать на балконе наверху, и чудесно Бабай, караульщик бывший на бахчах, караулит у дома и ездит на старом мерине, Турсуке, за мукой. Это милейшее 70-летнее дитя природы. Поет песни татарские тонким голоском всю ночь и барабанит в лад в старое ведро...»

Я нравственно, слава Богу, все такой же, как был, — немножко по-тупее; но физически, кажется, крепче и подвижнее».

Р. С. Экзотика для россиян. Во многих восточных и арабских странах самым популярным является молоко верблюдиц. Верблюд в Священном Коране выделен как особое совершенное животное, и само слово в арабском языке является однокоренным слову «красота». Молоко верблюдицы достигает жирности 8%. Его не только пьют, но и еще получают из него шубат, гатыг — кислое молоко, каймак — сливки, кясмиг — творог, айран — йогурт, сыр. В отличие от коров, которые живут до 20 лет, верблюд живет 30 и более лет.

В Индии, Индонезии, Египте, Азербайджане, Армении традиционно употребляют

молоко буйволиц. Из него также готовят кисломолочные продукты: сливки, сметану, творог, йогурт. Знаменитый итальянский сыр моцарелла готовят из молока черных буйволиц. В молоке буйволиц содержится достаточно большое количество жира, белка, кальция, фосфора, различных витаминов, и оно достаточно вкусное.

Но самое ценное и полезное молоко ослиц. Белки ослиного молока являются прекрасным стимулирующим средством для синтеза коллагена, являющегося структурным основанием кожи. Элитная косметика в своей основе содержит ослиное молоко.

Молоко... от кроликов. Живет в Ульяновске один изобретатель, реализовавший эту идею. Он завел небольшую кроличью фермочку у себя на даче, прознав о том, что у лопухих не только ценный мех, и нежное мясо, но и невероятно полезное, густое и вкусное молоко. В коровьем молоке 3,5% жирности, а в кроличьем — целых 15. А всяких полезных веществ в нем и не счесть.

Сейчас Юрий Шмаков, бывший авиатор, а ныне преподаватель авиационного института, имеет 10 крольчих. Много от ушастой «коровки» не наберешь — не больше стаканчика. Зато этого хватает семье. Благодаря этому чудному снадобью дочь и внуки целый год не болеют, а сам «фермер» вылечил себя от аденомы простаты.

В его планах — сконструировать доильный аппарат и поставить молочное кролиководство на поток. И сейчас готовит крыночку молока от лучшей крольчихи для Путина. Быть может, премьер распробует его, и идеей Шмакова заинтересуются на государственном уровне.

Натуропатия

КРЕМНИЙ - МИНЕРАЛ ЖИЗНИ

Мы уже привыкли к тому, что природа открывает нам подчас уникальные возможности того, что мы бездумно топчем ногами. Идешь, скажем, по лесу, и хрум-хрум — брызги ядовитых грибов по сторонам. А, поганки — туда им и дорога! Но китайцы, я это хорошо знаю, даже синюшки едят.

Однажды застал китайскую строительную группу в сборе на берегу Ангары, на одеялах рассыпь и хороших грибов, и поганок. Заметил синюшку и ташу за рукав руководителя группы Вана, моего доброго приятеля по пребыванию в Богучангэстрое: «Что вы делаете, какой-то энзим этой синюшки в общий котел — и люди ослепнут, и будут умирать в судорогах». Ван улыбнулся снисходительно: «Волёдя, ты нисего не понимаешь. Это осинно хорёсяя деликатеса».

Ну кто мог подумать еще недавно, что мухомор — это средоточие ядовитости — спаситель иных уже безнадежных больных? Читал о нем впервые у Солоухина в «Третьей охоте» где-то четверть века назад. Тогда еще о народной медицине не говорили вслух. Официальное воззрение было таким: шарлатанство и мракобесие! И вот известный российский писатель Владимир Солоухин нашел мужество рассказать о лечебной силе мухомора первым.

То же самое и с кремнием. Кто из нас не топтал этот минерал вместе с галечником на берегах речек и котлованов? Тьфу, бесполезная вещь? Годен разве что высекать искру. Чем-нибудь твердым ударишь о него — и заискрит, и запахнет паленым. Забава для детишек? Ан нет, оказалось, что это минерал жизни. Да такой силищи, что способен одним камушком очищать тонны воды. Природа вновь явила нам свой потаенный секрет, всеполезную сущность того, что мы бездумно и азартно порой топчем ногами. Незаметно и ненавязчиво.

ПОЧЕМУ УЧЕНЫЕ ЦИТИРУЮТ АНАТОЛИЯ МАЛЯРЧИКОВА?

— *Друзья из Беларуси одарили меня сборником материалов республиканского научно-практического семинара: «Феномен кремния: реальность и перспектива». Признаться честно, до этого об удивительных и необъятных*

возможностях этого минерала я не знал...

— Мне тоже этот сборник подарил известный белорусский врачеватель, наш общий друг *Евгений Алексеевич Лаппо*. И, конечно же, этот сборник во многом подкрепил мои догадки. Я об этом чудо- минерале узнал сызмальства. Не мог не обратить внимания на одну несообразность. В летний зной вода в железобетонном арыке цветет и протухает, а в ставочке рядом с ним прозрачна как слеза. Уже потом пришло осознание: твердобокие камушки «виноваты». Я стал их бросать в бочку с водой в нашем саду. И с удивлением обнаруживал: вода светлеет и не протухает.

Да, это действительно минерал жизни. И открыл это свойство, казалось бы, совсем не профильный человек, не геолог и не минералог, *Анатолий Дмитриевич Малярчиков* — большой авторитет в космонавтике, ведущий конструктор СКВ института тепломассообмена, автор более 80 изобретений.

— *Так каким образом были открыты удивительные свойства чудо-минерала?*

— Ученый бродил вдоль насыпи железной дороги. Еще накрапывал дождь, а над сизым горизонтом убывающих туч повисла двойным коромыслом яркая радуга. В свете ее драгоценными самоцветами заиграли под ногами камни. Ученый сгреб дюжину-другую в полиэтиленовый пакет и принес домой. Ссыпал в банку, залил водой — пусть, дескать, отмокают от грязи, и засунул под ванну. Дней через десять спохватился, как бы не протухли. Но к удивлению Малярчикова, вода стала прозрачной, как в роднике. Сделал несколько глотков.

— И вот когда я попробовал эту воду, — вспоминает Анатолий Дмитриевич, — душа встрепенулась в предчувствии открытия.

Изобретательный ум сработал молниеносно. Скорее всего, какой-то из этих камней обладает облагораживающим свойством. Но какой? Ученый набрал банок из-под сметаны, положил в каждую по камню и залил водой. Так и отсеялась за две недели «пустая порода». В части из них вода стала зеленоватой и даже склизлой. Зато с кремнием благоухала свежестью. А всего-то невзрачный темный камень, коих в изобилии на песчаных берегах рек, в известковых и угольных карьерах.

Чудо-кремний завладел умом ученого. Он перечитал массу отечественной литературы. И лишь через полтора года распознал природу необычных свойств заурядного, на первый взгляд, камня.

Так, по мнению Малярчикова, в кремне содержатся остатки микроорганизмов, которые способствовали образованию этого камня из ила в теплых водоемах мелового периода, о чем свидетельствует его огромное количество именно в известняковых породах. Органические остатки в кремне — это не что иное, как биокатализаторы, способные перерабатывать энергию света и в десятки тысяч раз ускорять окислительно-восстановительные реакции.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

— *Очень значимы, на мой взгляд, высказывания белорусских ученых на той же научно-практической конференции: «Феномен кремния: реальность и перспектива». Открыта такая палитра волшебных свойств этого минерала, что дух захватывает...*

— Еще бы, это действительно биокатализатор, сохранивший в себе живую силу с доисторических времен. Конечно же, хотелось бы процитировать основные мысли и выводы. Вот что сказали:

1. **С. Касинская**, старший научный сотрудник Института генетики и цитологии АН Беларуси, кандидат биологических наук: «Наиболее интересные результаты получены при изучении воздействия кремниевой воды по методике А. Малярчикова на прорастание семян сельскохозяйственных культур. Установлено, что

предпосевная обработка семян томатов, бобовых и злаковых культур ускоряет их прорастание и дальнейшее развитие».

2. **Ю. Давыдов, руководитель лаборатории Института радиологических проблем Национальной академии наук Республики Беларусь, доктор технических наук:** «Вода, обработанная кремнием, оказывает влияние на адсорбционную способность радионуклидов. Это, возможно, позволит использовать ее для решения некоторых радиохимических задач на загрязненной территории Беларуси».

3. **Е. Иванов, директор Института гематологии и переливания крови Министерства здравоохранения Республики Беларусь:** «Кремниевая вода, начиная с пятого дня хранения, обладает способностью укреплять гомеопатические возможности крови, увеличивает ее способность к свертыванию»..

И, наконец, цитата более объемная, но сенсация стоит того.

4. **М. Синявский, профессор кафедры медицинской подготовки Могилевского государственного университета им. А. А. Кулешова:**

«На протяжении многих лет мною не наблюдалось раковых заболеваний у множества больных, которые пользовались кремниевой водой. Установлено, что на пятый-шестой день после приема этой воды (6-8 раз в сутки) у больных с многочисленными трофическими язвами нижних конечностей увеличивается содержание Т- и В-лимфоцитов. А это свидетельствует о способности кремниевой воды возобновлять утраченный или ослабленный иммунитет. Кроме того, она снижает количество холестерина в крови, особенно при ожирении, и, таким образом, служит для профилактики атеросклероза».

Кремний в земной коре по массе составляет около 12%. Это сильный биокатализатор, в 1000 раз усиливающий окислительно-восстановительные процессы, благодаря чему активируется вода, становится бактерицидной и кристально-чистой и приобретает лечебные свойства. Такую особенность воде придает не сам камень, а остатки органических соединений того животного мира, который существовал в меловой период, миллионы лет тому назад.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧУДО-КАМНЯ

— **Очень любопытны наблюдения 84-летнего Ивана Ивановича Зубрицкого из г. Салавата (Башкортостан), изложенные в популярной газете «Лечебные письма». Вы ее, Иван Павлович, читаете?**

— Не только читаю, но и часто печатаюсь в ней. Солидное, замечу, издание. Веришь каждому напечатанному слову. И конечно же, я не мог пропустить публикацию Зубрицкого. Он пишет, что лечится кремниевой водой всего три года, на которой заваривает зеленый чай, по 750 мл в день. Результаты столь необычны и впечатляющи, что придется перечислять их «лесенкой».

Итак, после трехлетнего приема кремниевой воды:

- Улучшилось общее физическое самочувствие.
- Зубы очистились от налета (камней).
- Перестали болеть поврежденные корни зубов.
- Исчезли признаки пародонтоза.
- Прекратились воспалительные процессы в почках (проверялся на УЗИ).
- Перестала беспокоить ангина.
- Наладилась работа ЖКТ (натошак пью 300 мл этой воды).
- Меньше мучает мерцательная аритмия.
- Не стало резких скачков артериального давления.
- Улучшилось мочеиспускание, раньше полностью нарушенное из-за аденомы.
- Перестала прогрессировать катаракта.
- Прекратилось ухудшение слуха.

- Прекратились головные боли (беспокоили 40 лет).
- Снизился сахар в крови у больной жены при сахарном диабете.

Получив такой оздоровительный эффект, ветеран уже не смеется над кремнием, намекая на то, что первые сообщения о его целебных свойствах он не принял всерьез. Думал: камень он и есть камень. Просто неодушевленный предмет.

Да и вообще, грешно смеяться над этим минералом. Он же очень необходим организму в микродозах. Особенно в пожилом возрасте; Необходимо включать в пищу продукты, содержащие кремний, потому что при старении организма он замещается кальцием, кровеносные сосуды теряют эластичность. Самый богатый кремнием овощ — топинамбур (земляная груша). Много кремния: в пшенице, рисе, пшене, кукурузе, свежей капусте, помидорах, огурцах, бобах, фасоли, моркови, картошке, бананах, изюме, сливе, финиках и яблоках, а из трав — в полевом хвоще, который поэтому широко применяется для лечения многих болезней.

— ***Но ведь можно и продолжить перечисленные Зубрицким эффекты кремниевой воды...***

— Конечно. Кремниевая вода благотворно влияет на состояние здоровья в целом, а уж частности вновь просят выстраиваться в «лестницу», что я и делаю с удовольствием.

- Люди, длительно применявшие кремниевую воду, отмечают улучшение самочувствия, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, улучшение состояния желудочно-кишечного тракта, нормализацию обмена веществ. Таким образом, она является одним из действенных средств профилактической медицины.

- При полоскании рта кремниевой водой уменьшается кровоточивость десен. Ее можно рекомендовать как вспомогательное средство при пародонтозе.

- Если при умывании заменить водопроводную воду на кремниевую, то вскоре можно заметить благотворное влияние на кожу лица, улучшается состояние волос.

•

- В литературе отмечается, что активированная кремнием вода обладает антибиотическим, антисептическим, регенерационным (восстанавливающим) действием, улучшает функционирование почек, печени, помогает при желудочно-кишечных расстройствах, при наличии в организме воспалительных процессов.

- Кремниевая вода останавливает кровотечения, лечит ожоги, пролежни, помогает при отите, флегмонах, инфекционном гепатите. Способствует излечению от фурункулов, потертостей, перхоти, прыщей. Полезна при ангине и насморке.

- Регулярное употребление такой воды снижает уровень сахара в крови у диабетиков. Успокаивает зубную боль. Устраняет изжогу. Кремниевая вода способна избавить от недугов, вызванных вирусами. Установлено, что вирус гриппа в контакте с ней меняет свою молекулярную структуру и теряет свою активность.

- Кремниевая вода препятствует развитию аденомы простаты и импотенции у мужчин. А также предупреждает бесплодие у женщин.

КАК ГОТОВИТЬ КРЕМНИЕВУЮ ВОДУ

Важно усвоить раз и навсегда: кремний - спаситель жизни. Незаурядный по своим свойствам минерал. В нем содержатся остатки микроорганизмов, которые способствуют образованию этого камня из ила в теплых водоемах мелового периода, о чем свидетельствует огромное его количество именно в известковых породах. Органические остатки в кремне — это не что иное, как биокатализаторы, способные перерабатывать энергию света и в десятки тысяч раз ускорять окислительно-восстановительные реакции.

В связи с тем, что кремний является продуктом животного и растительного происхождения, обработанная им вода практически не имеет противопоказаний для употребления.

Внимание! По сравнению с водой, ионизированной серебром, она не может вызвать такого побочного явления, как, например, повышение кислотности желудочного сока.

Что требуется? Для приготовления активированной кремниевой воды необходимо положить кусочек кремния в стеклянную или эмалированную емкость с кипяченой (можно и сырой) водой. Количество кремния берется из расчета 1-3 г на 1-5 л воды. Для защиты от пыли накройте вашу емкость марлевой салфеткой. Посуду с кремнием оставьте в помещении с естественным освещением при комнатной температуре. Постарайтесь, чтобы на нее не попадали прямые солнечные лучи.

Пройдет всего двое-трое суток, и активированная вода готова. Теперь ее можно использовать для приготовления пищи, употреблять внутрь и наружно.

Важно! Если через неделю сосуд герметично закрыть пробкой, то вода в нем не испортится годами, даже если кремний будет из нее извлечен. Количество кремния не играет роли. Один кусочек минерала может служить многие годы, а производительность его в расчете на 3 г составляет в среднем 40-50 т активированной воды.

Резервные возможности организма ВЫРЕЗАН ОРГАН - ВЫРАСТИ НОВЫЙ

Самое сильное детское впечатление: это когда я увидел, как у ящерицы, живущей под деревянным крыльцом, вырос отрубленный лопатой хвост. Не то, что сам по себе хвост вырос, а факт такой возможности. Значит, это возможно у природной особи? Тогда что «недодумала» природа, когда у моего соседа сапожника дяди Васи после осколочного ранения не выростала новая нога? Ведь как он признавался сам, я это хорошо помню: по ночам у него «чесалась пятка».

Теперь все стало на свои места. Оказывается, Создатель не делал разницы между особями. Он наделял такой силой мыслящие существа, что они мысленно могли и могут восстанавливать отсутствующие органы, будь это щитовидная железа, вырванный зуб или удаленная почка. И в этом в центре Аркадия Петрова не видят ничего необычного. Десять лет практики представили такой список чудес, что в Штутгарте специально проводили научный симпозиум.

Об этом и пойдет речь с профессором Иваном Павловичем Неу-мывакиным.

И ВЫРОСЛА НОВАЯ ПОЧКА

— *Да, Иван Павлович, в это трудно поверить, если бы вы и я не знали известного самарского художника, вырастившего новую почку, летчика-испытателя Марину Попович, других пациентов центра Аркадия Петрова.*

— Дело-то в том, что уже 10 лет практикует этот центр, а о нем практически никто не знает. Хотя они творят истинные чудеса, с точки зрения обывателя, а они просто используют то, что заложено изначально в организм Природой как резервные возможности, в том числе сознание, что полностью игнорируется официальной медициной.

Прошу особо отметить: выращивают на месте удаленных щитовидную железу, желчный пузырь, зубы и т. д. Ну понятное дело, официальная медицина в упор это не замечает. Тем паче, что это делается не инструментально, без всяческих лекарств и, главное, без применения экстрасенсорных технологий. Здесь, если говорить современным языком, - новая реальность. Совершенно новый взгляд на лечение человека.

— *Но скажите, как это возможно — регенерировать удаленный орган? Насколько мне известно, здесь применяются стволовые клетки... И даже волновые технологии...*

— Насколько мне известно (мы этот метод изучили вместе с моей супругой и сподвижницей Людмилой Степановной), в нем ничего непознаваемого нет. Просто в области удаленного органа сохраняется о нем информация (форма, размеры, особенности

функционирования и т. д.), которая и воздействует на изначально вложенные в этот орган резервы (так называемые собственные стволовые клетки) с помощью измененного сознания (ясновидения, которому обучают в центре). Организм сам восстанавливает утраченный орган.

Замечу: как утверждают авторы новой методики, каждый в состоянии преобразить себя, расширить сознание и тем самым обеспечить массовое внедрение. Речь не идет о специализации врача. Обучаемый может быть преклонных годов архитектором и даже школьником 6-7 лет. Что и демонстрируют ученики самых разных категорий.

— ***Но вы сами отважились бы обучаться этим технологиям, будучи почитаемым врачом и ученым?***

— Мы с Людмилой Степановной так и решили. Ведь если эти технологии способны творить такие чудеса, почему бы и не пополнить свои знания, пройдя обучение на курсах.

— ***Клетка, по убеждению Петрова, может стать основой бессмертия. Это так?***

— Только надо определить, что понимать под словом «бессмертие». Физическое тело дается нам Всевышним во временное пользование, и его жизнь прекращается с последним вздохом. Душа же никогда не исчезает в Едином энергоинформационном поле Вселенной, становясь бессмертной. В будущем, при составлении Богом новой программы для человека, эта душа вселяется в момент первого вдоха во вновь нарождающуюся жизнь (человека). В этом и заключается глубокий смысл преемственности поколений на духовном и нравственном уровне. Кстати, воскрешение в принципе невозможно, и вообще об этом слове можно забыть.

На конференции в Штутгарте директор центра по онкологическим заболеваниям Лотар Хернайзе привел пример с одним хирургом, который хорошо изучил технологию Аркадия Петрова, неоднократно был в Москве и беседовал с пациентами. Так вот, он признался, вернувшись в Гамбург: «Как я буду дальше работать в той медицинской среде, где я проработал уже много лет?! Это больше невозможно, поскольку я видел, каких результатов добивается Петров в своей работе».

Замечу еще: тот хирург, которого, к сожалению, не называет Лотар Хернайзе, излечил от рака именно в центре Аркадия Петрова свою мать и не понял, как это произошло. И еще: Петров не онколог, а философ.

А ТЕПЕРЬ БЛИЖЕ К ЧУДУ

— ***А теперь поближе к реальности. Что же это за новые технологии, способные творить такие чудеса?***

— Оказывается, сам пациент способен участвовать в процессе восстановления нормы организма и в дальнейшем способен самостоятельно поддерживать эту норму. Освоение технологий возможно в 6-7 лет и даже в преклонном возрасте. Не важно и то, какая профессия у человека.

В технологии не используются лекарства и инструментарий. Возможно дистанционное оказание помощи. И что еще важно? Нет необходимости в детальной предварительной диагностике, поскольку применение биоинформационных технологий — не ликвидация заболевания, а поддержание нормы здоровья.

Тут нужно вернуться на путь Творца, ведь именно Он сделал человека бессмертным. Люди прекрасно понимают, что речь идет о малоизученных областях медицины, о том, что официальная наука не очень-то признает. Хотя не секрет, что Аркадия Петрова выслушивают и конспектируют на отечественных и международных медицинских конференциях. Кто-то его ругает, а кто-то возносит до небес.

Но факт остается фактом. Новая реальность успешно работает как против рака, так и омолаживает людей. Примеров тому несть числа. Хотя мы назвали только самарского

художника, вырастившего новую почку, Анатолия Александровича Острцова, 1931 года рождения.

Так вот, о самом методе. Он зовется импульсным сознанием.

— *А что об этом говорит сам автор?*

— Так давайте и обратимся к самому Аркадию Петрову. Он пишет: «Депрессия иммунной системы через специальные механизмы и какие-то факторы связана с психикой, с поведением человека, его поступками, мыслями, с тем, что он про себя проговаривает или вслух произносит, что делает.

Когда сбои накапливаются и закрепляются в организме, они немедленно создают некую матричную структуру и из нее вырастает голограмма, нечто, так называемый волновой геном, что сами биологи во главе с академиком *Петром Петровичем Гаряевым* инструментально фиксируют на мощных приборах.

И вот, эта негативная матричная структура создает в организме легкое двоевластие. Потом и клетки, которые сплотились вокруг этой голограммы, по сути дела — идеи, искажающие их функции, соответствующим образом уродуют, перепрограммируют, поработают и все такое прочее».

— *Так в чем же задача?*

— Обратная задача — вытащить из ядра негативную энергию.

ДАВАЙТЕ УРАЗУМЕЕМ

— *Пусть у сапожника дяди Васи, моего соседа, вырастет нога... Что же из этого следует?*

— А следует, что регенерировать можно все: удаленную ногу, руку, щитовидку, глаз, зубы.

— *Считалось, что то, что удалено или выпало со временем, — вычеркнуто из жизни. Но это, выходит, не так. Значит, человек будет бессмертным? Но вы же в одной из своих книг отрицали эту возможность?*

— Да, это было, когда я полемизировал с Борисом Болотовым. Бессмертен не сам человек со своим физическим телом, которому отпущено не так уж много лет, где-то 80-100, а его энергоинформационная составляющая — душа. Об этом я подробно рассказал в своей книге «Долголетие. Бессмертен ли человек. Мифы и реальность».

В слове есть программа, переводящая в динамику статику восприятия: через форму, цифры, цветные эквиваленты и полевые возмущения, возникающие при соприкосновении сознания с управляющим символом. А управляющие символы инициирует душа. Вот почему многие говорят о голосе души - таком тихом и могучем, имеющем кроме явного и много тайных смыслов.

— *Слово, как считают многие, есть просто словесность. И СЛОВО есть действие. Что имели в виду авторы под словом, выведенным крупным кеглем?*

— В том-то и дело, что они рассматривают слово, как побуждение к делу, как само дело.

Кто мы: Моцарты или Сальери?

— *И все-таки удаленные органы растут. Это многократно подтвержденный медицинский факт. Почему?*

— Активные центры в организме человека, окруженные биополимерными цепочками, имеющими знаковую топологию, как утверждают авторы новых технологий, определяют во многом действие макромолекулы и других биологических соединений. Это работает как антенна и как операционная система. В результате: резонансная раскачка активных центров («хореография» мономерных единиц) вызывает динамику ответных колебаний, то есть осуществляется акт управления.

Все это чрезвычайно важная информация. Но двигаться дальше мешает то, что научное сообщество возвело на пьедестал уважения не вдохновенного творца, а статиста-

регистратора, то есть не Моцарта, а Сальери, пытающегося алгеброй гармонию постичь, сохраняя подобную аномалию сознания на протяжении многих десятилетий.

Но сдвиги уже имеются, и если дальше так дело пойдет, то уже в скором времени наука действительно сможет избавиться от своих собственных, глубинных лженаучных представлений и начнет серьезно изучать духовно-физическую основу реальности как фундаментальный факт реального строения Мира, а не крутиться с линейкой и весами возле дуальных половинок физического и духовного (чаши мира сего), которые в единстве — Божественны.

В своей замечательной работе «Теория волнового генома» академик П. П. Гаряев глубоко исследовал тексты ДНК и РНК как смысловые фрактальные образования, родственные естественным языкам. Он выявил, что именно аналог-поток информативных раздражений включает информационный метаболизм клеток, где геном биоорганизмов вполне корректно пользуется как математическими приемами, так и волновыми, образными, и даже эстетическими символами в осуществлении управленческо-коммуникационных взаимодействий.

Петр Петрович исследовал ситуации, в которых из 20 аминокислот 18 могут быть закодированы словами, содержащими два различных основания. Это так называемая омонимия, когда одно и то же слово имеет в зависимости от контекста разный смысл: лук, коса, рысь, или омонимические пары: немой — не мой и т. д.

Выяснилось, что даже при незначительном ошибочном выборе аминокислот, высока вероятность синтеза именно аномальных белков, если следовать логике общепринятой модели кода. Вот вам и механизм запуска деструкции и патологий в организме, вот и понимание принципов нейролингвистического кодирования, с помощью которого можно нейтрализовать или усугубить негативное воздействие на клеточный континуум.

— ***Конечно, нам очень сложно постичь эту кинематику. И все же попытаемся...***

— Все сущее, то есть все, что имеет нормальную генетику, создано в результате нормального процесса эволюции, оно соответствует по своей размерности изначальному плану Создателя. Это утверждение Аркадия Петрова. И оно неоспоримо, что в первую очередь происходит на уровне ДНК, воздействуя на которую,

А. Петров ее устраняет, заменяя новой молекулой, что, кстати, невозможно сделать только через сознание. Если возникает поломка, то возникает несоответствие между количеством измерений объекта, то есть его автономно сущего бытия, с внешним, определенным Космосом. И вот это несоответствие по параметрам, по количеству измерений способно порождать паразитические структуры нецелочисленной размерности, которые будут размножаться на принципе самоподобия и самоудовлетворения. Они удивительным образом способны создавать как бы свой микрокосмос, свое «древо паразитической жизни».

Однако с таким скальпелем, как нейролингвистическое кодирование, надо быть очень осторожными. Для некоторых людей слово — код доступа. Код включения. Не у каждого человека ключевое слово произведет такое же действие.

— ***То есть слово имеет свою внутреннюю силу?***

— Именно так. Один человек произнесет слово — будут какие-то незначительные последствия, например — сотрясение воздуха. Другой человек произнесет то же слово — он активирует совсем другой каскад событий на разных уровнях. И в этом отличие. Слово-то одно, но кто-то его произносит лишь акустически, а у других от его слова — рак уходит.

Слово без силы — это все суета. У людей такая сила не только имеется, но ее и можно возродить. Человек направляется к универсальному источнику жизни, где гармонируется. У него было поломано одно измерение, свернуто другое, а он получает опять гармоничное сочетание всех компонентов. В этом случае хромосомное дерево,

самозакручивающееся и самовоспроизводящееся, выправляется, становится вновь устремленным ввысь, в небеса, к духовному.

Уклонение от общего плана Создателя и создание автономной системы, не желающей позитивно сотрудничать с другими системами, есть проявление фрактальных представлений-заблуждений или фрактальных поломок в нормальных природных процессах, в нормальных природных системах.

Поэтому бывают и большие структуры самовоспроизводящихся эгоистических бесов, и бывают маленькие, молекулярные и клеточные бесенята. Всех их объединяет что? Они неадекватно отражают план Создателя.

В биологии и лингвистике мы имеем дело с текстами. В одном случае это генетический текст, в другом — буквенный текст. И тот и другой текст является носителем информации. Реализуется информация по-разному, но основа одна и та же.

При сканировании генов лучом сознания, то есть через ясновидение, в восприятии выдаются именно обычный типографский текст или серия образов.

— **Сканировать слово — это что-то новое. Выходит, слово можно «просвечивать», «пробовать на вкус»?**

— Если умеешь видеть, там не нужно напрягаться, просто смотришь, и все. Там все видно. Есть какое-то слово, картинка, текст,

которые с изначальной матрицей совпадают в большом мышлении, в понимании. Происходит как бы сцепление объекта наблюдаемого и объекта многомерного, который вне времени и в более глубоком пространстве событий.

Тогда выходит — сначала идет зрительный образ, потом можно читать на любом языке. Ведь все языки произошли от одного праязыка — корня. Поэтому там фиксируются корневые структуры ДНК. И корневые звуки являются носителями первоначальных смыслов — психических архетипов.

Значит, слово, по утверждению Аркадия Петрова, является ключом, открывающим тайные смыслы непроявленных знаний. Конечно, не каждое слово ключ. Есть слова особые, значимые. Они, как правило, у всех на виду, но спящее сознание не позволяет увидеть их скрытое, непроявленное значение. Те, кто идет дорогой жизни, ориентируясь лишь на поверхностные смыслы слов, это и есть те самые слепые или спящие (что свойственно официальной медицине), которых будил Христос.

Внутреннее создает внешнее. И вместе они создают биологическую жизнь. А биологическая жизнь — это соединение материального и духовного. Одно без другого на этой вершине развития не бывает.

Возьмите лист бумаги, встаньте под лампой и проткните лист иголкой. В эту точку пройдет то, что сформировалось в верхней части листа — свет, и будет проходить вниз, на другую сторону листа, и преобразовывать там все, что попадет в этот свет, и далее начнет распространять и в глубину, и в стороны световые преобразования. Вот вам технология, которую стоит осмыслить. Как и то, что там, где есть свет, — тьмы не бывает. Тьма не может проникнуть ни в одно освещенное пространство, а свет без всяких усилий изгоняет тьму.

Повторим: биологическая жизнь — это соединение материального и духовного. Одно без другого не бывает. То есть имеется основа, которая порождает мысль. И мысль, которая создает, в свою очередь, влияние на среду, над которой она скользит, — вода сознания.

Идеи уходят в море сознания людей, в коллективное сознание. Идеи, как волны, по нему расходятся и изменяют его. Это реальный процесс, без которого изменение было бы не возможно.

— **А теперь предложим слово самому автору?**

— С удовольствием. Тем более что он сам обращался к здравоохранению.

Современные медицинские центры, считает Петров, больницы, поликлиники,

консультации, концентрируя на ограниченном пространстве большое количество людей с негативными компонентами чувств, создают мощные источники излучения деструктивной информации по принципу лазера, губительно действующего на окружающее пространство.

Это означает, что создание новых и сохранение в неизменном виде действующих «очагов здравоохранения», оправдываемые возрастанием больных и стремлением к комфортности их обслуживания и лечения, играет в современных условиях все более разрушительную роль. Уже много десятилетий медицина движется по пути «концентрации боли», а число больных в мире не только не сокращается, но и, напротив, увеличивается.

Пришло время думать совсем о другом. О том, чтобы вообще изменить суть деятельности подобных учреждений. Но для этого требуется совершенно другое мировоззрение. Суть его в том, что, как утверждает А. Петров, можно не болеть, можно не стареть, можно не умирать.

Такие знания, такие технологии, такое здравоохранение уже существуют. Надо только преодолеть догматы.

— *Но здесь еще включается и ясновидение. Им обладают немногие.*

— Академик **В. Казначеев** предупреждает человечество о том, что психические возможности человека могут быть использованы с помощью информационно-энергетических переносов для различных целей созидания или разрушения. В настоящее время ведутся интенсивные работы по выявлению возможностей считывания информации с любого человека, независимо от его желания, и вкладывания в него новой информации. Например, единомышленники, создавая мощную коллективную концентрацию энергии, могут влиять на каждого из людей или на все человечество. Людям нужно вырабатывать и развивать методы информационно-энергетической безопасности, дабы обезопасить себя от подобных вторжений с тонких информационных планов. Ведь понятно, что пока никто не отменял, не снимал с повестки дня борьбу Сил Света с Силами Тьмы.

Аутотренинг, медитация, ставшие для нас привычными, — это не что иное, как возвращение единства с Природой, при котором процессы идут на подсознательном уровне, где у человека содержится вся информация. Проникая в иные измерения, человек постигает, что того, что он называет временем, как такового не существует. Наша жизнь — это одновременно и мгновение, и бесконечность. Процесс восприятия непрерывен, мы не можем разорвать мысль на части — это бесконечное образование, идущее на уровне биоинформационно-го поля, передаваемое символами или словами.

О каждом человеке, так же как и о неживом предмете, есть персональные сведения в ячейках Единого информационного банка, находящихся в пока не известных науке измерениях. Человек плетет вокруг себя из тонкой материи микролептонные оболочки, в которых причинно-следственные связи никуда не исчезают и по которым можно сказать, жив он или мертв, болен или здоров. В настоящее время слово «экстрасенс» уже не вызывает того негативного отношения, которое было в далеком прошлом. Правда, пора становления и, что особенно важно, практического использования этого явления еще не наступила, чего нельзя сказать о зарубежных странах, где экстрасенсы работают на государственном уровне. Возможности их порою удивительны: диагностика заболеваний, лечение, поиски пропавших людей, полезных ископаемых, считывание информации и т. д. Мы более 20 лет занимаемся вопросами использования этого явления в медицине.

Мне сегодня очень интересно все, что связано с информационной составляющей системы под названием «человек» и с его возможностями. Мы, конечно же, и ранее, работая с космонавтами, постоянно убеждались в том, насколько мощным может быть влияние импульсов сознания человека на его здоровье. Были случаи, когда люди поднимались с постели и продолжали жить после неизлечимых болезней, после тяжелых травм и увечий! Они поднимались благодаря неукротимой воле и вере в

победу над недугом. Но мы эти феномены обозначали психологическими терминами, говоря о влиянии психологического настроения на выздоровление, убежденности человека в том, что он будет здоров. Мы с большим вниманием относились к методу плацебо, в котором именно информационная составляющая являлась залогом получения позитивных результатов. Сегодня говорят иначе: информационное воздействие на соматику. Но так или иначе — речь идет об одном и том же. От уровня сознания, подсознания и сверхсознания зависит очень многое. Мы — части Вселенной, а не просто живые существа. Изначально в момент рождения человека ему дается резерв (на всякий случай), который имеет каждый орган, каждая система. И важнейшую роль в активизации этого резерва играют так называемые стволовые клетки, которые могут использоваться для регенерации тканей и органов при купировании и лечении тяжелых заболеваний. Они включаются также в стрессовых ситуациях.

Говорят, что наш мозг работает на 1-3%. А чем же занимаются остальные его клетки? Так вот, оказывается, что через активизацию резервов сознания, его трансформацию эти «спящие» клетки можно заставить работать. То есть «спящие» стволовые клетки, которые находятся в каждом органе с заложенной в них программой, можно заставить включиться, чтобы поддерживать здоровье на физиологическом природном уровне, устранять болезни и даже регенерировать органы, которые были удалены у человека, будь то почка, желчный пузырь или половые органы.

Мне открылось много интересного. Аркадий Наумович со своими кудесниками-помощниками создал систему, которая позволяет не лечить человека, а «вытягивать» из его подсознания резервы, с помощью которых он может не только восстановить сам себя, а в последующем, обучившись, может воздействовать и на других. Это делается в России. И когда об этом узнают за рубежом, медики и их пациенты приходят в восторг. А наша официальная медицина предпочитает это просто не замечать.

Альберт Эйнштейн говорил о парадоксе: официальная наука по поводу какого-либо явления может полагать, что этого не может быть никогда. Но придет человек совершенно из другой сферы, который этого не знает, посмотрит на явление непредвзято — и сделает открытие. Именно это явление мы наблюдаем в случае с Аркадием Петровым — он не врач, он писатель, специалист по издательскому делу. Его коллега Игорь Арепьев — в прошлом милиционер. И именно эти люди создали методологию, с помощью которой человек сам может творить чудеса. На тяжелое заболевание направляются силы человеческого духа, сознания — и происходит чудо: онкология, другие заболевания просто убираются, куда-то исчезают. Высший Космический Разум наградил нас этой мощнейшей системой, с помощью которой, оказывается, мы можем управлять всеми процессами, происходящими в организме. Но, к сожалению, в России коллективное сознание настолько забито, замусорено, исковеркано, что трудно даже представить, как в таких условиях человек вообще выживает.

Да, коллективное сознание должно активно меняться, расширяться, вмещая в себя ранее неведомое, невероятное. В первой моей книге, в начале 1990-х годов, во времена перестройки, я спросил — а что вы, собственно, перестраиваете? Перестроить — значит поломать, потом что-то построить. Нужно заниматься преобразованием личности — духовной структуры человека. Без этого ничего сделать нельзя — ни с народом, ни со страной.

Я в своей практике, прежде чем рекомендовать что-то больным, всегда все испытывал на себе и только после этого рекомендовал другим. Я научился очень хорошо чистить тело, но мне до сих пор недостает знаний о тонких структурах, которые соединены с телом, составляют с ним органическое единство. Мне интересна практика воздействия на тело через сознание. Я уверен, что именно она станет основой медицины будущего.

О судьбе

Не верю я прогнозам и гаданьям:

Все это от лукавого, друзья.

Судьбу как тайну мироздания Ни разгадать, ни обойти нельзя.

Одним судьба дана как наказание От Господа Спасителя Христа Для очищения душ и осознания Блаженности несения креста.

Другим она дана как подношение Великого Небесного Отца За чистоту их душ, долготерпенье,

Святое непростение венца.

Для третьих же судьба как наставленье Об иллюзорности житейских благ:

Над вечною душой не властно тленье.

Все остальное — бренье и прах.

Отец Творец нам дал глаза, и уши,

И дар любви пылающих сердец Не для того, чтобы глазеть и слушать,

А чтоб узреть, услышать наконец Великий, вечный зов Святого Духа,

Принять огня спасительную боль.

Чтоб видел глаз, воспринимало ухо Твою в развитии Вселенной роль.

О человек! Кому отдашь ты душу?

Свой выбор должен сделать ты один:

Облагородить в сердце иль разрушить Храм, что создали Дух, Отец и Сын.

Не злобы, а любви посеяв семя,

О смысле покаянья не забыв,

Сними грехов мучительное бремя,

Чтоб не был горек плод твоей судьбы. Когда нагрянет Совершитель жатвы,

В день оный, предназначенный Отцом, То семя, что посеял ты когда-то,

Твоим спасеньем станет иль судом.

Вот потому не верю я гаданьям:

Все это от лукавого, друзья, Проникнуть в тайну мироздания Без Высшего водительства нельзя.

Натуропатия

ДАР ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ

Болотная топь, грязь, иловые отложения... Оторопь берет, когда коснешься илового дна или запутаешься в ряске. Но, оказывается, топяная грязь — это совсем не копытце, из которого попьешь, как в сказке, и козленочком станешь. Топяная и иловая грязь — дар тысячелетий, окунувшись в которую человек избавляется от многих хворей, почему и было в моде в первой половине прошлого столетия грязе- и торфолечение, бальнеологическое пользование сапропелью и так называемой рапой.

Но почему-то сегодня о торфолечении, например, вспоминают как об анахронизме, граничащем с мракобесием. Но ученые прошлого столетия его называли «болотным лекарем», доступным для домашнего лечения. Эвон сколько рядом заболоченных мест и целебных торфяников! Итак, вспомним с вами былую силу торфяных грязей и сапропелей, других «болотных лекарей». А поможет нам в этом опять-таки большой знаток естественного оздоровления, доктор медицинских наук Иван Павлович Неумывакин.

Из ГРЯЗИ - в князи

— *Считалось, что все иловые отложения или заболоченные места — грязи, хляби, непролазные топи. Именно это и наложило на них негативный отпечаток. Но давайте же отделим грязи от князей. Или докажем обратное: грязи и есть князи. Только как к ним относиться?*

— Вы знаете, что в советское время очень были популярны лечебные грязи, в том числе и торфяные. Почему? Но прежде чем ответить на этот вопрос, нужно прояснить, что есть истинно иловые грязи. Почему их в пору именовать князями. Ведь это продукт тысячелетнего разложения биотики, других органических веществ, подчас очень целебных. Это иловый субстрат с примесью минеральных веществ, если есть такие источники рядом.

Что касается образования торфа, то здесь взаимодействует органика с пресными и минерализованными водами. Это происходит в условиях богатого питания либо минерализованными грунтовыми водами, либо речного или морского водного питания, когда зарастают открытые водоемы и старицы.

— *Но ведь условия разложения торфа различны. Как различен и сам торф... Я не прав?*

— Абсолютно правы. Часть торфяных грязей питается пресными водами - и это накладывает свой отпечаток. А часть — минерализованными. Да, конечно, эти воды разнятся.

— *Так все-таки, что есть субстрат под названием торф?*

— Опять-таки вернемся к началу. Образование торфяных месторождений происходит в результате двух процессов: зарастания (за-торфирования) открытых водоемов и заболачивания (избыточного увлажнения) почв. Торф — это болотные отложения, состоящие в основном из разложившихся или полуразложившихся растительных остатков - торфообразователей. Они, эти остатки, активно перерабатываются огромным количеством микроорганизмов в условиях избыточного увлажнения и затрудненного доступа кислорода. К сведению: ежегодный прирост поверхностного растительного слоя торфяной залежи является исходным материалом для дальнейшего формирования новых слоев; процесс распада в основном происходит в поверхностном слое торфяной залежи, так называемом торфогенном слое. Так что его никак нельзя путать с иловой грязью.

СОСТАВ И СВОЙСТВА ЛЕЧЕБНОГО ТОРФА

— *Путай я торф с иловой грязью, или не путай, это не отменяет основного вопроса, какой же торф лечебный? И почему нельзя мазаться любым торфом, которого у нас в изобилии?*

— Сейчас объясню. Это сложная формула, содержащая минерализацию грязевого раствора, его катионы и анионы, это нам и не совсем нужно. Важно знать, что в торфяном растворе содержится ряд очень необходимых организму микроэлементов. К примеру: меди, марганца, бария, титана, стронция, алюминия.

Помимо неорганических соединений, грязевой раствор содержит водорастворимые органические вещества, состав которых мало изучен. Среди них могут быть углеводы (пектины, крахмал), аминокислоты, низкомолекулярные жирные кислоты (муравьиная, масляная, уксусная), некоторые фенолы, витамины. Вот почему они так «подходны» к организму.

Немаловажны и газы. Это водород, углекислый газ, метан, сероводород, выделяющиеся в результате биохимических процессов, в которых участвуют микроорганизмы.

Надо знать основные различия торфов. Это грубодисперсные (так называемый кристаллический скелет) обломки, где в грязях содержатся крупные силикатные частицы, гипс, карбонаты и фосфаты кальция, карбонаты магния и другие органические частицы. Этот торф мало пригоден для лечения.

Есть тонкодисперсные грязи, то есть коллоидный комплекс. Не буду останавливаться на их составе. Но они наиболее пригодны для лечебных аппликаций, ибо содержат до 80% органических коллоидов.

— *Но ведь лечит не только разложившаяся органика. Лечат, что поразительно, и сами микроорганизмы. Или я ошибаюсь?*

— Да нет, ошибки нет. Никакой. По словам большого знатока торфолечения **О. Ю. Волковой**, лечебная грязь — не сформированный навсегда мертвый минерализованный субстрат, а живая среда, населенная множеством микроорганизмов. В торфах, прошу особо заметить, ими заселена вся толща залежи, особенно самый целебный — верхний слой. Обитающие там микроорганизмы принадлежат к различным физиологическим группам, осуществляющим разнообразные биохимические процессы.

«Болотный ЛЕКАРЬ» ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

— *К «болотным лекарям» мы можем относить и растения той среды — аир, болотный багульник, к примеру, но все-таки к первой категории лекарственных средств относятся торфяные грязи. Вспомню случай из своей жизни. Болел очень колючик — последствия голодного послевоенного детства. Получал от эков-сторожей, отличавшихся особой жестокостью, кирзовыми ботинками за украденный с поля турнепс или с борта машины прессованный кусочек жмыха как раз по тому месту. И вот растрясло в узике, присланном за мной другом В. Н. Жижипым из Маткомы (Пошехонье). Узнав, что мне больно садиться, он зарыл меня в местный торф, и, полежав там с полчаса — не больше, я забыл о своем колючике. Диво — дивное...*

— А ничего дивного и нет. Торф держит тепло. Структура и состав лечебных торфов (присутствие коллоидов, минеральных и органических частиц) определяет их особые физические свойства. К ним относится хорошо выраженная способность к влагоемкости и адсорбции, свойства лечебных грязей при смешивании с водой образовывать почти однородную пластическую массу с высокими тепловыми качествами. Она, эта масса, практически вытягивает из вас боль, где бы она ни находилась.

Кстати сказать, вот эта способность к адсорбции издавна использовалась для обеззараживания загрязненных химическими веществами и микроорганизмами, прежде всего патогенными, территорий. А в бальнеологической практике лечебные грязи служили для стерилизации воспаленных тканей.

ЧТО ПОДЛЕЧАТ ТОРФЯНЫЕ ГРЯЗИ?

— *То, что я узнал из материалов съезда «торфяников», который состоялся в начале прошлого века, меня не только впечатлило, но и в немалой степени ошеломило. Оказывается, торфолечение — панацея от многих болезней, в том числе и неизлечимых. Это так?*

— Дело в том, что клинические и экспериментальные наблюдения показали, что лечебные торфяные грязи оказывают биостимулирующее и заживляющее действие. За счет чего? Они ускоряют рост и развитие различных растений, образование капсул вокруг инородного тела, способствуют заживлению ран, интенсифицируют регенерацию тканей, обладают противолучевым свойством, антимикробной способностью, иными словами, уничтожают или тормозят развитие патогенных очагов. Ничего себе?! Не знаю, как сейчас — просто не встречал, — но в недалеком прошлом был вполне доступен биогенный стимулятор - препарат **торфот**, являющийся паровым отгоном самого обычного торфа. Для тех, кто очень уж блюдет научные решения, скажу: биостимулирующие свойства лечебных грязей имеют прямую связь с антиокислительной активностью. Поясню: это способность тормозить радикальное цепное аутоокисление жизненно важных веществ (липидов и других) за счет

разрушения или блокирования различных перекисей, свободных радикалов, которые являются токсичными для живой клетки.

Особо замечу: в соответствии со стадией и фазой заболевания торфолечение

назначается по различным методикам. При этом должно соблюдаться правило: чем острее воспалительный процесс или меньший срок прошел после обострения, тем более щадящим должно быть торфолечение.

— ***Ив чем это должно быть выражено?***

— Первый вариант — интенсивное торфолечение, при котором процедуры назначаются 2-3 дня подряд с одним днем отдыха, при этом температура грязи высокая — 44-46 °С. Продолжительность аппликации 15-20 мин, курс лечения 14-15 процедур. Этот вариант показан преимущественно для оказания рассасывающего действия больным в хронической стадии заболевания с хорошими функциональными возможностями сердечно-сосудистой системы.

Второй вариант — умеренное торфолечение, когда процедуры назначают через день и реже, на 10-15 мин, температура грязи 38-42 °С, курс лечения 12 процедур. Этот вариант наиболее распространен, так как не вызывает обострений.

И, наконец, третий вариант - щадящее торфолечение. В чем оно выражается? Это грязевые аппликации температурой 36-37 °С, назначаемые через день, продолжительностью 10-12-15 мин, курс лечения 10-12 дней.

Еще важный момент. Место наложения грязи — сегментарные зоны. Такой вариант лечения, по утверждению его авторов — ведущих сотрудников Центрального научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии (был, оказывается, такой не в самые худшие времена), — оправдал себя при заболеваниях вегетативной нервной системы, а дальше, не для искушенного уха: диэнцефальный синдром, шейный остеохондроз и синдром вертебробазиллярной недостаточности. Если не всем понятно, советую обратиться к справочнику.

Лечение торфяными грязями показано при различных заболеваниях, в основе которых имеются воспалительный процесс, нарушение иммунобиологической реактивности организма, трофики тканей. Наиболее широко грязелечение применяется при заболеваниях суставов и позвоночника, последствиях травм и операций, болезнях нервной системы, органов пищеварения, органов малого таза, кожи, а также при некоторых заболеваниях сосудов.

БОЛЕЗНИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

При наложении грязевых аппликаций на суставы улучшаются кровообращение и трофика тканей, рассасываются уплотнения, уменьшаются боли, улучшается функция опорно-двигательного аппарата.

Ревматический полиартрит. Торфолечение показано по окончании острых и подострых явлений в сердце, не ранее чем через 8-12 месяцев после атаки ревматизма, при отсутствии активности или минимальной активности процесса, с нарушением кровообращения не выше I степени.

Грязевые аппликации с температурой 38-42 °С накладываются на пораженные суставы, продолжительность воздействия 15-20 мин, через день, курс лечения 8-10-12 процедур.

Ревматоидный артрит в неактивной фазе, с минимальной или средней степенью активности с функциональной недостаточностью суставов не выше II степени. Торфолечение назначается под строгим ежедневным контролем врача. Воздействия проводятся на суставы и на рефлексогенные зоны. В фазе ремиссии возможно применение общих разводящих грязевых ванн (температура 36 °С, продолжительность 10-15 мин, курс лечения 8-10 процедур).

Температура грязевой аппликации на суставы 38-42 °С, продолжительность 15-20 мин, через день, курс лечения 6-8-10 процедур. Важно определить реакцию больного на первую и вторую процедуры, так называемые тест-входные аппликации.

Эффективность лечения больных ревматоидным полиартритом зависит от

активности процесса. На курорте Кемери (Латвия), по данным Р. Э. Лапше, при ревматоидном полиартрите в неактивной фазе и с минимальной степенью активности хорошие результаты лечения были получены у 77,8% больных, а со средней степенью активности заболевания — лишь у 33%.

Дегенеративно-дистрофические артрозы. Торфолечение назначается по интенсивной методике: аппликации с температурой 44-46 °С накладываются на суставы на 20-30 мин, через день или два дня подряд и один день отдыха, курс лечения 10-12-16 процедур в зависимости от общего состояния больного и динамики болевого синдрома.

При наличии сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы (без нарушения кровообращения) назначается щадящая методика или электрофорез грязевого раствора, гальваногрязелечение или индуктогрязелечение.

Травматические артриты с ограниченной подвижностью в суставах, после длительной иммобилизации. Аппликации назначаются на пораженный сустав, температура грязи 44-46 °С. Процедуры проводят через день или два-три дня подряд с одним днем отдыха по 20-30 мин, на курс лечения 12-14-18 процедур.

Остеохондроз позвоночника (шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов) с вегетативно-сосудистым или корешковым компонентом, спондилоартрит (болезнь Бехтерева). При шейном остеохондрозе грязевые аппликации накладываются на воротниковую зону и шею сзади. Процедуры проводят при температуре грязи 38-42 °С, продолжительностью 20 мин, через день, на курс лечения 8-10-12. При грудном остеохондрозе и болезни Бехтерева аппликации грязи накладываются на грудной отдел позвоночника и спину, температура грязи 38-42 °С, продолжительность процедуры 15-20 мин, через день, на курс лечения 10-12 процедур.

При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника грязевые аппликации накладывают на поясницу в виде «трусов», а при вовлечении в процесс седалищного нерва — в виде «брюк». Температура грязи 40-42-44 °С, продолжительность воздействия 15-20-25 мин. Процедуры проводят через день или два дня подряд и один день отдыха.

Интенсивность грязелечения при остеохондрозе позвоночника и болезни Бехтерева зависит от активности процесса, остроты болей и степени вегетативно-сосудистых нарушений. Чем острее болевой синдром, тем ниже должна быть температура грязи и короче процедура. При усилении болей, то есть развивающейся бальнеопатологической реакции, грязелечение следует прекратить на 2-4 дня и после стихания обострения проводить его по более щадящей методике.

Гальваногрязевые аппликации как более щадящий метод лечения реже вызывают бальнеопатологическую реакцию. Торфяную грязь тестообразной консистенции температурой 38-40-42 °С помещают в мешочки из хлопчатобумажной ткани и накладывают их на область позвоночника или укутывают ими один или два сустава. На мешочки поперечно или продольно накладываются электроды. Плотность тока 0,04-0,06 мА/см², продолжительность процедуры 15-20 мин. При поражении многих суставов применяются так называемые раздвоенные (сдвоенные) электроды. Курс лечения 8-10-12 процедур.

t

Электрофорез грязевого раствора (отжима) назначается больным с сопутствующим поражением сердечно-сосудистой системы, которым грязевые аппликации не показаны. Прокладки смачиваются теплым грязевым раствором и поперечно накладываются на пораженные один-два сустава или вдоль позвоночника. Плотность тока 0,04-0,06 мА/см², продолжительность процедуры 15-20 мин, через день, на курс лечения 6-8-10 процедур.

Индуктогрязевое лечение проводят при температуре грязи 40-42 °С, силе тока 180-200 мА, продолжительностью 15-20 мин, через день, на курс лечения 6-8-10 процедур.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Также лечат грязями заболевания и последствия травм периферических нервов (невриты, плекситы, радикулиты, полирадикулоневриты и др.), заболевания и последствия травм позвоночника, головного и спинного мозга, заболевания периферического отдела вегетативной нервной системы (туннельные синдромы, ганглиониты и др.).

Аппликации торфяной грязи назначаются на пораженную или сегментарно-рефлекторную область - «брюки», «труссы» и «чулки» (40-46 °С), «воротник» (38-40-42 °С) и т. п., продолжительностью 15-20 мин, через день, курс лечения 8-12-16 процедур. При этом нужно ежедневно контролировать переносимость процедур, соблюдая правило: чем острее процесс, тем ниже должна быть температура и короче процедура. При возникновении бальнеопатологической реакции нужно прекратить грязелечение на 2-3 дня и продолжить его по более щадящему режиму.

При пояснично-крестцовом радикулите в хронической стадии аппликации проводят грязью температурой 42-44 °С, продолжительностью 20 мин. При подостром течении заболевания при наличии вегетативных расстройств грязелечение назначают температурой 38-40 °С, продолжительностью 15 мин; при хорошей переносимости процедуры температуру аппликации и продолжительность воздействия увеличивают до 42 °С и 20 мин соответственно.

При шейно-грудном радикулите, особенно с выраженным вегетативно-сосудистым компонентом, назначают торфолечение невысокой температуры — 38-40 °С, продолжительностью 15 мин, через день.

Травматические повреждения позвоночника и спинного мозга сопровождаются нарушением многих функций спинного мозга, вялыми или спастическими параличами конечностей, нарушением функций тазовых органов. Такие больные периодически лечатся в специализированных отделениях бальнеогрязевых курортов. Торфолечение, чередуемое с сероводородными ваннами, способствует рассасыванию остаточных явлений воспалительного процесса, стимуляции процессов регенерации и улучшению трофических процессов, восстановлению проводимости пораженных, но не погибших нервов, улучшению двигательной функции конечностей, внутренних органов.

Грязелечение применяется в виде аппликаций по типу рефлекторно-сегментарного метода воздействия при температуре грязи 38-42 °С, продолжительностью до 20 мин, через день. При хорошей переносимости лечения больному назначается до 10-16 процедур на курс лечения.

Наблюдения Я. Я. Калныныпа показали, что торфолечение больных с травмой позвоночника и спинного мозга улучшает обменные процессы, а также общее состояние. Однако при спастических параличах грязелечение усиливает спастические явления и боли в пораженных конечностях. В связи с этим при спастических параличах торфолечение должно назначаться только на область травмы при невысокой температуре грязи и небольшой продолжительности аппликации. Эффективность торфолечения при спинальной травме находится в прямой зависимости от давности процесса: чем раньше после травмы начато лечение, тем лучше возможные результаты.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

В лечении заболеваний органов пищеварения торфолечение является одним из эффективных методов. Грязелечение оказывает благоприятное действие на состояние нервной системы и ее вегетативного отдела (по данным клиники, динамики ферментативной активности и гастроинтестинальных гормонов), улучшает функциональное состояние гипофизарно-адреналового звена, оказывает выраженный антиспастический, болеутоляющий эффект и противовоспалительное действие, улучшает процессы репарации слизистой и тканей, способствует нормализации моторно-эвакуаторной функции желудочно-кишечного тракта (по данным электрогастрографии,

рентгенографии), вызывает умеренное торможение секреторной, кислотообразующей и протеолитической функций желудка.

Хорошие результаты лечения отмечаются у больных, страдающих перигастритом, перидуоденитом, при послеоперационных инфильтратах, то есть в тех случаях, когда трудно помочь другими средствами.

Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта должно начинаться с санации полости рта, так как хроническая инфекция в зубах и деснах не только нарушает процесс жевания, но и усугубляет течение заболеваний органов пищеварения. При наличии пародонтоза торфолечение показано в виде аппликации или гальваногрязевых процедур. Хорошо измельченную, увлажненную до тестообразной консистенции пастеризованную грязь покрывают чистой марлей и накладывают на десны и альвеолярные отростки челюстей. Температура грязи 42-44 °С, продолжительность процедуры 10-20 мин, через день или ежедневно, курс лечения 10-12 процедур. После процедуры рот прополаскивают раствором перманганата калия (1:1000).

Хронический гастрит с сохраненной или повышенной кислотностью в фазе полной и неполной ремиссии. Торфолечение назначается с целью уменьшения спастических явлений в желудке и двенадцатиперстной кишке, нормализации кислотности, снижения агрессивных свойств желудочного сока, улучшения трофики слизистой, повышения ее защитных свойств и уменьшения аллергических явлений. Торфолечение способствует усилению иммунобиологической защиты организма и уменьшает процессы неспецифического воспаления и структурной перестройки слизистой желудка. Грязелечение показано при всех формах гастрита, за исключением полипозного и эрозивного. Аппликация из торфяной грязи накладывается на эпигастральную область и сегментарно — на область спины при температуре грязи 40-42 °С, продолжительностью 20 мин, через день, на курс лечения назначают 8-10-12 процедур.

Хронический гастрит с пониженной секреторной функцией желудка в стадии компенсации или субкомпенсации. Аппликации из торфяной грязи накладываются на эпигастральную область, температура грязи 40-42 °С, продолжительность процедуры 15-20 мин, через день, курс лечения 10-12 процедур. При гальваногрязевой процедуре на эпигастральную область накладывают грязевую лепешку в мешочке температурой 40-42 °С и электрод, который подключается к отрицательному полюсу. Плотность тока 0,04-0,06 мА/см², продолжительность процедуры 15-20-25 мин, через день, на курс лечения 8-10-12 процедур.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденит в фазе затухающего обострения или неполной ремиссии. Назначаются гальваногрязевые аппликации с температурой грязи 38-40 °С, плотностью тока 0,04-0,06 мА/см², продолжительностью 15-20 мин, через день, курс лечения 6-8-10 процедур.

Болезни оперированного желудка (послеоперационный гастрит, перипроцесс, пептическая язва тощей кишки, анастомозит). Исследования последних лет показали, что для профилактики осложнений после операций на желудке по поводу язвенной болезни необходимо назначать грязелечение на 10-12-й день после операции.

Аппликации торфяной грязи накладываются на эпигастральную область, температура грязи 38-40 °С, продолжительность процедуры 15-20 мин, через день, курс лечения 6-8-10 процедур. Применяются также гальваногрязевые или индуктогрязевые процедуры.

Хронический холецистит различной этиологии в фазе стойкой или нестойкой ремиссии. Грязевые аппликации назначаются на область правого подреберья, печени и нижнегрудного отдела позвоночника с температурой грязи 38-44 °С, продолжительностью 15-20 мин, через день, на курс лечения 10-12 процедур. Грязелечение назначается тем осторожнее (ниже температура грязи, меньше зона аппликации, короче продолжительность), чем больше выражена у больных склонность к обострению или

приступам желчнокаменной болезни.

Хронический колит, дискинезии толстого кишечника. Торфяные аппликации назначаются на живот, температура грязи 40-42 °С, продолжительность 20-25 мин. Процедуры проводят через день или ежедневно, курс лечения 10-12-14 грязевых процедур.

При гальваногрязевой процедуре аппликации из торфяной грязи накладываются на середину живота, активный электрод — анод, плотность тока 0,04-0,06 мА/см², температура грязи 40-42 °С, продолжительность процедуры 15-20 мин, курс лечения 8-10 процедур.

При появлении бальнеопатологической реакции, то есть обострении колита, целесообразно, по методике Е. Б. Выгоднер, назначить на 6-7 дней курс бактериостатических препаратов. Обычно усиление клинических явлений колита наступает после 3-4-5 грязевых процедур, поэтому бактериостатические препараты или антибиотики целесообразно назначать именно в этот период.

Сахарный диабет (компенсированный). Цель грязелечения — улучшить функции нервной системы, эндокринной регуляции, окислительно-восстановительных процессов, а также усилить воздействие лечебных процедур на вторичные поражения желудочно-кишечного тракта, печени, нервной системы и сопутствующие заболевания.

Грязевые аппликации накладываются на область пораженного органа: печень, живот, конечности. В соответствии с активностью вос

палительного процесса дозируются температура грязи (38-44 °С), продолжительность процедуры 10-20-30 мин, курс лечения 6-8-12 процедур. Чем острее процесс воспаления, тем более щадящей должна быть методика грязелечения, или назначаются гальваногрязевые и индуктогрязевые процедуры.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Грязелечение является одним из эффективных методов терапии воспалительных заболеваний в гинекологии. Оно способствует усилению кровообращения, деятельности коры надпочечников, иммунологической реактивности. Лечебный эффект находится в прямой зависимости от длительности заболевания. При лечении в течение первого года заболевания клиническое выздоровление наступает у 92,2% женщин, а у болеющих более 10 лет — только у 23,9%. Например, лечение в Кемери было эффективно для 35,6% женщин с бесплодием вследствие воспалительных заболеваний двухлетней давности, а при длительности болезни более 5 лет этот процент значительно ниже. Эффективность лечения воспалительных заболеваний повышается при сочетании грязелечения с курсом внутреннего применения нитрофуранов и поливитаминов.

Торфолечение показано при воспалительных (нетуберкулезных) заболеваниях матки и влагалища, придатков матки и тазовой клетчатки в подострой (не ранее чем через 4-6 месяцев после обострения, при нормальной температуре тела, отсутствии резких сдвигов СОЭ и лейкоцитарной формулы) и хронической стадиях; при бесплодии вследствие воспалительных заболеваний или умеренного недоразвития матки и функциональной недостаточности яичников; при послеоперационных инфильтратах (по окончании острого периода и при устойчивой нормальной температуре тела).

Аппликации торфяной грязи накладываются на «трусиковую» зону, температура грязи 42-44 °С, процедуры проводятся через день, продолжительность 20-25 мин, на курс лечения 10-12 процедур.

БОЛЕЗНИ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Хронические орхиты, эпидидимиты, простатиты. Грязевые аппликации накладываются в виде «трусиков», температура грязи 40-42 °С, продолжительность процедуры 20-25 мин, процедуры назначаются через день, курс лечения 8-10-12 процедур.

При простатитах одновременно назначаются ректальные тампоны с температурой 40-46 °С, продолжительностью, как и грязевой аппликации, 20- 30 мин. На курс лечения назначается 8-12 аппликаций и тампонов.

ОБЛИТЕРИРУЮЩИЙ АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ НОГ

Грязелечение при облитерирующих заболеваниях ног назначается только в начальных стадиях процесса с медленно прогрессирующим течением, без частых обострений, при отсутствии в конечностях приступообразных болей и относительно компенсированном состоянии периферического кровообращения.

Имеются данные, что после проведенного курса лечения торфяной грязью у больных с начальной стадией облитерирующего атеросклероза сосудов ног отмечается улучшение клинического течения заболевания (уменьшение и исчезновение болей и судорог в ногах, потепление стоп, повышение толерантности к физической нагрузке). Улучшение клинической картины сопровождается положительной динамикой свойств крови, показателей микроциркуляции (улучшения тканевого кровотока в мышцах и жировой ткани). У больных с более выраженными изменениями сосудов положительной динамики не наблюдается, поэтому грязелечение может вызвать у них развитие тромбофлебитического синдрома.

Грязевые аппликации сравнительно низкой температуры 38-40 °С назначаются на пояснично-крестцовую область и ноги («шорты», «брюки»), продолжительность воздействия 15-20-25 мин, через день, на курс лечения 8-10-12 процедур.

Далекое - близкое

«ЕШАЧОК В ДРУДЗАЧКЕ»

Не знаю, с каких пор моей любимой «вотчиной» стала Юрьевка, что в живописных предгорьях Кыргызского хребта... То ли с момента первого приезда сюда вместе с Иваном Павловичем Неумывакиным (все же его малая родина, и уж очень почитают его здесь). А может, с обезоруживающе доброй улыбки его сестрицы (земля ей пухом) Марии Павловны.

Она настолько ко всем была милодушна и щедра, что хотела всех одарить хоть толикой того, что имела. Не случайно йедь именно Не-умывакиных предупредили местные об уйгурской резне в 1917 году, когда русским обещали полный «кирдык», чтобы те пересидели самое буйство националистов по исходе за границу в горах.

Так вот, во всякий мой очередной приезд в Иссык-Атинский район Мария Павловна пыталась буквально всучить мне свои щедрые дары: то ведро груш, то тушки кроликов, а однажды даже «ешачка» — лопухого и упрямого. Ну, насчет груш и тушек у меня был аргумент простой. Отоваривал нас местный ЦК в малоприметном, но очень содержательном магазинчике по пути к Ала-Арчинскому заповеднику буквально за копейки. Хошь, заказывай хоть слонов на засолку или попугаев всухомять. Ну зачем мне ведро груш из Иссык-Атинского района?

А насчет «ешачка» моя аргументация захромала. А зачем он в стольном граде Фрунзе (ныне Бишкек), да еще в городской квартире?

— Жить он сможет во дворе, — успокоила баба Мария. — Сладишь тележку и вози себе по городу свою детвору.

— Ну как мне его повезти? — не унимался я. — В багажнике «Волги»?

— О, это просто, — тоже не унималась Мария Павловна. — Возьмешь друдзачок (рюкзачок), сделаешь дырочки для ножек и хвостика и вози себе за плечами куда хочешь.

Вспомнив это, можно было бы лишь грустно улыбнуться (святая наивность!), однако если бы такой план не был реализован, но в другом случае. В Звездном городке многие помнят ватаги ребятишек, атакующих тележку с тем самым «ешачком». Возили на тележке в знак поощрения за хорошую учебу.



Озеро Иссык-Куль.

Иван Павлович проводит занятия с космонавтами по оказанию медицинской помощи в условиях космического полета

Впрочем, какими путями «ешачок» добрался из Киргизии в городок космонавтов и с какими последствиями, пусть расскажет сам Иван Павлович Неумывакин. Иван Павлович оживился и заулыбался, вспомнив эту историю...

— Как известно, мысль материальна, и если о чем-либо долго и напряженно думать,

то и материализуется. Так и случилось с ишачком. Когда

начался отбор космонавтов-исследователей, при составлении программы их подготовки я попросил включить в нее пребывание в среднегорье с периодическими подъемами на высоту до 4-5 км, что достаточно хорошо тренирует резервные возможности организма. И так как я родом из Киргизии, то знал, что лучшего места, чем озеро Иссык-Куль, расположенное среди отрогов гор, для этого в природе и не найти.

Так вот, ежегодно в августе-сентябре туда отправлялась группа космонавтов в сопровождении врачей и тренеров. Я старался сделать так, чтобы мой отпуск совпал с этим временем, или тоже включался в группу сопровождения для проведения с космонавтами занятий. Однажды, когда космонавты прибыли в Киргизию, они решили разбить бивуак не на берегу озера, а в одном из урочищ. И пока готовился ужин, несколько человек решили искупаться в озере. После купания, доехав до развилки, они поехали не по той дороге, которой ехали к озеру, а с другой стороны горы. Проехав километров 10, поняли, что едут не туда, и, увидев невдалеке огонек, направились к нему. Оказалось, что это чабаны готовят ужин, поблизости отдыхала отара овец. По традиции всем предложили чаю. В это время старший чабан говорит по полемому телефону: —

— Пока Неумывакин не даст команду перегонять овец через это ущелье, я их туда не погоню. Говорят, там ящур.

Так он повторил раза два. Врач отряда, кандидат медицинских наук Маркс Михайлович Каратаев спрашивает у него:

— О каком Неумывакине вы сейчас говорили?

Тот отвечает:

— О нашем главном враче.

— А где он живет?

— Как где? В столице. (Имеется в виду Фрунзе, тогдашняя столица Киргизской ССР.)

— А как зовут вашего Неумывакина?

—

Чабан отвечает:

— Вы знаете его фамилию, а не знаете, как его зовут. Александр Павлович. А

почему вы так интересуетесь им?

— Да просто потому, что я знаю Ивана Павловича Неумывакина, который живет в столице, но в Москве.

— Да, Александр Павлович как-то рассказывал, что его брат работает в космонавтике. Так вы оттуда?

— Ну да. Только мы поехали не той дорогой и заблудились. Помогите добраться к нашим.

— Нет, — отвечает чабан. — Я сейчас пошлю туда человека, чтобы не беспокоились, а мы накормим вас ужином, а то Александр Павлович мне шею намылит за то, что я вас просто так отпустил.

Ужин из мяса молодого ягненка, в сочетании с упоительным ароматом гор и умеренным (чуть-чуть) количеством горячительного напитка, был великолепен. В конце трапезы космонавт В. Лебедев подарил старшему чабану ножик со всеми прибаутками — с ложкой, вилкой, штопором и многим другим — мечту любого туриста. В ответ чабан решил подарить маленького ишачка. Лебедев вначале отказывался, но так как все они обладали большим чувством юмора, то согласились, получив инструкции, как кормить ишачка и ухаживать за ним.

За время командировки все полюбили и привязались к ишачку и не хотели с ним расставаться. Решили везти в Звездный городок. По приезде в аэропорт Фрунзе начался переполох. Везти ишака не разрешали, в крайнем случае требовали ветеринарное разрешение. К тому времени Каратаев уже знал, что мой брат является главным ветеринарным врачом Киргизии и живет во Фрунзе недалеко от аэропорта. Обратились к нему и быстро уладили все формальности. Ишака оформили как груз. Ну не сдавать же его в багаж?

И вот представьте себе: на посадку идет группа загорелых, спортивных парней с рюкзаками на спинах, и в одном из них сидит ишак с платочком на голове и поглядывает по сторонам. Все, кому довелось видеть эту картину, умилялись от восторга. Но самое интересное началось потом. В самолете после взлета ишачка освободили из рюкзака — экипаж пришел в ужас, даже встал вопрос о возвращении. Но космонавты уговорили летчиков не делать этого, пообещав, что ишачок будет вести себя достойно. Так и было: он охотно принимал от всех угощение и, к счастью, не испражнялся. Все бы этим и ограничилось, но на беду в самолете летела корреспондентка одной газеты, которая написала в заметке, как рейсом из Фрунзе летел ишак и разгуливал по самолету. Руководство Аэрофлота подняло шум: кто позволил — выяснить и наказать!.. Стали узнавать, кто это сделал. Звонят в ветеринарную академию: везли ишака? — Нет! В зоопарк: везли? — Нет! Кто-то вспомнил спортивных парней с рюкзаками, узнали фамилии — все встало на свои места. Во Фрунзе дело закончилось тем, что всю смену аэропорта лишили премии, часть вины взял на себя мой брат, и дело ограничилось небольшими административными взысканиями.

В Звездном городке организовали группу юннатов по уходу за ишачком, создав для его проживания впо-тщге «человеческие» условия. Сделали коляску, в которой катали малышню. И право проехать «круг почета» заслуживали только те, кто прилежно учился и имел хорошее поведение. А когда однажды зарубежная делегация наблюдала за этим аттракционом, кто-то из смышленных ребят пустил по кругу чашку для сбора денег — на жизнь ослику, — что впоследствии стало маленькой традицией, доставляя удовольствие зрителям...

В нашем же Институте медико-биологических проблем эта командировка тоже имела свое продолжение. После доклада руководству о результатах командировки М. М. Каратаев неудачно пошутил. Заходит к секретарю парткома и говорит: «А вы знаете, что Неумывакин работает еще в одном месте, где без его разрешения даже не перегоняют

отары овец. И, вероятно, из этих доходов не платит

партийные взносы». Секретарь парткома отреагировал немедленно, вызвав меня, я же отказался с ним разговаривать, пока он не покажет мне письменное заявление на меня... Иду по коридору и прикидываю, кто бы это мог «накатать на меня телегу». Встречаю Каратаева, а тот доволен своей хохмой... Я на него: как же это он додумался, иди объясняй. Ладно, решили посмотреть, как будут развиваться события. Секретарь снова вызвал Каратаева — и тот его, конечно, послал. А я ничего не забыл и через какое-то время на праздновании моего 50-летия, куда были приглашены представители многих ведомств и министерств, с которыми я сотрудничал, отвечая на поздравления, пошутил, что, мол, в силу тяжелых жизненных условий я еще подрабатываю ветеринарным врачом и без моего указания чабаны не перегоняют по пастбищам отары. Надо было видеть смущение нашего секретаря парткома, правда, уже бывшего...

Вот так живут и работают космонавты и те, кто работает вместе с ними и помогает им в их совсем не легкой жизни.



Прошли годы, но дружба продолжается: дважды Герой СССР космонавт П. Р. Попович с помощью биолокационной рамки определяет состояние здоровья И. П. Неумывакина

О судьбе

Неумывакину Ивану Павловичу в честь его 50-летия

Номо сум ет гумани nihil а ме алиenum путо (Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо)

Теренций

Время быстро пролетело,

Незаметны и года.

Но крепко Ивана тело,

Не усохнет никогда.

В чем причина этой силы?

В чем основа мощи той?
Что Ивана наделила Сей мужскою красотой?
Что дает ему стремленье И предвидеть свой успех,
Завершать свое творенье Вопреки протесту всех?
Что полвека сохраняло Бодрость духа у него?
(Что нередко изумляло Бурназяна самого).

Долго думали, гадали,
В чем причина, в чем секрет?
А недавно мы узнали, ,
Что секрета в общем нет.
Эту мощь и этот дар,
Это качество свое Сохраняет юбиляр —
Вся причина в мумиё.
На работу ли идет,
Или дома отдыхает,
Мумиё кусочек — в рот,
Фенибутом заедает.
С юбилеем поздравляем,
Чтобы весело жилось,
От души тебе желаем,
Чтоб хотелось и могло.

Пожелать еще осталось В довершении всего Этой темы не касались В поздравленье для него.

И сидеть здесь до рассвета,
Чтоб до самого утра.
Обнимем же его, как брата,
Попьем во славу Гиппократа И крикнем громкое «ура».

Доктор медицинских наук, профессор И. Брянов

Примечание. А. И. Бурназян — заместитель министра здравоохранения, курировавший космонавтику.

Рукописи не горят ОДА НА ПОЛКОВНИЧЬИ ПОГОНЫ

Не было со мной такого случая, чтобы я что-то важное потерял. Но вот случилось. Утратил не только свои архивы, но и доверенный мне Иваном Павловичем Неумывакиным оригинал «Оды на погонь». И ведь оказался без вины виноватым. Пока был в реанимации и на лечении после автоаварии, лихие люди срезали стальную дверь и порушили все: компьютерную технику, телевизоры «Томпсон» и «Сони», мебель.

Видимо, так аукнулось мне мое буйное журналистское прошлое с расследованиями и разоблачениями коррупции. Кто знает, может и та злополучная авария была не случайной, и зафиксированная клиническая смерть... Мстить — так мстить, так, видимо, решили обиженные мной «тени из прошлого».

Стоит ли говорить, что думы о стихотворном посвящении Ивану Павловичу по случаю защиты докторской степени и полковничьих погон не прибавляли мне оптимизма. Ведь это был вполне удачный экспромт соратника Неумывакина по институту, лорд-специалиста, доктора медицинских наук И. Брянова.

Признаться Ивану Павловичу, что «Ода» где-то затерялась, у меня не хватало мужества. Еще втайне надеялся: может, кто-то озвучит ее на предстоящем в июле 80-летию И. П. Неумывакина. Надеялся я и на то, хотя хлипкой была надежда, что в архивах «моего профессора» сохранилась копия.

Но на юбилее никто не вспомнил оригинального посвящения. Не напомнил мне о

нем и сам Иван Павлович. Из деликатности что ли? Забылось и отболело? Отболело и истаяло во времени. И, о чудо! Оказывается, «рукописи не горят». Нашелся-таки оригинал, но спустя полгода после юбилея.

Безмерно радовался приглашению Ивана Павловича в «ленинку» на лекции о здоровье. Спасибо, что предоставил он мне слово. И я,

покаявшись, зачитал с трибуны «Оду», чем очень растрогал Неумывакина. А теперь вот заверстываем ее в книгу.



Полковник И. П. Неумывакин

Ода на полковничьи погоны

Скажи-ка дядя, ведь недаром Ты воинским гордишься даром
полковничьих погон? Ведь были трудности большие,
Да, говорят, еще какие,
пока был утвержден! Теперь совсем иное дело И тут сказать мы можем смело:
Ждал он этого немало лет.
Что говорить, чин по заслугам!
Конечно, мы гордимся другом
и блеском эполет!
Да! Эскулапы в наши годы Пошли совсем иной породы:
Специалисты - первый сорт!
Ведь по сей день поют осанну Неумывакину Ивану С космических высот.
Полковник наш рожден был хватом,
Служил исправно Гиппократу —
Аптечки создавал.
Нашел свое большое поле—
Есть разгуляться где на воле,
Как действовать, он знал.
И крикнул он, сверкнув очами:

«Ребята, не Москва ль за нами, и Третье ГУ!
На борт поставим мы аптеку,
На помощь в космос человеку,
Осуществим поставку на Луну.
На борт поставим мы клистиры,
Пусть знают наши командиры Как лечится недуг!
Не будем слушать филистеров И прочих разных прожектеров —
Болтать нам недосуг!
Недолги были тут все сборы,
Заклочены все договоры И утвержден заказ.
На борт внесем медикаменты,
На них написаны патенты,
Подписан и приказ».
Слов нет — заслуг немало, i
Давно пора быть генералом,
Но Минобороны недосуг.
Тебе наш добрый совет:
Нашить лампасы на брюки и трусы,
Тем радовать свою Людмилу И дуть себе в усы...

Иван Иванович Врянов, лор-специалист, профессор

Примечание: Третье ГУ (Главное управление) Минздрава СССР, курировавшее космонавтику.

ДОБРО ХОДИТ ПО КРУГУ

От героя книги — Ивана Павловича Неумывакина

Известно изречение, что характер ребенка формируется с детства, а возможно, и раньше. Желанный ребенок, разговор с ним во время беременности, прослушивание песенок, музыки, добрые отношения в семье и т. д. — все скажется в последующей жизни человека.

Родился я последышем - четвертым ребенком в семье, где уже были две сестры и брат, когда матери было уже 35 лет. Это считалось, что ребенок будет удачлив в жизни, тем более что я родился левшой. Пришлось развивать и вторую руку. И я преуспел в этом вполне.

Крестьянская жизнь, как известно, не мёд: труд от зари до темна, связанный как с домашним хозяйством (куры, утки, свиньи, корова), так и с ведением огородных работ (копка, посадка, прополка, сбор урожая). Родители учили нас, во-первых, чтобы всякая работа, которую поручили тебе, была выполнена как самая любимая и, как говорил мой отец, «чтобы и перед людьми не было стыдно, что тобой сроблено...».

Во-вторых — уважать любой труд и тех, кто занят им.

В-третьих — относиться с почтением к пожилым людям, как можно больше, особенно в младую пору, спрашивать их совета, а принимать решение, конечно, самому.

И, наконец, четвертое — если тебя о чем-то просят — сделай, не считаясь ни с чем.

На вопрос отцу: ну, а если у меня самого работа, как быть, — он выдал жизненную установку: «Если у тебя, Иван, что-то неделанное или спешное есть, объясни, что сейчас не можешь, но обязательно поможешь, когда освободишься. А если твоя работа не горит — не мешкай, помоги. За такое отношение к другим тебе всегда будет сопутствовать удача и помощь в работе, даже оттуда, откуда ее не ждешь».

Вспоминаю такой житейский случай: я в ту пору, с 1959 года, уже жил в Москве и работал в Институте авиационной и космической медицины, понятно, в военном звании. Квартира, что я получил, была в ремонте, и всякий раз, когда я возвращался с работы, переоблачался в рабочую форму и заступал на «вторую смену». Так было и в тот раз. Вернувшись поздно домой, орудуя шпателем. Вдруг звонок в дверь, открываю, стоит

пожилая женщина: «Попросил завмаг, пройдишь по квартирам, может кто-то поможет разгрузить машину с помидорами».

Захожу в полуподвал: к нему пристыкована машина с помидорами, а на ящиках сидят водитель с пьяным в драбадан грузчиком. Берусь за работу. Пытается помочь мне в этом и грузчик. Спускается к нам завмаг. И тут пьяный грузчик возьми и урони ящик. Помидоры врассыпную, часть в томатную пасту. Завмаг как заорет благим матом. Я его осадил:

— Что вы кричите, разве не видите, что человек еле на ногах стоит. Лучше бы взяли да помогли разгрузить товар. Не бойтесь за разбитые помидоры, я сам заплачу.

Он объяснил: дескать, болен позвоночник, тяжести поднимать нельзя.

В завершение разгрузки завмаг, гневно сверкая глазами, сунул грузчику купюру, протягивает и мне. Спрашиваю, а откуда у него деньги? Тогда привычно было получать их только по ведомости. Откуда мне было знать, какие порядки в торговле. Ответил:

— Это такса за подобного рода работу.

Говорю:

— Вы лучше мне взвесьте пару-тройку килограммов помидоров (они были такие ядреные, аж слюнки текли), а я поднимусь за деньгами и рассчитаюсь.

Он удивленно сел на ящик и так, с открытым ртом, оставался до моего прихода. Я взял пакет, набитый помидорами, отдал деньги, сколько они стоили, и вернулся домой.

Наутро спешу на службу, уже в мундире и при погонах, и сталкиваюсь с тем же завмагом. Тот снова открыл рот от удивления. «Не кочегары мы, не плотники...» Так и остался, с открытым ртом, глядя мне вслед.

Я и думать не думал о ночном своем «подвиге», чем он обернется для меня. Ну попросили — сделал. Разве не так учил отец? Но добро, даже столь мизерное, как разгрузка помидоров, не растворяется втуне. Оно, любое содеянное тобой добродейание, ходит по кругу. И вскоре я нашел тому яркое подтверждение.

Через день звонок в дверь. Пришел наш председатель домкома, бывший летчик, который иногда захаживал ко мне на «рюмашку чая», зная, что я тоже связан с авиацией. Спрашивает, не я ли вчера помог завмагу машину с помидорами разгрузить? Отвечаю:

— Да, а что?

— Понимаешь, завмаг покоя не дает, просит слезно обойти квартиры и найти того мужика. Он, дескать, был в заляпанной краской робе и вел себя как человек с другой планеты. И я подумал: ну кто, кроме тебя, здесь «инопланетянин». Он зовет к себе — извиниться.

— Мне сейчас некогда, — говорю.

— Пойдем, — не отступался домком, — а то обидишь такого человека...

— Какого? — ответа я не получил, узнал позднее.

Оказалось Иван Семенович, так звали завмага, — «старшой» над всеми магазинами района, и у него отоваривались дефицитом по праздникам все крупные начальники.

— Вот что, — вынес вердикт «босс коммерции», — отныне в этом списке избранных и твоя семья.

Договорились, что в ближайшую субботу мы вместе «подшер-стим» магазины: хозяйственные, одежды, обувные. Представлял он там меня «ночным грузчиком». Но отныне мы не знали проблем. Что ни «запонадобилось», прямиком к завмагам, вне всяких очередей и условностей.

Как-то звонит Иван Семенович:

— Что-то давно мы не виделись. Приходи, сейчас ко мне приезжает Ольга Воронец за продуктами.

Ничего себе: столь известная певица — и в магазин Ивана Семеновича, а не в какой-то другой, скажем, Елисеевский?

— Кто она тебе, Иван Семенович, что едет именно к тебе? — дивлюсь я.

Отвечает:

— Да мы же из одной деревни.

Приезжаю, а магазин забит районной знатью. Торговлю прекратили, стулья в зале расставили, стол ломился от яств. Все жаждали послушать диву. Ведь в ту пору билеты на ее концерты, как и колбаса, были в большом дефиците. И Ольга Воронец ублажала нас своим дивным, привольным, как леса и поля России, голосом. Раз десять спела любимые всеми «Ромашки-лютики». Проняла до слез.

Приехал, конечно, домой навеселе и вселил в свою «половину» крутые подозрения. Обещал вернуться часа через два-два с половиной, а на часах что? Собирался только за продуктами, а бормочет что-то о концерте Ольги Воронец, да и то где — в магазине! Ее же концерты в Кремлевском дворце съездов проходят. Там ли был Иван на самом деле, где говорит, или ходил «налево»? И не перебрал ли он лишку?

Вот такие занятные росточки могут прорасти из помидоров, разгруженных бессребренно в ночное время. Однако побыл «ночным грузчиком» - и волшебнейшим образом решены бытовые проблемы. Когда уже не стояла извечная проблема советской поры: где достать поесть и как похудеть. И, представляете, какие открылись возможности для знакомств простого «ночного грузчика» с великими, почти небожителями!

Подобные случаи в моей жизни происходили не раз, и не два, и не три, и чаще всего независимо от моего желания... Но морально-этические нормы соблюдались неукоснительно, так как прописано было еще отцом, всем крестьянским укладом: семья — это святое.

Однако дома меня не понимали... Аргументация была следующей: все порядочные люди должны после работы (18-19 часов) быть дома и посвящать себя семье (это притом что нормированный рабочий день у военных, да еще на моей, связанной с десятками организаций работе, был только мечтой)... и начиналась буря. С моей стороны — тоже ответная реакция, связанная с тем, что твой дом, вместо надежного тыла и места снятия стрессов, превращается почти что в поле битвы; что твои друзья больше одного раза в твой дом не приходят; что здесь постоянно попирают твоё достоинство, заставляя жить, согласно чужой точке зрения, в противовес твоим собственным взглядам на жизнь; что... и еще много раз что... Мораль банальна: прежде чем жениться — надо лучше узнать свою будущую... тещу. Хорошо, если по житейским меркам она мудра, а то не приведи Господь...

И однажды пришло решение: чем так жить дальше — лучше все начать сначала. И судьба не оставила меня, подарив мне встречу с Людмилой Степановной, моей нынешней супругой. Эта женщина — мой талисман по жизни. Благодаря ей я добился многого: именно она помогла полнее раскрыть мои способности, увеличить мой творческий потенциал, она мудра, талантлива и красива; она — мой единомышленник и соратник. И это просто счастье...

P.S. Многие годы Людмила Степановна работала участковым врачом, врачом «скорой помощи», рентгенологом. Но постепенно пришла к выводу, что официальная медицина только устраняет симптоматику заболеваний с помощью химических лекарств, в чем убедилась на собственном опыте. Она заинтересовалась народной медициной, на одной из лекций по народной медицине она



Всегда вместе.
Иван Павлович и Людмила Степановна Неумывакины



Аккордеон – семейная реликвия, трофейный

познакомилась с Иваном Павловичем. В результате сложился не только семейный, но и творческий союз. Вместе они создавали свои оригинальные методики, открыли свой центр, который плодотворно работал долгие годы, вместе пишут книги, которые пользуются популярностью не только в нашей стране, но и за рубежом. Людмила Степановна владеет многими методами лечения народной медицины, и методами диагностики: биолокационной, по фантому, по фотографии может искать людей. Она признана одним из лучших народных целителей России, удостоена звания магистра народной медицины. За разработку новых технологий и внедрение их в практику стала действительным членом Европейской академии естественных наук (Ганновер) и награждена высшим орденом академии «Звезда Елизаветы».

**Правильное питание
ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ,
ИЛИ
ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?**

Кто помнит советские времена? Жили, как в зазеркалье. Парадокс на парадоксе сидит и парадоксом погоняет. Пища была каким-то приманчивым и недостижимым Эльдорадо. Даже расхожая шутка по этому поводу была: «Живем по принципу: где достать поесть и как похудеть». Сфинкс, загадка века — в магазинах хоть шаром покати, зато в холодильниках все есть, и на сами холодильники (в основном «ЗИЛ» и «Бирюса») — нескончаемые очереди.

Незрелый социализм, как бы пошутил Михаил Жванецкий, сменил столь же незрелый капитализм. Все перевернулось с точностью до наоборот. В магазинах все есть, но не про нашу честь. Почему и пустуют у многих холодильники, хотя сами холодильники нынче не проблема. Зато неизменна проблема с лишним весом.

Отчего же? Питаемся, как и прежде, ущербно и неправильно. Именно в этом твердо убежден Иван Павлович Неумывакин.

«Ш,И ДА КАША - ПИЩА НАША»

— *Иван Павлович, не знаю, были ли чересчур разборчивы в еде наши давние предки, но вот хорошо помню скудноватый обед в семье моего деда. На столе домашней выпечки подовый хлеб, кастрюлька с крестьянскими «штями», чугунок с картошкой и пишенная каша, томленная под сводом русской печи. Знамо дело, здесь же глубокая миска с квашеной капустой и моченой клюквой. Все чинно и благородно. Кто потянется к еде «поперек батьки», получает по лбу от сурового деда деревянной ложкой. Как сегодня этого не хватает — чинно-важного обеденного ритуала с «самоварным возглавием».*

— Да, ностальгические воспоминания. У моей родни ведь тоже было так. Формула до боли российская: «щи да каша — пища наша». Даже западные исследователи российского быта в один голос отмечали, что сама простота и однообразие национальных народных блюд были главным их достоинством. «Взглянем на стол простого русского человека, — призывал автор одной детской книжки середины XVIII столетия, — он ест много и любит здоровую, питательную, простую пищу». В их ряду те же щи и каша, отварная картошка с солеными грибами и квашеной капустой, толокно, репа, пироги да квас. Поэтому, наверное, и мужики-то были двужилыми, тяглова- тыми. Никаких излишеств и обремененности телом.

— *Кстати о толокне, измельченном в муку овсе. В детстве, помню, у деда в пору сенокосную принаровились и к этому блюду. Эту овсяную муку разводили в воде и квасе. Употреблялась эта «каша быстрого приготовления» от безвыходности, в основном в страдную пору. Не до готовки было в русской печи традиционных горячих блюд.*

— Я знаю — не худшее блюдо. Применялось толокно в подливах и пирогах. Вот от чего сейчас не отказался бы, будь оно на столе. Ведь не случайно отмечена пищевая и даже целебная ценность овса. Латинское название его *Avena sativa* означает «быть здоровым». Овес содержит 11-18% крахмала, 11-14% клетчатки, 4-6% жира, 2,5-5,7% золы, тригонеллин, холин, тирозин, авенин (алкалоид), альбумин, камедное масло, ферменты, витамины группы В, свободные аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие очень нужные и полезные для организма вещества. В каком другом продукте вы найдете столько «сокровищ»?

Кстати сказать, один британский лекарь принимал отвар из овса как лекарство *трижды в год по 2 недели: весной, летом и осенью. Он выпивал 2 стакана отвара*

натощак, 2 стакана за 2 часа до обеда и 2 стакана через 3 часа после обеда. Знаете, сколько он прожил? 120 лет! Этот отвар хорошо сочетается со сливками и мёдом. Его можно хранить в холодильнике не более 2 суток. Перед употреблением добавляют немного горячей воды, так как пить отвар следует в теплом виде.

Как он готовится? Записывайте: 1 стакан промытого овса залейте 1 л горячей воды, настаивайте 10 часов, затем варите на слабом огне 30 минут. Укутайте и дайте настояться 12 часов. Процедите. Объем отвара доведите до 1 л кипяченой водой. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

— *Мне доводилось не раз отвеживать обеденных блюд у ангарских мокченгов (их пращуров - беглецы и переселенцы эпохи Алексея Тишайшего). Там преобладали рыбные и таежные блюда. В ледниковых подвалах до самого лета не переводился свежий хариус, осетрина, квашеная черемша (таежный чеснок), мясо маралов.*

— Я был в тех кежемских дебрях по приглашению известного гидростроителя Юрия Викторовича Сахарного и с удовольствием отведал местных блюд. До сих пор никак не выветрится дух максы — так называют ангарцы печень налима. И уж если супчик с максой на столе или уха из хариуса, то борщ или щи явно в проигрыше.

— *Лет 10 назад меня пригласила в гости «легенда Севера», собравшая в Кординске музей под открытым небом (строения, домашняя утварь мокченгов), ровесница века, Юлия Михайловна Кулакова. Я записал беседу с ней о быте, укладе жизни, традициях ангарцев, как они играли свадьбы, как промышляли зверя и рыбу, что подавали на стол. Так вы знаете, Иван Павлович, чуть слюной не изошел (условный рефлекс по Павлову): настолько аппетитна, а главное — полезна для здоровья эта гастрономия ангарцев.*

— Кстати, ангарские семьи посвятили меня и в традиционный рацион питания, они ему не изменяли целые столетия. И скажу откровенно: был бы такой стол у россиянина, врачам у них делать было бы нечего. Чаще всего готовились такие блюда: верещага - яичница из яиц со сливками на топленом масле, драчёна — род омлета, запекаемого в глубокой посуде, кислая драчёна — смесь сливок, сметаны, муки, которую ставят на печь в теплое место, чтобы она поднялась, а затем выпекают на сковороде в русской печи.

Лес поставлял грузди, и рыжики, и волнушки. Их солили в дубовых кадках, так же как и бруснику, чернику, голубику, морошку. Солили и квасили черемшу (полевой чеснок). Заготавливали кедровый орех, березовый и сосновый соки, а собранную черемуху сушили и перемалывали в муку. Какие пироги выпекались из этой муки — пробовал, вкушал с наслаждением, не забуду этого терпкого и ароматного вкуса.

Словом, было из чего печь пироги, ставить квасы и морсы.

Солили ДАЖЕ ЛИМОНЫ...

— *Насчет пряженого, соленого и сброженного. Вот уж тяга была у наших предков к разносолам и печному томлению. Откуда это?*

— Да оттуда, из толщи столетий. Мудрость бытия черпалась из трепетно-преклонного отношения к хлебу насущному. Вспомним тот же «Домострой» — памятник русской литературы XVI века. Кто сотворил это чудо, содержащее в себе полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину — мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам; свод советов и правил, определивший все стороны жизни русского человека на столетия вперед? Авторство «Домостроя» связывают с именем сподвижника и духовного наставника Ивана Грозного, благовещенского иерея Сильвестра.

Мне довелось изучить как сам «Домострой», так и источники, связанные с именем Сильвестра. Он был не только «мастером», учившим грамоте, пению, церковному обиходу и выводившим молодых людей в священники, дьяконы, подьячие, книжные писцы, но также был известен как искусный иконописец, серебряных дел мастер, торговец.

Вы знаете, что ценно в этой личности? Его цельность и высочайшие нравственно-

духовные критерии. Нашим бы торгашам хоть толику такого. В своем наставлении сыну Анфиму Сильвестр так говорил о собственных принципах: «Кому что продавал — все в любовь, а не в обман; не полюбит кто моего товару, и аз назад возьму, а деньги отдам. А от купли и от продажи ни с кем брань и тяжба не бывала; ино добрые люди во всем верили, никому ни в чем не слыгивано [солгано], не манено [не обманывал], не просрочено, ни в рукоделье, ни в торговле».

— *Основа «Домостроя», как считают исследователи, — сведения об укладе жизни обычных новгородских жителей. Так давайте же заглянем в амбары и подвалы тех былых времен, где хранились продукты поля, сада и огорода. Предвкушая некие приятные открытия.*

— Да, в предписаниях сказано: «Осенью необходимо капусту солить, а свекольный рассол ставити, а огурцы солити же». В наставлении ключнику о запасах сказано также: «...В подвале надлежит, чтобы огурцы, и сливы, и лимоны в росоле же были».

Удивляет прежде всего, что и лимоны, оказывается, солили и, наконец, их количество, достаточное для засолки впрок. Естественно, лимоны и упоминаемый тут же мушкат — мускатный орех — привезены издалека, а отнюдь не являются плодами новгородского сада. Свое же, домашнее, вот что было: «...У мужа в год все припасено: и ржи, и пшеницы, и овса, и гречи, и толокна, и всякие припасы, и ячмень, солоду, гороху, и коноплю, и мак, и пашено, и хмель».

— *И все же особый упор в «Домострое» на постные блюда. Они неотступно следуют «духовному расписанию и крестьянина, и городского люда...»*

— Именно. Домовитая жена, как подчеркивает «Домострой», должна уметь этот самый постный ассортимент соблюсти прежде всего и лучше всего. «В постные дни выпекают пироги с начинкою: с кашей, или горохом, или с соком (соком прежде называлось всякое жидкое варево), или репой, или грибами, или рыжиками, или капустою».

А в другом месте: «...Пироги с блинцы, и с грибы, и с рыжики, и с мак, и с репою, и с капустою». Необычное противопоставление: грибы и рыжики, грибы и грузди нам уже понятно. Грибами называли нечто «благородное» - белые, подберезовики, подосиновики. Грузди же, и рыжики, и волнушки - не грибы, а губы.

Появляются на столе ретка (редька), хрен, капуста, росол ставленой и иные земные плоды, как-то: дыни, свежие огурцы, медовые напитки, брусничная вода, морсы и всякие сласти. На десерт же — и яблоки, и груши в квасу и патоке.

РАЗДЕЛЯЙ И ПОТРЕБЛЯЙ

— *По части разумного питания Запад преподал нам немало поучительных уроков. В разряд учителей попали такие авторитетные натуропаты, как Герберт Шелтон, Поль Брэгг, Джастин Глас, Дж. Джарвис. Но сколько уже лет прошло, а наши диетологи так и не восприняли эти уроки. Ну в упор они не видят западных учителей и знать их не хотят. Почему?*

— Все идет от лукавого расчета, где-то и когда-то рассчитанной калорийной цифири. Вот, ни дать, ни взять, а 3—4 тыс. килокалорий в день потреби, иначе не будет нормального теплового обмена и энергетика организма пойдет на затухание. Но ведь бред же это! Та же *Галина Шаталова* на практике доказала, что для организма достаточно в сутки 600 килокалорий, при этом люди не теряли вес, а побивали рекорды в экстремальных условиях (пустынная жара и нехватка воды), избавлялись от тяжелых, подчас неизлечимых* недугов.

Так и хочется процитировать Галину Сергеевну: «Поскольку я уже не в первый раз оперирую примерами из своих путешествий по жарким пескам Средней Азии, хочу пояснить, почему я питаю к ним такое пристрастие. Дело в том, что в экстремальных условиях предельно высоких температур и безводья человеческий организм,

переведенный с помощью моей системы в естественное, видовое состояние, очень ярко и убедительно демонстрирует свои безграничные условия.

А теперь вернусь к особо памятному мне путешествию, часть которого проходила по высохшему дну Аральского моря, где на десятки километров нет ни одного колодца. Будь приверженцы калорийной теории правы, ни я, ни ребята, которые шли за мной по раскаленным пескам, не должны были бы вернуться домой, поскольку наш суточный рацион был не менее чем в 10 раз ниже рекомендуемого теоретиками для лиц тяжелого физического труда (500-600 килокалорий). Зато солнца было, что называется, море».

— ***И что это означает?***

— Первый и главный вопрос, совсем не случайно любопытствует Г. Шаталова, на который всем нам, не только ученым, надо найти ответ: какие мы — плотоядные или всеядные. И сделать это поможет сама Природа. Это прежде всего видовые анатомические особенности человеческого организма, это опыт миллионов людей, полностью исключивших мясо из своего рациона питания, это, наконец, печальные для человека последствия потребления мяса.

— ***Вообще, мне кажется, наши диетологи-калорийщики и, прежде всего, их законодатели — НИИ питания — скомпрометировали себя на веки вечные. По их рекомендациям нужно «молотить» без усталости все подряд и переваривать в желудке абсолютно несовместимые продукты. В то же время известные в мире натуропаты не устают взывать к нашему разуму: для здорового баланса организма необходимо раздельное питание. Напомните, в чем его суть?***

— Формула проста. Не смешивайте белки с углеводами, они не близнецы-братья, а скорее — антагонисты. Так, например, после того как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4-5 часов, а после углеводной белковые — через 3-4 часа. Растительная пища принципиально совместима с любой другой, кроме молока, но и ее следует употреблять за 10-15 минут до приема белков и углеводов.

— ***Сколько бы ни твердили это сторонники рационального и видового питания, множество людей абсолютно не утруждают себя в понимании, что такое белки и что такое углеводы, какие распространенные продукты к какой группе относятся. Придется, наверное, вновь прибегнуть к ликбезу...***

— Запомните раз и навсегда: к белкам относятся все сорта мяса, рыбы, яйца, бульоны, все виды бобовых, грибы, орехи, семечки. Углеводов больше всего содержится в хлебе, мучных изделиях, крупах, картофеле, сахаре, кондитерской выпечке, меде.

— ***Тогда каким же должно быть правильное сочетание продуктов в рационе?***

— Оптимальное соотношение такое: белков, преимущественно растительных, 15-20%, растительной пищи 50-60%, углеводов 30-35%, иначе говоря, 1:5:3. С возрастом необходимо ограничивать употребление животных белков, особенно мяса. Почему?

У пожилых людей ферментная система начинает работать менее интенсивно, выделение пищевых соков также сокращается - и по количеству, и по концентрации - на 30% и более. Поэтому и объемы потребляемой пищи должны пропорционально уменьшаться, ее состав должен упрощаться для обеспечения работы пищеварительной системы.

— ***А о жирах вы как-то забыли, или они уже не так и важны?***

— Почему же... Третья большая группа продуктов после белков и углеводов - содержащая жиры. В принципе она неплохо совместима как с белками, так и с углеводами, но порознь.

— ***Так в чем же преимущество для организма системы раздельного питания? Почему надо жить по Герберту Шелтону и Полю Брэггу, а не так, как исповедуют великие знатоки диеты из НИИ питания?***

— Но это сегодня и козе понятно. Поскольку по пищеварительному тракту быстро проходят и впитываются совместимые продукты, в организме не происходит брожения и гниения. А это, в свою очередь, уменьшает интоксикацию организма. При переходе на раздельное питание заметно улучшается самочувствие человека, он зачастую сбрасывает лишний вес, а значит, избавляется и от сопутствующих болезней.

— *Заметил, что нигилизм закоренелых мясоедов действует с не меньшей убедительностью, чем даже самые убийственные аргументы натуропатов. Не раз слышал чуть ли не горделивое: «А для меня обед без костямыги мяса - не обед. Всю жизнь питаюсь так. И ничего, на здоровье не жалуясь». Как побороть такое заблуждение?*

— Мне жаль таких людей. Внешние признаки здоровья у них не всегда отражают внутренние процессы. Как переубедить их? Наверное, нужно вспомнить известного английского врача, который, вскрыв толстую кишку умершего пациента, такого же оптимиста- мясоеда, извлек оттуда 25 фунтов (10 кг) старого «закаменелого» кала. Он и по сей день хранит его для наглядности в большой банке со спиртом.

Отчего же скапливается так много долголетнего кала в толстой кишке? По утверждению доктора **Н. В. Уокера**, главным образом от употребления крахмалистых веществ, вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, примешивая к ней своеобразную «крупку». Кровь в циркуляции имеет тенденции освобождаться от этой «крупки» и в конце концов устраивает для нее «склады» то там, то сям. Вареная, жареная, печеная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «мести» все попадающее на ее пути к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек съедает, скажем, 40000 обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя по пищеводу, оставляет слой или пленку кала. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушенной и почти бездействующей вследствие скопления огромного количества кала. На этой почве и бывают запоры. Все болезни имеют именно эту основу.

— *Об отношении к молоку. Великий доктор-натуропат, автор 84 книг, 80-летний Мак-Феррин, например, разносит молоко в пух и прах. По той причине, что в коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в материнском. Расчетски бы делать из этого питья. Вы же, уважаемый профессор, допускаете его потребление. Казеин вас не пугает?*

— Это не я, а специалисты официальной медицины, специалисты по питанию не только допускают, но и считают весьма полезным коровье молоко. У меня же взгляд на этот продукт более взвешенный. Молоко является пищей только для детей.

С развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования.

Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире, будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа.

Говорят: а как же кошки?

Кошек мы приучили есть молоко, а те кошки, которым не давали молоко, жили в 1,5-2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина содержится 0,3-0,5%, то в коровьем — до 5%. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается

механизм образования молозива, которое держится первые 3-5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 2-3 годам практически исчезают, вот почему среди детей и взрослых до 30% и более людей с так называемой лактозной непереносимостью. Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15-

20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди.

Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяю, если у ребенка не запущен этот механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, то это начало указанных выше и других заболеваний.

Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и, когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1-2 года, он исчезает. В последующем молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

В условиях обвального кризиса население России в основном начало питаться картошкой и молоком. Если картошка — это второй хлеб, то молоко сегодня не совсем качественный продукт. Дело в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь - пестициды, гербициды, радионуклиды — все оказывается в молоке. Не говоря уже о повышенном содержании кальция и казеина. Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Это так, но только частично, при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного молока. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и т. п.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5 %, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром, так как белок гораздо дороже обходится промышленности для его получения, главное — план, деньги, а здоровье потом. В чем причина? В отсутствии культуры получения и обработки молока. Кормят коров силосом, настолько загрязненным, что в нем можно найти все что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженadoенном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественными. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его съедят. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки от фермы (процесс дойки) до магазина, где должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

Там, где развито животноводство, в странах капитала, там есть закон, касающийся молока: где пасти коров, чем кормить, как доить, обрабатывать и продавать. Людям с вредной профессией раньше давали молоко (не знаю, дают ли сейчас?). Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение, за счет

содержания кисломолочных палочек препятствующие развитию дисбактериоза и способствующие устранению радионуклидов.

Что же теперь делать: отказаться от молока совсем, как советует целительница **Н. А. Семёнова**? Как быть миллионам людей, живущих в деревне и имеющих свою корову и другую живность? Мне представляется, что этого делать не надо.

По данным зарубежной печати (Британский совет медицинских исследований) известно, что если пациенты с болями в области сердца пили молоко по 0,5 л в день, то боли остались у 1,2%, а из тех, кто не пил, — у 10%.

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая помимо молока рекомендует своим больным принимать манную кашу, которая благотворно... «влияет на стареющие кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не вспомнить слова тибетских мудрецов: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не о пастеризованном молоке. Если у вас наблюдается лак- тозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться.

Сейчас идет все большее распространение соевого молока и соевых продуктов, которые по своему аминокислотному и белковому составу практически идентичны нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированности, содержания всех химических веществ, диоксида, животного жира и т. д. Очень хорошо, если в маложирное молоко, или так называемое снятое, положить камень кремня на 1-2 дня!

Кисломолочные продукты (кефир, йогурты), по данным Семёновой, также представляют собой вредные продукты. Эти продукты являются результатом кисломолочного сбраживания, при котором кисломолочные бактерии сделали то, что организм сделать не может из-за отсутствия лактозы и сычужного фермента, да еще, если из цельного молока приготовите так называемый варенец, своего рода ряженку. Конечно, если вы заболели, то на это время вам придется отказаться от молока, а в последующем при отсутствии реакций на молоко употребляйте умеренно лучше свежее, непастеризованное.

Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах). Козье молоко, несмотря на то что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому молоку, поэтому оно предпочтительнее. Не забудьте о рекомендациях доктора медицинских наук **Я. М. Самохиной**, которая считает, что сливочное масло, особенно топленое, — один из лучших жиров для приготовления различных блюд. Суточное потребление 40-50 г.

— **Как разделить продукты? Можете ли вы предложить нашим читателям примерный рацион при переходе на раздельное питание?**

— Залейте с вечера горсть сырой гречневой крупы стаканом кефира и оставьте до утра. Это и будет ваш завтрак, причем такой сытный, что до обеда есть не захочется.

Ужин лучше готовить из растительной пищи, и ни в коем случае он не должен быть позже 18-18.30 по местному времени. К 21 часу желудок должен быть пуст и вместе с поджелудочной железой должен готовиться ко «сну». Если это правило систематически нарушать, неизбежны набор лишнего веса, болезни внутренних органов, нарушение сна и высокая вероятность заболевания диабетом.

ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА - ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

— **Но есть и, казалось бы, неожиданное решение, доступное абсолютно всем. Бери, используй, не кисни и не чахни. Речь о проросших злаках и отрубях. Ведь будь они в нашем рационе каждодневно, мы бы не знали многих болезней, если не сказать - всех.**

— Да, это настоящий эликсир жизни. Вот, казалось бы, малоприметное зернышко, малюсенькая крупица, семечко, а сделай так, чтобы проклюнулся росток, и такая силища попрут наружу, что измерить ее какими-то физическими величинами подчас невозможно. Одно слово — живой солнечный продукт.

Зерно - это проросшие зерна, семена, орехи. Они — живая сила и лекарь на все времена. Великая *Эни Вигмор* в 50-летнем возрасте вылечилась от рака проростками, сейчас она перешагнула 80-летний рубеж. Она утверждает: «Человек — сын Природы. И он должен принимать пищу, которую Природа дарит ему такой, какая она есть. Человек же все время пытается улучшить, усовершенствовать ее, и в результате баланс витаминов, минеральных солей и живительной силы нарушается. Причиной многих болезней является неестественное питание».

Особая ценность этой «живой» пищи и полезность проросших злаков, как считают «энергетики» *Анастасия Семёнова* и *Ольга Шувалова*, в том, что они необыкновенно богаты ферментами, необходимыми для переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, содержат полный набор протеинов, а также огромное количество кислорода.

«Живая» пища, кроме того, питает человека тонкой, управляющей энергией, так как именно в период прорастания жизненная энергия, содержащаяся в зернах, наиболее активна.

И, наконец, проростки — идеальное «топливо» для человеческого организма, пища, вобравшая в себя солнечную энергию, аккумулятор «солнечных витаминов», «топливо», в котором сгорает все лишнее и исчезают все патологии в организме. При длительном и систематическом употреблении эта еда — «топливо» — лекарство — помогает внутреннему очистительному огню выжечь практически все лишнее, ненужное организму, добравшись до самых сокровенных уголков и «переплавить» некондиционные клетки в новые, закаленные и полноценные.

— **Особенно ценны, как считают натуропаты, проросшие зерна пшеницы. Что они такого дивного разглядели в них? И почему пшеница, а не, скажем, дубовые желуди или там разные корешки-клубеики? В чем ее преимущество?**

— Ну, прежде всего, ростки пшеницы изобилуют, кроме растительных масел и незаменимых жирных кислот, витамином Е. Именно они замедляют процесс старения организма, поддерживают его жизнеспособность.

Пожалуй, стоит сказать, что еще содержат эти, хотя и хрупкие, но удивительно могущественные в оздоровлении организма ростки. Пусть этот перечень питательных соковиц побуждает каждого из нас пользоваться ими.

Первое. Вещества, содержащиеся в ростках именно пшеницы, легко усваиваются. А поскольку они идут в пищу вместе с зерном, мы получаем также отруби, которые регулируют функции кишечника. Это самые богатые источники клетчатки, спасающие от запоров, рака, дивертикулеза и полипов.

Второе. Именно ростки, наряду с дрожжами, содержат хром и литий — редко встречающиеся микроэлементы, которые предупреждают, к примеру, сахарный диабет и нервные расстройства.

Третье. Ростки пшеницы также богаты ценным калием, который нужен для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме и не допускает увядания мышц, придает им упругость. О пожилых людях можно сказать: как вода цветам, так им необходим калий. Необходимую дневную дозу этого элемента мы найдем в порции регулярно съедаемых ростков.

И, наконец, **четвертое.** Как известно, без магния не сохранить здоровья. Его обычно мало в нашей диете, ибо его мало в почве, а значит, и в произрастающих на ней растениях. Так вот, ежедневная порция из 100 г ростков пшеницы содержит столько магния,

что его достаточно для сохранения здорового сердца, а также профилактики разрежения костной ткани. Напомню, что для восполнения последней функции необходимо еще наличие кальция, кремния и что магний и кальций в оптимальной форме находятся в доломите.

— ***И с этим снабдьем мы также догоняем, причем с огромным отрывом, Запад. Ведь, насколько мне известно, впервые силу проросшего зерна испытал на себе дважды лауреат Нобелевской премии, первооткрыватель витаминов (С, Р, А) Альберт Сент-Дьёрди...***

— О-о-о, это занимательная история. Сент-Дьёрди начал есть ростки на 70-м году жизни. А спустя 10 лет он пел осанну этим невзрачным и бледным проросткам: «Я с детства всегда был слабым и болезненным. Непрерывные простуды, желудочные расстройства и другие недуги мучили меня всю жизнь. Но с тех пор, как я ежедневно ем порции ростков, — поразительно! — я перестал болеть. Я чувствую себя лучше чем когда-либо, хотя ведь годов мне постоянно прибавляется. Можно сказать, что весь мир, и в особенности люди “третьего возраста” спасаются этими ростками».

— ***Посоветуйте, Иван Павлович, как правильно проращивать пшеницу.***

— Здесь и выдумывать ничего не надо. Очень «убойные» советы на этот счет в очень полезной книге «Лечебные свойства зерна и крупы» тех же почитаемых мною Анастасии Семёновой и Ольги Шуваловой. Вот они.

Существует несколько простых способов домашнего проращивания зерна:

1. Берут промытое зерно пшеницы, насыпают его в тарелку, заливая водой так, чтобы она только чуть-чуть покрывала зерна. Через 8-10 часов промывают зерно проточной водой, опять выкладывают его в тарелку, периодически увлажняя его до прорастания. Через 1,5-2 дня появляются крохотные белые ростки. Пшеница готова к употреблению.

2. Порцию зерен выкладывают в посуду, заливают водой, промывают. Затем зерно высыпают в плоскую тарелку, блюдо заливают водой на 6-8 часов (обычно на ночь), чтобы зерна хорошо впитали воду и набухли. После этого зерно промывают через сито, ровным слоем выкладывают на тарелку, накрывают одним слоем марли и увлажняют его. Можно уложить зерно и на слой марли, накрыв сверху другим лоскутом марли.

3.

4. Зерно кладут в банку, заливают прохладной водой и оставляют на ночь (на 6-8 часов). Уровень воды в банке должен быть на 5-7 см выше поверхности зерен. При замачивании они будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом. Банку накрывают марлей, горлышко стягивают резинкой. Утром, не снимая марли, сливают воду. Затем банку с зерном нужно положить на бок и накрыть так, чтобы проростки оказались в темноте. При этом позаботьтесь, чтобы доступ воздуха был достаточным. Промывая проростки, следите за тем, чтобы на дне не оставалась вода, иначе зерна могут начать гнить.

5. Промойте, поместите зерно в марлю и подвесьте, затем время от времени сбрызгивайте его водой не менее 3-4 раз в день. Через день зерна начнут набухать, а через 2-3 дня появятся маленькие росточки, которые можно употреблять в пищу.

6. При выращивании спрутса (зелененькая травка из зерен) используйте обычные столовые подносы. Сначала возьмите чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочите их на ночь в большом количестве воды. Воду слейте, зерна промойте, банку переверните кверху дном и оставьте на 1-2 часов зерна прорасти. За это время нужно промыть их минимум 2 раза, чтобы предохранить от засыхания. На поднос насыпьте землю, перемешанную с торфом, слоем в 2-3 см, в подносе сделайте желобки по бокам для стока лишней воды. Затем равномерно распределите зерна по поверхности почвы на некотором расстоянии друг от друга, при этом следите, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия. Засеянное зерно полейте небольшим количеством воды,

накройте сверху другим подносом или крышкой для создания благоприятного микроклимата и оставьте дня на три, пока крышка не начнет приподниматься. Уберите крышку и поставьте проростки в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливайте зерно один раз в день. Проростки будут готовы к употреблению через 7-10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

7. Зеленый спраутс из семян гречихи и семечек выращивают подобным же образом. Выбирая семена и семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и чтобы они были органически чистыми, выращенными на экологически чистой земле без химических удобрений. Для одной порции замочите в двухлитровой банке 1,5 чашки семечек или 0,75 чашки семян гречихи. Банку с семечками полностью наполните водой, для гречихи достаточно половины. Вымачивайте их 8 часов. Затем высадите семена на поднос так же, как и пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система гораздо слабее.

Ростки вместе с зерном можно есть, что называется, ложками: добавляйте в салаты, котлеты, фарш, в молоко и т. д. Проросшее зерно можно высушить, смолоть или растереть в порошок и использовать как приправу к супам, соусам. А можно сухие измельченные ростки использовать вместо соли, только в больших количествах.

СЛЕДИТЕ ЗА ВОДОРОДНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ!

— *До недавних пор для меня лично, да и для многих других людей, водородный показатель рН существовал как отвлеченная величина. Но, познакомившись с Евгением Алексеевичем Лаппо из Витебска, который считает рН главным показателем здоровья, и начитавшись ваших книг, дорогой Иван Павлович, я как бы прибавил в разумении. Теперь я знаю, кто «враг», а кто «друг» в кислотно-щелочном балансе организма.*

— Совершенно верно, своих «противников» и «союзников» надо знать в лицо. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм. И сегодня уже неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибы, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжают активно размножаться, а в щелочной — гибнут. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотите съесть мяса, то на 50-100 г нужны 150-200 г ростков пшеницы, чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм.

Так кто же наши заклятые

Продукт

Сыр

Вода водопроводная

Черный кофе, чай

Пиво

Яйца

Щавель

Лимон

Мясо

Клюква

Молоко

Водка

Рыба

Заучите наизусть, какие продукты обладают кислыми свойствами и тянут водородный показатель к опасному порогу.

— *Разные источники дают разные величины, подчас с большим разбросом. Отчего?*

Все дело в том, что pH определяется разными способами. Я представил наиболее достоверные цифры, полученные *Е. А. Лаппо*, который использовал лабораторное оборудование MERCK. Мои же собственные замеры тоже разнятся, ибо я использовал отечественную лакмусовую бумажку с погрешностью до 1-1,5 единиц.

— *Много это или мало?*

— Это более чем существенно. Ведь абсолютная норма водородного показателя pH 7,4 единицы (в крови). Но с возрастом, это установлено достаточно точно: каждые 10 лет снижают его на 0,1 единицу в урине, слюне, поте. Например, к 50 годам водородный показатель уже будет составлять 6,91, а у больных — на 0,5-1,0 меньше.

— *А чем это чревато?*

— При pH 6,5-7,0 человек уже начинает испытывать недомогание, ухудшается самочувствие, накапливается усталость, при 6,0-6,5 единицы пациент уже обращается к врачу; при 5,5-6,0 проявляются, а при 5,9-5,8 наступают необратимые перемены, а зачастую и смерть. Учитывая то, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, после каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, яйца, рыба), pH среды снижается до довольно низких величин, скажем до 3,0-2,5, но благодаря системе контроля и регуляторным механизмам, прием даже с избытком овощей и фруктов этот показатель способен выравнять. Однако особенно при смешанной системе питания, рекомендуемой официальной медициной и специалистами НИИ питания, все системы организма работают с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности, закисляется организм — и появляются болезни.

— *А наши «друзья»?*

— Заучивайте и этот список:

Продукт

Масло кукурузное

соевое

оливковое

Мёд

Картофель

Капуста

Хурма

Дыня

Морковь

Цветная капуста

Свекла

Арбуз

Кроме того, не снижают водородный показатель рис и все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты, особенно груши.

— *Но вот и вы вслед за Лаппо занесли рыбу в очень кислую среду. В то же время всюду слышно: ешьте побольше рыбы, она естественный враг «плохого» холестерина. Явная нестыковочка, вы не находите?*

— Рыба — особый продукт. Хотя она и относится к кислым средам, но в то же время содержит множество веществ, остро необходимых организму. Например, комплекс жирных кислот омега-3, полиненасыщенные жиры, снижающие уровень избыточного холестерина и улучшающие уровень триглицеридов (холестерола), очень опасных для организма веществ, а также являющиеся основным источником деказагексановой кислоты (эффективного средства против старческого слабоумия),

которой много в селедке, лососе, сардинах. Не с этим ли связано то, что народы Крайнего Севера, а также японцы и эскимосы не знают сердечно-сосудистых заболеваний и живут дольше? Конечно, при этом нельзя не учитывать, что они ведут активный образ жизни. Вот почему нелишне 2-3 раза в неделю употреблять рыбу.

Так что следите, дорогие мои, за своим водородным показателем. Внимательно следите!

Натуропатия

ВЕНЦЕНОСНАЯ ЖЕНА ЦАРЯ ГОРОХА

— Еще лет 10 назад мне случайно попала книга «Соя. Питание 21 века», предисловие к которой написал, конечно, неутомимый Иван Павлович Неумывакин. А случайностей случайно не бывает, и лишний раз я подивился вашим многосторонним интересам. Вы действительно считаете сою волшебным продуктом нашего времени?

— Да, соя завоевывает все больше и больше почитателей в мире. И не случайно. Соя — и пища, и лекарство нового столетия. В день, когда мы знакомимся с работой «соевых коровок» в региональном фонде «Социальные инновации», было две премьеры. Хозяин фонда Александр Геннадьевич Дмитриев не скрывал ликования: впервые приготовлено блюдо — аналог картошки и получено сухое соевое молоко. Мы дегустировали до 30 блюд (всего же их за 200) и были просто изумлены. Картошка ничем не отличалась от натуральной, хотя добавлена лишь треть продукта, остальное — отходы соевого молока. «Вкус как у той, из детства, со шкварками», — по достоинству оценил блюдо один из гостей. А предприниматель из Самары Борис Михайлович Волков все прицокивал языком, пробуя нежную соевую вермишель, сподобленные под мясные и рыбные котлеты, капустные биточки, сыр тофу, всевозможные паштеты, запивая все это розоватым, с привкусом ананаса молоком. Ошеломленный открытием для себя нового экологически чистого, питательного и целебного продукта, Борис Михайлович резюмировал: «Вот что будет царить на нашем столе в новом столетии!»

Социально-экономический кризис страны привел ее граждан к сравнительно однообразному питанию, в основном, продуктами растительного происхождения (крупы, картошка, в которых много углеводов и мало белка, что приводит к белковому голоданию) и молоком — источником более быстрого развития атеросклеротического процесса.

Известно, что белок является основным строительным материалом клеток. Необходимо 20 аминокислот, из которых 12 заменяемых и 8 незаменимых. Недостаток даже какой-либо одной кислоты приводит, особенно в детском возрасте, к возникновению различных заболеваний, в том числе к онкологическим, туберкулезу и аллергическим расстройствам.

— Но покупая продукты, уже не знаешь, где оскользнешься. Поди проверь, чистый или нечистый... Ох уж эти пестициды! С виду овощ будто бы упруг и ядрен, аж истекает соком, а внутри — настоящая «бомба замедленного действия». Молока сегодня хоть залейся. Сотни красочных этикеток, все манит, разгоняет рефлекс... Экологически чистый продукт? Да откуда же ему быть-то? Полторы сотни километров от города, вот уж где, казалось бы, приволье, чистота, озон, а травы между тем изнывают от тяжелых металлов, радиации, вредоносных соединений... И все это переходит в продукт.

Мясо ешь и остерегаешься. И туберкулезом, и бруцеллезом может быть поражено, и даже коровьим бешенством. Свинина не жуется. И лекарством противно отдает, и мылом, и на цвет подозрительно. «Ножки Буша»? Так ведь

отрава. Небось, грудки не сбывают по дешевке. Сами едят. А вот ножки, в которых отстаивается самая бяка, — нате вам!

— В этом мире неблагоприятной экологии остался, наверное, один «суверенный» знак, который не подвержен загрязнению, — соевый боб... Соя... Союшка... Венценосная жена царя Гороха. Будто сам Господь Бог уберег ее для нас, неразумных, от всех напастей. Подсказал: зачем мясом животным травиться и портить свой нрав? Ведь доказано уже, что разжигает оно не лучшие инстинкты. Отяжеляет и старит организм, плодит болезни. Вкушайте продукты сои, на здоровье! Лечитесь ею! Обретете и легкость тела, и прочность духа. На чем зиждется такая уверенность? На многовековых традициях потребления. На современном научном знании. На потрясающей статистике оздоровления и выздоровления.

ВОЛШЕБНЫЙ ЗЛАК

В сое, как ни в одной зерновой культуре, — оптимальное соотношение всех аминокислот, фактически повторяющих структуру животного белка, но, в отличие от них, они легкоусвояемы (до 90% водорастворимых и до 5% солерастворимых). Помимо этого в сое много жиров — источника энергии, выгодно отличающегося от животного отсутствием холестерина и высоким содержанием полиненасыщенных, легкоусвояемых, жирных кислот (линоленовая, олеиновая), что способствует предотвращению атеросклеротического процесса. По содержанию лецитина, вещества, способствующего размельчению жира в составе желчных кислот, уменьшению образования холестерина низкой плотности (вредного) и предотвращению образования желчных камней, соя не имеет себе равных.

Соя содержит практически весь набор необходимых организму микроэлементов. Так, кальция в ней содержится в 12 раз, фосфора в 8 раз, железа в 7 раз больше, чем в пшеничном хлебе. В сое большое количество витаминов, особенно группы В — веществ, лежащих в основе противораковой защиты, а также нужных для выработки фермента гомоцистеина, от которого, по последним данным, зависит развитие атеросклеротического процесса. Витаминов В₁, В₂, В₆ в соевом молоке в 3 раза больше, чем в сухом коровьем молоке, а это — нормализация работы сердечно-сосудистой, нервной систем. Единственное, чего в сое мало, — это витамина В₁₂, необходимого для формирования красных кровяных клеток, содержащегося в основном в продуктах животного происхождения. Давайте сравним коровье и соевое молоко.

Сравниваемый показатель	Коровье	Соевое
	молоко	молоко
Индивидуальная непереносимость	Более	Нет
Источник инфекции	Да	Нет
Насыщенные жирные кислоты, холестерин	Да	Нет
Водорастворимые жирные кислоты	Нет	До 90%
Пестициды, нитраты и другие химические вещества, радионуклиды	Да	Нет
Лиоксин	Да	Нет
Снижение потребности в инсулине (при диабете)	Нет	До 90%
Снижение наркозависимости (алкоголь, курение, наркотики)	Нет	Да
Нормализация кишечной микрофлоры и функции кишечника (дисбактериоз, запор и т. д.)	Нет	Да
Нормализация половой сферы и потенции	Нет	Да
Физиологическая коррекция обмена веществ	Нет	Да
Энергопотребность в переработке	Значительная	В 5-6 раз меньше, чем
Увеличение образования желчных кислот		

с растворением желчных камней	Нет	Да
Выведение кальция с уриной	Да	На 50% меньше
Биологически активные вещества	Нет	Да

Высокое содержание в сое кальция и железа делает ее незаменимым диетическим продуктом для любой категории больных, особенно страдающих нарушением обменных процессов (атеросклероз, остеохондроз, артриты и т. п.). Соевые продукты — это профилактика и лечение остеопорозов, тромбозов, сердечно-сосудистых (инфаркт, инсульт), нервных заболеваний, улучшение реологических показателей (свертываемости) крови, что, в свою очередь, способствует улучшению тканевого обмена, нормализация работы желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенные процессы, желче- и почечнокаменная болезнь, диабет, аллергические проявления различного генеза). Соевые продукты являются прекрасным профилактическим и лечебным средством при онкологических заболеваниях из-за наличия в них биофлавоноидов (витамин Р), обладающих сходством с половыми гормонами, что особенно важно для женщин. Повязки из кашицы (окары) сои издавна применяются при лечении опухолей молочной железы, маститов, подагры, кожи лица, при болях в суставах и т. д. Соевые продукты способствуют выведению из организма солей тяжелых металлов, радионуклидов, шлаков и снижению наркотической зависимости (курение, алкоголь, наркотики).

Сейчас много говорят о вирусном гепатите, заболевании, которое по своим последствиям не менее опасно, чем СПИД. Одной из причин этого является неспособность печени перерабатывать продукты метаболизма (отходы) организма и населяющих организм простейших паразитов (вирусов, бактерий и т. п.). При нарушении детоксикационной функции печени фосфолипидный слой (особые жирные кислоты, в которых находятся специфические белковые ферменты, ответственные за клеточный обмен) разрушается эндотоксинами, что приводит к постепенному отмиранию печеночных клеток и образованию на их месте рубцовой ткани, к развитию цирроза. Так вот, фосфолипиды сои не только похожи на фосфолипиды печени, но и ничем не отличаются от них, поэтому соя является незаменимым продуктом питания для такого рода больных.

Соя — экологически чистый продукт, благодаря которому происходит нормализация электролитного баланса (микро- и макроэлементы), витаминного, ферментного, гормонального статуса, коррекция белкового обмена, что в целом приводит к улучшению эндо-экологического состояния, повышению работы иммунной системы, энергетике организма и, следовательно, усилению умственной и физической работоспособности, а в целом — продлению жизни.

Необходимо отметить, что бобовые, в том числе и соя, содержат незначительное количество сахаров, которые в организме не перерабатываются, что в ряде случаев приводит к метеоризму. И так как в сое мало клетчатки, то употребление вместе с ней растительных продуктов клетчатки купирует указанные явления.

Соевые продукты отличаются сравнительной (на 40% по сравнению с продуктами животного происхождения) дешевизной, что существенно в наше время.

Соевое молоко хранят, как коровье, и пьют лучше теплым. Холодное можно разводить любыми фруктовыми соками. Через 1-2 дня молоко сворачивается, но не закисает, поэтому нужно его разогреть и пить или разбавить кефиром.

Кстати, в отличие от зарубежных технологий, при переработке соевых продуктов в России антиприродные, химические вещества не используются. Хотите избавиться от болезней и быть здоровым, лучшего продукта, чем соевые, в природе нет. Недаром

в предреволюционной России, да и до 1937 года, соя была основным продуктом питания и экспортировалась в другие страны. Соя — это экономия семейного бюджета, лечение и профилактика различных заболеваний за счет восполнения белка, органических минеральных веществ, витаминов, являющихся основой в нашей жизни.

Я уверен, соя по значимости должна занять одно из первых мест на столе россиян.

НАШ ДРУГ — «ХАМЕЛЕОН»

Человек не может прожить без белкового питания — это факт. Белок - главный строительный материал организма. Основным поставщиком его являются молоко, мясо, рыба, бобовые и зерновые продукты. Но рекордсменкой по содержанию белка является все-таки соя. В ней 31-45% этого элемента. Посмотрим, как выстроились вслед за ней другие продукты. Фасоль — 22,3, яйцо куриное — 12,7, творог — 18 и говядина — 20%. Примерно та же картина и с жирами. Их в сое — 17,3, в фасоли — 1,7, яйцо — 11,5, твороге — 0,6 и говядине — 1%. Чувствуете разницу? Особая ценность сои в том, что она по содержанию незаменимых аминокислот почти соответствует продуктам животного происхождения.

Конечно, нам, не имевшим представления о правильном питании гурманам, грезится дымящаяся косточка с сочным ломтем духовитого мяса. Подадут к столу ежедневно — смолотим и глазом не моргнем. Без куска мяса, считается, нельзя, невозможно, несытно. Но ведь это — ускоренный галоп к могиле. Холестерин жиров — виновник отложения солей, нарушения эластичности сосудов, прямая угроза сердечно-сосудистых заболеваний. Соевый же белок по составу аминокислот — аналог животного, только с куда лучшими характеристиками. Он свободен от холестерина. Ура! Он — «хамелеон», то есть почти нейтральный по вкусу, а поэтому готов воспринять любые качества, которые ему задаются.

Способы приготовления соевых продуктов настолько технологичны, что отличить котлеты, сосиски, копченые колбасы из сои с добавлением мяса от тех, что приготовлены из животноводческого сырья, не-воз-мож-но. К этому выводу мы пришли, отведав блюда у Александра Геннадьевича Дмитриева. Причем, кормил он нас тем, что сподобил по заказу профтехобразования, где кошт, как известно, небогат. Нужно укладываться в более чем скромную сумму с обедами. Так вот, после дегустации с начальством ПТУ Дмитриева затерзали звонками: «Что же вы наделали? Соблазнили столь вкусными и дешевыми обедами — и в кусты?» При одной из встреч с моим другом, генеральным директором объединения «Гжель», Виктором Михайловичем Логиновым я предложил ему приобрести «соевую корову» для его колледжа, которая вскоре стала кормить молодежь и окрестное население.

В мире нет более технологичной культуры, чем соя. Она используется не только многосторонне, но и полностью — без отходов. Кто-то нашел применение шроту (окаре) в животноводстве, а кулинары — в своих изысках, вытесняя в разумных пределах другие продукты: в хлебе — пшеницу, в колбасах — мясо, а животные жиры — везде. Этот розовый нектар — именно так соевое молоко может «мимикрировать» и под волшебный нектар, ибо само по себе нейтрально, — этот насыщенный, с едва уловимым приятным сладковатым вкусом, бело-кремовый напиток получают из вымоченной, измельченной и проваренной на пару сои. По пищевой ценности он практически соответствует коровьему молоку 1,5-2%-ной жирности. Используется для приготовления напитков, каш, блинов, пудингов, супов, в выпечке. Из соевого молока можно приготовить сыр (тофу).

«Мясо БЕЗ КОСТЕЙ»

Сыр тофу имеет концентрацию мягкого сыра, почти без запаха, нежный на вкус, кремоватого цвета. Относится к легкой пище. Готовится из соевого молока путем осаждения из него белка с последующим прессованием. Тофу - один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов. На Востоке тофу, как и окару, называют «мясом без костей».

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТОФУ

Молоко вскипятить 5-7 мин, добавить туда сульфата кальция, и оно сразу сворачивается. Массу поместить в марлевый мешочек, положить его в воду, придав ему прямоугольную или круглую форму, отжав простоквашу, подержать 20-25 мин. Простоквашу использовать в качестве приправы в суп. Под водой освободить мешочек от сыра, который оставить в холодной воде или в холодильнике на 20-30 мин. Перед отжимом в массу можно добавить любое варенье, ягоды. Если сыр будет закисать, положите его в воду, доведите до кипения, снимите с огня — он снова готов к употреблению.

Окара имеет нейтральный вкус и похожа на пшеничную кашу — царица кулинарии — однородная влажная масса, без запаха, светло-желтого цвета, с высоким содержанием протеина — получается в результате отжима соевого молока на фильтре-прессе. Окара — единственный растительный источник двухвалентного железа, легкоусвояемого организмом. Кроме того, окара — превосходный источник клетчатки, содержит значительное количество питательных веществ целой сои. Окару добавляют в обычную муку в пропорции 1:1, используя для приготовления хлебобулочных изделий, печенья, подливок, соусов. В выпечке может заменить яйца (1 яйцо = 1 ст. ложка окары + 2 ст. ложки воды).

Выжимку из соевого молока — окару — используйте для приготовления котлет в соотношении с мясом как 1:1, 2:1, 3:1, выпечки блинов, оладий и десятка других блюд. Например, приготовление йогурта: сырковую массу разбавьте любым вареньем, фруктовым соком, и, в отличие от зарубежных, без всяких консервантов получите прекрасный йогурт. В любом случае долго хранить соевые продукты нежелательно из-за снижения их качества.

— ***Иван Павлович, соя — новый продукт для России?***

— Вот уж, воистину, верно сказано: новое — хорошо забытое старое. «Провал в памяти» у нас был в течение последних 70 лет. Хотя и в те времена, накануне войны, был всплеск интереса к этой культуре. Инициатива, между прочим, Иосифа Виссарионовича Сталина. Армию чем-то надо было кормить. Но в разгар этого интереса Вавилова в ВАСХНИЛе сменил Лысенко. И здесь он крупно «наследил». Сменил приоритеты в пользу пшеницы и картофеля. Позднее уже новый глава партии и государства возболел кукурузой. Не до сои было... В итоге в чрезвычайно популярном издании начала 1950-х годов «Книге о вкусной и здоровой пище» сое в предметном указателе вообще не нашлось места. А между тем, венценосная жена царя Гороха была известна в России и почитаема как в домах среднего достатка, так и на царском, и патриаршем столах с середины XIX столетия.

Россия — СТРАНА КРАЙНОСТЕЙ

Поэтому соя расколола общество на два полюса. Одни — безоговорочно «за», другие — столь же безапелляционно и категорически «против». Против-то кто и почему? В основном, как ни странно, медики, получившие образование во второй половине прошлого столетия. Они считают, что это якобы «второстепенный» продукт, к тому же малоизученный. Пусть в Китае питаются этой культурой тысячу лет — для нас это не факт. Пусть Америка все больше вытесняет соей животноводческие

продукты — что нам Америка? Для России соя все равно мало изучена. Зарубежные исследования нужно подтвердить отечественными, так как венценосная жена царя Гороха, оказывается, не наш продукт. Ну насчет «второсортности» продукта мы уж ясность имеем. Химический состав изучен: чистый белок, легкоусвояемые аминокислоты, пептиды, жесткая клетчатка... Мясу, молоку, яйцам, а также белоксодержащим культурам — полный нокаут. С не-изученностью тоже прокол. Фонд «Социальные инновации» поручил группе ученых во главе с А. В. Костровским изучить в архивах всю имеющуюся с середины позапрошлого века информацию о сое. Научно-практический результат такой «экспедиции» превзошел все ожидания. В фондах Государственной центральной научной медицинской библиотеки выявлены сотни работ отечественных специалистов — ученых и практиков.

Главное открытие: соевые продукты были хорошо известны в нашей стране, использовались в питании и детей, и взрослых, широко и комплексно изучались в различных научно-исследовательских учреждениях. Наши предки давно вынесли вердикт: сою надо есть! И чем больше — тем лучше... Ну почему об этом не известно оппонентам? По очень простой причине. Широкомасштабные исследования были свернуты в 1940-х годах. Лысенковщина! А по укоренившейся в последние годы традиции исследуются публикации лишь за истекшие 20 лет, как это принято при подаче заявок на изобретения. Заметим: ни одна работа не выявила каких-либо негативных последствий употребления в пищу продуктов переработки сои. И еще: «экспедиция» выявила более 200 рецептов культивируемых ранее в России блюд. Так что кушайте на здоровье!

СОЯ — УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

— *Иван Павлович, в одном популярном журнале написано: «Вместо того чтобы бегать к кардиологу и глотать нитроглицерин три раза в день, ешь бобовые!»*

— Добрый совет. Его убедительно подтвердили ученые из Гарварда. По их мнению, соя, фасоль и горох, содержащие большое количество антиоксидантов, помогают организму бороться с холестерином, избыток которого, как известно, приводит к инфаркту миокарда. Вы встречали универсальное лекарство в Фармакопей? Такого нет и быть не может, скажете вы. Верно. Но вот союшка претендует — и по праву — на роль универсального природного врача. Вдумайтесь лишь в один перечень тяжелых хронических заболеваний, подвластных ей. Соевые продукты эффективно лечат гепатит, атеросклероз, туберкулез, диабет, атопический дерматит, некоторые виды аллергии, заметно усиливают половую функцию. Соевое молоко и полученные из него продукты рекомендуются при язвенной болезни, заболеваниях печени, желчевыводящих путей, брюшном тифе, хронических инфекционных заболеваниях, желудочно-кишечного тракта, поражении почек...

И это не все. Известно, сколь губительна для организма повышенная радиация. Невидимый враг подстерегает нас всюду. Даже естественный фон может стать причиной болезни. И уберечься от радиации не может никто, так как нет эффективного радиопротектора. Как же нет? Есть такой радиопротектор! Это доказано многими экспериментами. Впервые на это обратили внимание, когда в 1945 году в Хиросиме неподалеку от клиники Святого Франциска взорвалась атомная бомба. Доктор Азикузи и персонал продолжали лечить людей, пострадавших от радиации. Никто из персонала не пострадал. Удалось спасти и многих пациентов. Что же уберегло медиков и часть пострадавших? Доктор Азикузи объяснил это тем, что в клинике ежедневно питались мисо-соевой пастой вместе с овощами и рисом. Уже позднее ученые объяснили этот

феномен. Спасительным оказалось наличие в сое большого количества фитатов. Они способны вступать в соединение с токсинами и радиоактивными соединениями и выводить их из организма через желудочно-кишечный тракт. Чудо!

— ***Но какова все-таки доза этого универсального лекарства?***

— В принципе соевого продукта нужно немного, чтобы оздоровиться, держать тонус. Всего 30-35 г в сутки. Но ведь мы так долго тренировали желудок, так его усердно разрабатывали. Ему все равно нужен тренинг. И работу обеспечивает продукт отжима сои — окара. По всем статьям отход это, а в действительности — доход. Да еще какой! В общей массе замена основного продукта может доходить до 15-25%. По вкусу и потребностям.

Желудок и кишечник нуждаются в сотнях биологически активных веществ, в том числе и клетчатке. Она проходится как венчиком, проталкивая кишечную массу к выходу. Более эффективного «чистильщика», как оказалось, трудно сыскать. Поэтому вам не страшны ни запоры, ни нарушения моторной функции кишечника, ни нарушения микрофлоры — все то, что несет с собой пища без клетчатки. Продукты соевой группы — не чудеса современной химии, а отражение возможностей растительной кладовой земли, где есть все, что нужно человеку. А доходы — баснословные...

А ТЕПЕРЬ «ПОЩУПАЕМ» БИЗНЕС-ПЛАН

— ***Рынок здоровой пищи в развитых странах переживает настоящий бум. Все больше людей стремятся к здоровому образу жизни. Неоспоримый факт: существенно сокращается потребление животных жиров. Это доказывает, что уже существуют благоприятные условия для рынка продуктов, альтернативных мясу и молоку. Как и во всем другом, мы крепко отстали от Запада. Там в общем балансе питания 25% соевых продуктов, у нас — в пределах 1%. «Соевая коровка» — это не только спасательный круг для нашего здоровья. Это — «золотой дождь» для бизнесменов. Иван Павлович, вы согласны со мной?***

— Ну мы же с вами сами «прощупывали» бизнес-план в «Социальной инновации». Там тщательно просчитана схема использования установки. На 1,7-2 кг сои берется 14 л воды. Предварительный размол без доступа воздуха и последующая пропарка. Извлекается 14-15 л соевого молока и 3,5-4 кг окары. Установка может трудиться сутками, выдает за это время до полутора тонн основной продукции. Иными словами, одна установка способна заменить 100 коров. Впечатляет! Причем, ей не нужна ферма, достаточно помещения 3х4 квадратных метра. Никаких специальных подводок. Все обычно, что есть в нашей квартире: водопровод, сеть электропитания, бытовая канализация.

Теперь экономика продукта. Сколько стоит в среднем пакет молока в магазине? 35-45 рублей. Себестоимость соевого молока в 10 раз (!) меньше. Таким образом, по мнению Дмитриева, самый ленивый работник оправдает вложения за 2-3 месяца, активный и деятельный — за месяц. Каково?! Где еще вы найдете столь выгодный бизнес? Цитирую самого Александра Геннадьевича: «Мы собрали в единый кулак лучших специалистов, поэтому имеем и фирменные, нашей разработки, агрегаты нового поколения, и самую современную русскую технологию, и весь набор кулинарных рецептов».

Заметим, что шлейфом к «соевым коровкам» идут совершенно уникальные сушилки. Вас обучат, поставят на фирменное обслуживание, доведут буквально за ручку до крупного успеха. Зарабатывайте!

РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ПРИМЕНЕНИЕМ СОИ Рассольник с бобами и манной крупой

Бобы (сухие) — 15 г Масло — 5 г Баклажаны — 1 шт.

Лук репчатый — 15 г Сметана — 20 г

Рубленая зелень петрушки — 20 г Отвар бобов — 550 мл Лук-порей очищенный — 15 г Сельдерей очищенный — 20 г Укроп — 3 г Картофель — 100 г Солёные огурцы без рассола — 50 г Крупа манная — 6 г Соль — 2,5 г

1. Сваренные до готовности соевые бобы оставить в отваре.
2. Очищенные от кожицы баклажаны залить огуречным рассолом пополам с отваром бобов и варить до готовности.
3. Солёные огурцы мелко нарезать кубиками.
4. В кастрюлю с горячим маслом положить нарезанные петрушку, репчатый лук, лук-порей, сельдерей, лавровый лист и перец горошком. Пассеровать до полуготовности.
5. Соединить с бобами, огурцами вместе с отваром и довести до кипения.
6. Медленной струей ввести манную крупу, добавить мелко нарезанный сырой картофель и варить до готовности картофеля.
7. При подаче на стол добавить сметану, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Суп из бобов с сушеными грибами, картофелем и кореньями

Бобы (сухие) — 50 г Масло — 5 г Лук — 25 г

Брюква или репа — Юг Рубленая зелень петрушки — 3 г Отвар бобов — 550 мл Сметана — 20 г Сельдерей — 20 г Морковь очищенная — 25 г Лавровый лист — 1 лист Картофель — 120 г Сухие грибы — 8 г Соль — 2,5 г

1. Сваренные до готовности соевые бобы оставить в отваре.
2. Спассеровать в кастрюле на масле до полуготовности репчатый лук и различные коренья.
3. Замочить грибы на 2 часа, затем отварить, грибной отвар вылить в коренья, туда же добавить отвар бобов и довести до кипения.
4. В кипящий бульон положить сырой нарезанный картофель и варить до готовности.
5. Добавить вареные бобы и грибы и дать прокипеть еще 10 минут.
6. В готовое блюдо положить сметану, зелень петрушки и укропа.

Суп из протертой сои с картофелем

Бобы (сухие) — 80 г Сало — 25 г Картофель — 250 г Лук — Юг Бульон — 500 мл Соль — 5 г

1. Отварить в подсоленной воде бобы (предварительно замоченные), откинуть их на сито и протереть.
2. Нарезать: лук, очищенный свежий картофель, сало.
3. В бульон положить протертую сою, нарезанные лук, картофель, сало и варить до готовности картофеля, за 5 минут до окончания варки — посолить.

Суп-пюре из сои с овощами

Бобы (сухие) — 80 г Масло растительное — 10 мл Картофель — 40 г Корень петрушки — 20 г Зелень петрушки — 5 г Томаты грунтовые — 100 г Морковь — 100 г Укроп — 5 г

Отвар овощей и сои — 500 мл Сметана (10%-ной жирности) — 20г Соль — 2 г

1. Отварить соевые бобы, протереть через сито или пропустить через мясорубку (получить бобовое пюре).
2. Очистить и мелко нарезать: сырой картофель, морковь, корень петрушки.
3. Отварить в соленой воде до готовности указанные овощи, протереть их

через сито, соединить с бобовым пюре.

4. Мелко нарезать очищенные томаты, нашинковать и обжарить с мукой лук.

5. В соево-овощной отвар добавить протертую бобовую смесь, положить нарезанные томаты и обжаренный лук, посолить и кипятить на медленном огне.

6. Подают к столу со сметаной и рубленой зеленью петрушки и укропа.

Борщ с соевыми зернами

*Бобы (сухие) — 60 г Масло растительное — 10 мл Лук репчатый — Юг
Зелень петрушки — 5 г Укроп — 5 г*

Уксус столовый — 10 мл Мука пшеничная — 5 г

Томат-пюре — 25 г

Морковь — Юг

Капуста белокочанная — 50 г

Свекла — 100 г

Перец черный — 0,25 г

Сметана (10%-ной жирности) — 20 г

Соль — 2 г

1. Отварить соевые бобы до готовности. .

2. Нарезать морковь и свеклу в виде крупной «лапши»; нашинковать капусту, репчатый лук и зелень петрушки и укропа.

3. Часть соевого отвара соединить с вареной соей, положить морковь, свеклу, капусту, лавровый лист, черный перец, томат-пюре и протушить.

4. В смесь (п. 3) долить оставшуюся часть отвара (или воду), посолить и варить на медленном огне.

5. Поджарить репчатый лук с мукой, добавить его в борщ и варить еще несколько минут.

6. Прокипятить с уксусом свекольный сок и добавить в готовый борщ. Перед употреблением добавить зелень укропа, петрушки и заправить сметаной.

Протертый соевый суп

*Бобы (сухие) — 100 г Масло растительное — 20 мл Лук репчатый — 50 г
Соль — 2 г*

1. Отварить соевые бобы, предварительно размоченные, до готовности.

2. Откинуть соевые бобы и протереть их через сито (отвар сохранить).

3. Нарубить репчатый лук.

4. В отвар соевых бобов добавить протертые соевые бобы, нарубленный репчатый лук, масло и соль.

5. Тщательно перемешать и подавать к столу.

Суп с мясом и соей

Бобы (сухие) — 60 г Сало — 4 г Мясо свежее — 60 г

Картофель — 200 г Лук репчатый — 8 г Бульон — 500 мл Соль — 3 г

1. Отварить мясо в 500 мл воды (по мере выкипания доливать горячую воду) и предварительно замоченные бобы сои.

2. Мелко нарезать лук, очищенный сырой картофель и сало.

3. Вынуть мясо из бульона.

4. В бульон положить отварную сою (предварительно откинутую на дуршлаг), нарезанные лук, картофель, сало.

5. Варить до готовности картофеля, за 5 минут до окончания посолить.

6. Перед употреблением в порцию выкладывается отварное мясо.

Бобы в молочном соусе с зеленью петрушки

Бобы (сухие) — 80 г Масло столовое — 10 мл Молоко — 120 мл Мука

пшеничная — 7,5 г *Зелень петрушки* — 5 г *Соль поваренная* — 2,5 г

1. Сварить бобы (отвару не давать остыть).
2. Пшеничную муку прожарить в духовке на листе (мука не должна пожелтеть, поэтому ее надо часто помешивать).
3. Смешать масло с мукой.
4. Вскипятить молоко.
5. Смешать масло с мукой и молоком, используя для этого металлический венчик.
6. Вскипятить полученную смесь в течение 5 минут (протереть комочки, если они получатся, через сито).
7. Откинуть бобы сои (отвар должен хорошо стечь) и положить их в молочный соус.
8. Вскипятить полученную смесь один раз.
9. В готовое блюдо добавить укроп или зелень петрушки, а также масло.

Бобы жареные с сухарями и лимоном

Бобы (сухие) — 85 г *Масло* — 25 г

Лимон — 1 *turn Протертый ситник*² — 30 г

1. Сварить с солью бобы (дать стечь отвару).
2. Положить их в горячее масло на сковородку и поджарить.
3. Слегка поджарить на масле крошки протертого черствого ситника, побрызгать их лимонным соком и положить сверху бобов.

Котлеты из бобов с томатом и луком

Бобы (сухие) — 100 г *Масло подсолнечное* — 18 мл *Сахарный песок* — 1 г
Сухари толченые — 15 г *Мука картофельная* — 25 г *Мука пшеничная* — 5 г *Лук репчатый* — 25 г *Томат-пюре* — 30 г *Отвар бобов на соус* — 120 мл

1. Сварить бобы (отвару не давать остыть), пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.
2. На столе смешать с картофельной мукой, формируя котлеты, обвалить их в картофельной муке и жарить на сковородке в горячем масле.
3. Пассеровать в масле мелко нарезанный лук, добавить к луку томат-пюре (авторы особо отмечают, что пассеровку проводить до выпаривания влаги).
4. Пропассеровать в масле пшеничную муку до подрумянивания, добавить отвар бобов, постоянно помешивая венчиком.
5. В смесь ввести томат с луком, прокипятить в течение 10 минут, постоянно помешивая, добавить соль по вкусу.
6. Разведенным сахаром полить котлеты.

Котлеты из бобов и картофеля с грибным соусом

Бобы (сухие) — 50 г *Масло растительное* — 15 мл *Лук репчатый* — 25 г
Картофель очищенный — 120 г *Сухари толченые* — 15 г

Грибы сухие — Юг *Мука пшеничная* — Юг *Мука картофельная* — 20 г *Отвар грибной* — 120 г *Соль поваренная* — 2,5 г

1. Сварить в соленой воде соевые бобы до готовности и откинуть их.
2. Сварить очищенный картофель в подсоленной воде и откинуть его (авторы особо отмечают, что картофель не должен быть переварен).
3. Не давая остыть бобам и картофелю, смешать их и пропустить через мясорубку.
4. Полученную смесь дополнительно смешать с картофельной мукой и сделать из нее котлеты.

²Ситник (ситный) — хлеб, испеченный из просеянной через сито муки.

5. Котлеты обжарить в масле, предварительно обваляв их в сухарях. Для приготовления грибного соуса необходимо:

- Сварить сушеные грибы, предварительно их размочив и промыв.
- Мелко нарезанный репчатый лук дважды спассеровать: 1-й раз в масле, 2-й раз с добавлением пшеничной муки.
- Дважды спассерованный лук развести грибным отваром и, снимая накипь, прокипятить в течение 5 минут.
- Последняя стадия — смешать мелко нарезанные грибы с грибным отваром и пассерованным луком. Эту смесь также кипятят 5 минут.

Авторы рекомендуют для улучшения вкусовых качеств добавить в соус рубленый укроп. Готовым соусом поливают котлеты.

Бобы, запеченные с кабачками и свежим томатом

Бобы (сухие) — 60 г Масло подсолнечное — 25 мл Кабачки — 300 г Томаты свежие — 100 г Мука пшеничная — Юг Сухари толченые — 12 г Лук репчатый — 20 г Сыр тертый — 5 г Соль поваренная — 3 г

Это очень своеобразное, многослойное блюдо. Для его приготовления необходимы следующие ингредиенты:

1. Отварные соевые бобы.
2. Обжаренные кабачки.
3. Свежие, припущенные в духовке помидоры.
4. Жаренный в масле репчатый лук.

Отварные соевые бобы готовятся, как обычно, в подсоленной воде и откидываются.

Обжаренные кабачки получают следующим образом: снимают кожуру; нарезают кружками толщиной 6 см; солят, обваливают в муке; жарят на сковороде с двух сторон в масле (каждый кусок).

Припущенные в духовке помидоры готовят так: помидоры нарезают; соку дают стечь; подсаливают и посыпают молотым перцем; выкладывают на противень, смазанный маслом; в горячей духовке припускают (не до полной готовности).

Репчатый лук мелко шинкуют и жарят в масле.

Подготовка противня для выпечки обычная: противень смазывают маслом и посыпают сухарями.

Далее выкладывают на противень следующие слои:

- 1- **й слой — жареные кабачки**
- 2- **й слой — смесь бобов с луком**
- 3- **й слой — томаты**
- 4- **й слой — смесь бобов с луком**
- 5- **й слой — жареные кабачки.**

Внимание! Все слои должны быть ровные и плотные. Верхний слой посыпается толчеными сухарями и тертым сыром, затем «кропится» маслом.

Запекают в духовке, перед подачей на стол нарезается кусками.

Котлеты из бобов и риса с томатом и кореньями

Бобы (сухие) — 35 г Масло подсолнечное — 25 мл Лук репчатый — Юг Зелень петрушки — 2 г Мука пшеничная — 16 г Томат-пюре — 30 г Рис сухой — 60 г Яйцо — 1 шт.

Морковь очищенная — 15 г Сельдерей очищенный — Юг Соль поваренная — 3 г

Основу данного блюда составляют вареные бобы и рис.

1. Отварить в подсоленной воде бобы, откинуть, дать хорошо стечь отвару.
2. Отварить рис до готовности (в виде густой каши).

3. Изготовление котлет: смешать горячий рис с пшеничной мукой, яйцом, вареными бобами, добавить соль, молотый перец; все хорошо перемешать; сформовать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить с обеих сторон в масле на сковороде.

4. Приготовление соуса: очень мелко нарезать лук, морковь, сельдерей и другие корни, пассеровать на масле до готовности; сюда же положить томат-пюре и пассеровать еще 15 минут при частом помешивании; отдельно пассеровать на масле пшеничную муку, развести ее бобовым отваром и прокипятить 10 минут; этот состав соединить с томатом и корнями, хорошо прокипятить и положить рубленую зелень петрушки, соль и молотый перец.

5. Подавать к столу в теплом виде с соусом.

Котлеты из сои и кислой капусты

Бобы (сухие) — 120 г

Картофель — 70 г

Масло — 10 мл

Лук репчатый — 6 г

Сухари — 12 г

Мука — 5 г

Капуста кислая — 100 г

Соль поваренная — 3 г

Для изготовления котлет необходимо подготовить: бобовую массу и картофельную массу.

Приготовление бобовой массы

1. Отварить в подсоленной воде (предварительно замоченные) бобы, откинуть их на сито.

2. Протереть отваренные бобы через сито или пропустить их через мясорубку для получения бобовой массы.

Приготовление картофельной массы

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, откинуть, растолочь (получить картофельную массу).

Окончательное приготовление блюда

1. Тщательно смешать бобовую и картофельную массу, добавив муку и обжаренный лук и кислую капусту.

2. Сформовать в виде котлет, обвалить в сухарях и жарить на сковороде с растительным маслом.

Бобы (сухие) — 100 г Масло растительное — 20 мл Лук репчатый — 25 г

1. Отварить соевые бобы (предварительно замоченные) в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг (отвар оставить).

2. Пропустить отваренные бобы через мясорубку (получить бобовое пюре).

3. Мелко нарезать репчатый лук, пассеровать его на сковороде с растительным маслом.

4. Соединить бобовое пюре, пассеровку, часть соевого отвара и все хорошо перемешать.

Перец, фаршированный соей

Бобы (сухие) — 30 г

Масло растительное — 10 мл

Перец сладкий — 100 г

Лук репчатый — Юг

Рис — 100 г

Зелень сельдерея — 5 г

Мука пшеничная — Юг

Томат-пюре — 25 г
Отвар овощной — 60 г
Сметана (10%-й жирности) — 20 г
Перец черный — 0,25 г
Соль — 2 г

Подготовка компонентов (полуфабрикатов)

1. Отварить соевые бобы (предварительно замоченные) в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг (отвар слить).
2. Отварить в подсоленной воде рис.
3. Свежий болгарский перец опустить в кипящую воду на 5 минут, дать остыть и удалить сердцевину.
4. Мелко нарезанный репчатый лук пассеровать на масле. **Окончательное**

приготовление блюда

1. Соединить перемолотые бобы, вареный рис, томат-пасту, пассеровку и хорошо перемешать.
2. Приготовленной смесью нафаршировать перцы, обвалять их в пшеничной муке.
3. Обжарить на подсолнечном масле, полить овощным отваром и поместить в горячую духовку на 5 минут.

Подают к столу со сметаной.

Примечание: кабачки фаршируются подобным образом.

Котлеты рубленые из мяса и бобов

Бобы (сухие) — 25 г **Жир для жарения** — 15 г **Жир для лука** — 1,5 г **Лук репчатый** — 20 г **Мука пшеничная на льезон** — 3 г **Перец молотый** — 0,5 г **Сухари на пассеровку** — 15 г **Яйцо** — 1 шт.

Мясо (мякоть) — 75 г **Ситный (белый хлеб)** — 20 г **Вода для ситного** — 30 г
Соль поваренная — 2 г

Рекомендуется следующая последовательность:

1. Подготовить отварные бобы.
2. Подготовить мясной фарш.
3. Сформовать и обжарить котлеты.

Подготовка отварных бобов

Отварить с солью до готовности бобы, откинуть их и дать остыть.

Приготовление мясного фарша

1. Нарезать мясо мелкими кусками и пропустить его через мясо- рубку.
2. Пассеровать мелко нарезанный репчатый лук.
3. Добавить в мясной фарш лук, молотый перец, остывшие бобы и размоченный белый хлеб.
4. Хорошо размешать полученную смесь и пропустить ее 2 раза через мясорубку.
5. Из полученного фарша сформовать котлеты.

Подготовка котлет к жарению

Перед обжаркой рекомендуем обмакивать котлеты в льезон и затем обваливать их в сухарях. Льезон — это смесь пшеничной муки, воды и яиц, которая готовится следующим образом: сначала смешиваются мука и вода; лишь после этого добавляются яйца.

Затем котлеты обваливают в сухарях и жарят с двух сторон в растительном масле.

Форшмак из мяса с селедкой, картофелем и вареными бобами

Бобы (сухие) — 50 г

Масло — 10 мл
Лук репчатый — 25 г
Мясо без костей — 50 г
Картофель сырой очищенный — 150 г
Яйца сырые — 1 шт.
Селедка очищенная — Юг
Сухари — 15 г
Соль поваренная -т- 2 г /

Для приготовления этого блюда необходимы следующие ингредиенты: вареные бобы, отварной картофель, мясной фарш, селедка, протертая через сито.

1. Отварить с солью до мягкости бобы, откинуть их и дать остыть.
2. Пропустить бобы через мясорубку (с частой решеткой).
3. Отварной очищенный картофель перемолоть на мясорубке, дать остыть.
4. Нарезать мясо мелкими кусками и пропустить через мясорубку.
5. Спассеровать в масле мелко нарезанный лук.
6. Сельдь очистить, выбрать кости и протереть через сито.

Окончательное приготовление блюда

1. Все подготовленные продукты хорошо перемешать, добавив яйцо.
2. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выложить смешанную массу слоем в 3-4 см, выровнять поверхность, еще раз посыпать сверху сухарями, окропить маслом и запечь в негорячей духовке.

О хлебе насущном

РАЗЛОМИ ЛЕПЕШКУ ПОПОЛАМ

А хлебушко-то у нас в послевоенном детстве и пищей был, и сладким лакомством. Бывало, матушка на мороз уйдет — так ждем не дождемся, когда хлеба-то с мороза принесет — ноздреватого, духмяного, пышущего чем-то сытным и сладостным. Обязательно с присказкой ломоть отрежет: «Вот, детки милые, вам лисичка на хвосте принесла».

Чуть подрос, на рыбалку что брали? Несколько караваев хлеба. Подового. С палец толщиной корка, когда на поду в русской печи пекли. Под, поддон, подложка, плита. Веничком сметется зола, и прямо на нее, прогретую и распаленную, с деревянной лопаты скатывается замешанный кусок теста. И заструился из-за загнетки духмяный аромат. Готов каравай! Отломишь от такого хлеба ломтик

и, зажмурившись от удовольствия, бесконечно мулызгаешь во рту. Вкуснотища! Да и то сказать, раньше-то хлеб не разбавляли чем зря. Не «улучшали» его вкус. Что пшеницу-то или рожь улучшать? Она, пшеница или рожь, в первоизданном вкусе своем, ни дать, ни взять. Ее, первопродуктную, не витаминизировали. Солнышко об этом позаботилось. Он сам — «аржаной» или «пашаничный» — витаминным был. А потому и насыщались-то малым.

Строгий пост прошел. Испытание для верующих. Ну-ка, полтора месяца соответствовать! Там ведь, разверни календарь, что ни день, то сухоядение. И лишь в редкие выходные да праздники маслицем-то растительным да рыбкой побаловаться позволяется. Как быть? Вот бы когда хлеб из детства помог. Или, скажем, тот, из «древляго прошлого» - «папошник», который славился в XVIII столетии на Руси. Чем славился-то? Да был он на столе и у государя, и у князя, и у патриарха, и у кузнеца. Правда, у последнего — только по праздникам. «Мячиком» еще его именовали. А почему? Везут хлеба лопастными суднами по Волге в трюмах. Свежая выпечка. На противень слой уложат, а сверху еще противень. А там еще и еще. Со стороны посмотреть — и товару-то нет. Сплошные противни. Но оптический обман выявится на пристани. Едва противень снимут, они, эти хлеба, как мячики, вспружинятся.

«Чпок!» — «папошник». Пухленький, за- жаристый, аппетитный.

Что было — прошло. Хотя почему прошло? Зерно-то повышенной клейковины на рынке есть? Есть. Для чего тогда Кулунда-то возрождалась? Там не было рекордных урожаев, как на делянках академика Бараева, по 100 центнеров с гектара, всего-то 16 центнеров, а какая клейковина? Только для «папошника»! Хлебопеки умелые не перевелись? Это уж точно. Значит, требуется-то всего возродить рецептуру. И у нас на столах появится «царское едиво».

Но сегодня к нам подобающий хлеб пришел с... Востока. Не улыбайтесь, прошу вас. На рынках тандыры видели? Этакие округлые глиняные печи. Лепешки по 20-25 рублей покупали? Это и есть почти тот подовый, из моего и вашего детства. Эти лепешечники по- мусульмански, как в Каире или Стамбуле, громко зазывают, а я покупаю — с пылу, с жару. Покупаю сразу две лепешки, одной мало. И ем вместе с компотами, которые тоже удружили нам братья-мусульмане. Почему нашенское-то не продают? В огородах смородины, малины, крыжовника, облепихи — не счесть, а вот сухих компотов что-то не видать.

Самое интересное, друзья мои, впереди. Листаю труды армянского врачевателя, энциклопедиста Амирдовлата Амаснаци. Он, всезнающий, — владетели мира сего доверяли ему свое брненное тело для лечения, — говорил и о тандырных лепешках. Только в Армении, в отличие от Средней Азии, печи глиняные или земляные звались не тандырами, а тонирами. Так вот, Амаснаци сказал: «И впрямь, и ныне славится армянский национальный хлеб — лаваш, испеченный по древнему способу в тонире». Тонир — брат тандыра.

Когда я представлял в Средней Азии одну из центральных газет, я не мог пройти равнодушно мимо тандырной Абдуладжона. И я любил его лепешки, и он меня любил, почему и был я зазван в его махаллю (это родство за единой глинобитной стеной). И только там я понял, что есть христианская пища. Мусульманин учил меня... христианскому воздержанию. Он научил меня ценить лепешку. В ней ничего лишнего. Мука, вода и соль. Две лепешки на день и полтора литра компота. Я сыт! И мне не хочется никакого мяса, рыбы, всех этих земных усад. Внутри у меня все налажено. Как это пригодилося во дни христианских постов! Спасибо братьям-мусульманам!

Абдуладжон все понимал. Он на меня шурился улыбкой Насред- дина:

— Что так рана пришел? Мука не подоспел. Печка не разогрелся. Лепешка не стал еще.

— Да я поговорить с тобой пришел, Абдуладжон-ака... Почему у тебя такая вкусная лепешка? И почему к тебе всегда очередь?

— Тандыр слушать нада. Он — живой душа. Мука понимать нада. Он — живой душа. Хлеба любить нада — он всему душа.

Все. С тех пор я к тандыру с поклоном. В Красноярске у рынка, в Курске в Приречье, в Московии — Марьинский рынок, я, как истый мусульманин, достаю коврик из пакета и падаю ниц: «Хвала тебе, тандыр!»

Ну вообразите, у печи — живая душа. Я слышал это не единожды. Директор сталеплавильного завода в Красноярске Алексей Федорович Федченко подводил меня к самому жерлу печи и внушал:

— У печи — своя душа.

Сталелитейщик тоже мне исповедовался:

— Я эту душу чувствую щекой. Мне прибора не нужно, чтобы понять, что сварилась сталь.

И тандырщику — тоже. Он шестым чувством ведает, когда крюком поддеть созревшую лепешку.

В один из дней, когда я пришел к Абдуладжону, он опять-таки, сладострастно

улыбаясь, будто свежую лепешку жует, предложил:

— Еще одна тандырный открываем — гостем будыш.

Поехал с удовольствием. И не пожалел. А почему? Был посвящен в таинство, как «запускается» тандыр. Новый тандыр заложить — это даже не печь сложить, хотя в обоих случаях свои секреты. Здесь все делается под присмотром опытного и искусного мастера — на Востоке *уста*.

Двое сыновей у Абдуладжона, оба свое дело имеют, но они еще не владеют в совершенстве, как их отец, искусством сотворения тандыра. Сначала отбирается глина, месится вместе с верблюжьей шерстью и обжигается в виде колец. И кольца эти, ярус за ярусом, выкладывают в форме печи. Это, как амфора — пузатенькая, с зауженной горловиной. Когда возжигается печь, то шерстинки в глиняной плоти постепенно выгорают, образуя поры. И печь, как говорят знатоки, начинает дышать. Чем больше служит она, тем легче ее дыхание, тем ощутимей ее душа для пекаря.

Работа у тандыра не любит спешки. И движения тандырщиков кажутся замедленными. И лишь присмотревшись, начинаешь ощущать, что это ритмика, присущая восточному менталитету. Они, восточные люди, и за чаем сидят не спеша. «Гость в доме — время в форточку».

И вот своей щекой, как печь плавильную — сталевар, а точнее, внутренним чувством, интуицией, пекарь чувствует: плавка готова! — и палкой, увенчанной крюком, изымает из жаркого нутра тандыра лепешки. Золотистые, духовитые, поджаристые.

...Приехал в гости давний мой друг из Душанбе Фатхуло Буриев. За неспешной беседой, уже за моим достарханом, достает завернутый в чистую тряпицу какой-то предмет. Угадай, мол, что это? А там оказался засохший, почти окаменевший кусок тандырной лепешки, когда-то недоеденный мной у него в гостях. Там — представляете? - следы моих зубов.

Бережно поцеловав кусок, Фахтуло положил его на стол, как реликвию. Так же, я знаю, поднимают с земли оброненный кусок лепешки все восточные люди, сдунув с него грязь и поцеловав, бережно кладут на дорожный бордюр или на излучину ветки придорожного платана или чинары. Пускай живность склевывает. Она ведь не сеет, не пашет, а питается рядом с человеком и с руки человека.

У таджиков поверье, если в доме недоеденный гостем кусок лепешки, сколько бы времени ни прошло - он обязательно вернется за праздничный достархан.

Доброе поверье!

Владимир Хрусталёв

Слово — Ивану Павловичу Неумывакину

«Хлеб всему голова» — гласит народная мудрость. И дело даже не в том, что без него кажется неполным и праздничное застолье, и будничная еда. Хлеб, этот простой, повседневный, доступный каждому продукт питания, содержит практически все питательные вещества, необходимые для жизни. И им одним, как известно, человек может в случае необходимости долгое время довольствоваться без всякого ущерба для здоровья. В состав хлеба входят белки, углеводы, витамины, жизненно важные минеральные соединения. Наиболее богаты зерна пшеницы и ржи витаминами группы В: тиамин (В₁), рибофлавином (В₂) и никотиновой кислотой (РР). Без витамина В, немыслим нормальный процесс обмена углеводов. При его нехватке начинает барахлить нервная система, воспаляются нервные стволы, немеют конечности. Рибофлавин (В₂) необходим для роста детей. Его недостача снижает интенсивность тканевого дыхания у взрослого человека, замедляя процесс образования в организме энергетических ресурсов, что сразу дает о себе знать заболеваниями кожи и слизистых оболочек, снижением остроты зрения. Один из важнейших регуляторов

окислительных процессов — витамин РР. О недостатке его в организме свидетельствуют быстрая утомляемость, раздражительность, слабость. Эти витамины — и В₁, и В₂, и РР — сосредоточены главным образом в зародышах и оболочке зерен пшеницы и ржи. И нашу потребность в них лучше всего способен обеспечить хлеб с высоким содержанием отрубей, выпекаемый из муки грубого помола или цельных зерен и богатый так называемыми Е-токоферолами. Эти чрезвычайно ценные витамины, участвующие в обмене белков, благотворно влияют на мышечную и эндокринную системы. С пшеничным и ржаным хлебом мы получаем и минеральные вещества: соли кальция, фосфора, калия, железа и других микро- и макроэлементов, от которых зависят формирование мышечной и костной ткани, работа сердечно-сосудистой системы, нормализация химического состава крови и многие другие процессы.

И вот еще что существенно: хлеб — единственный, пожалуй, продукт, даже черствым не теряющий свою способность быть полезным. Во многих городах средневековой Азии черствый хлеб считался даже более ценным, чем свежее испеченный, а в Древней Греции и в Древнем Египте его использовали как лекарство при заболеваниях желудка.

Особенно неоспорима польза хлеба ржаного. Он является весьма ценной комплексной пищей. Чтобы все компоненты зерна сохранились в муке и польза хлеба не снизилась, помол должен быть на 97-98%, следовательно, изделия из такой муки должны быть очень темной выпечки. Ржаной хлеб (98%) содержит в 2-3 раза больше извести и магния, в 4 раза больше фосфора, в 7 раз больше железа, витаминов В и РР и на 100% больше витамина Е, чем хлеб из белой муки (75%). А при помоле 41% (очень белая мука) потеря витаминов составляет 80-90%, польза хлеба при этом почти нулевая.

Белый хлеб рекомендуется включать в рацион маленьким детям и тем людям, которые страдают частыми расстройствами желудочно-кишечного тракта и язвой желудка. А вот мечтающим расстаться с лишним весом рекомендуется употреблять черный хлеб.

Как я уже говорил, прекрасным средством, восстанавливающим обменные процессы в организме, являются злаки, особенно использование проросших зерен пшеницы твердых сортов. Традиция употребления проростков пшеницы в деревнях существует с тех пор, как люди ее выращивают. Существует натюрморт Рембрандта, на котором среди разной снеди изображены и проростки пшеницы. В западных странах употребление проростков уже прошло стадию экзотического увлечения и теперь прочно вписалось в быт. Объемы потребления проростков в США достигают десятков тысяч тонн в год.

Чем же привлекают к себе внимание специалистов эти внешне непримечательные травинки? Факторов, влияющих на улучшение здоровья человека, в ростках очень много, но главное, что эти факторы действуют совместно, согласованно и совершенно естественным образом. Дело в том, что эволюция человека происходила именно на живой зеленой пище, поэтому оказывается, что практически на всех биохимических уровнях организма, во всех отделах ЖКТ живая трава пшеницы подходит нам, как ключ к замку, со всеми своими выступами и впадинами. Кроме этого, употребление живой пищи — это мощный регулирующий фактор совместной настройки всех внутренних органов и постоянной подстройки всего организма к ритму и состоянию окружающего мира. Отказавшись от употребления живой пищи, мы потеряли возможность получать те элементы, которые отличают живое от неживого — нас, к примеру, от неодушевленного предмета. Сохранить эти факторы вне живого растения невозможно. Уже через 15 минут после срезки с корня активность ферментов

и динамика жизненных процессов в клетках начинают быстро снижаться, а через час уже жизнь закончилось.

Любое зерно — это дремлющий организм, в котором заложена вся информация и все ценное, что необходимо для растущего организма. Содержащиеся в оболочке зерна вещества (отруби) — своеобразные сорбенты, очищающие организм от шлаков, устраняющие атеросклеротический процесс, укрепляющие стенки сосудов, нормализующие показатели холестерина. Кроме этого, в пшенице содержатся аминокислоты, являющиеся основой построения белков, энзимы, ферменты и многое другое, без чего организм обходиться не может и чего у заболевших всегда не хватает.

Одно из самых ценных свойств проростков пшеницы: они замедляют процесс старения. Доказано, что ростки пшеницы поставляют в организм ценные минеральные вещества, витамины, ферменты, энзимы, без чего не могут протекать нормально физиологические процессы, и что особенно важно, в естественной форме. Они являются мощным энтеросорбентом, поэтому включение в рацион 1-2 ст. ложек ростков стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, устраняет запоры и в целом организм омолаживается: улучшается состояние кожи, волос, ногтей. В качестве диетического питания ростки можно рекомендовать больным сахарным диабетом, гастритом, язвенной болезнью. Не зря многие называют проросшие зерна пищей XXI века, рекомендуя при желчекаменной и почечнокаменной болезни, снижении половой потенции, различного рода интоксикациях, в том числе и при алкоголизме.

Прием ростков должен войти в наш быт как обычные гигиенические процедуры, такие как умывание по утрам и чистка зубов. Кроме заболеваний, о которых упоминалось, в Институте онкологии им. профессора Петрова установили, что зеленые ростки сокращают количество метастазов и замедляют рост опухоли, но любой онколог уже с третьего курса института знает о том, что ростки — одно из самых эффективных средств профилактики рака. Так стоит ли дожидаться? Постоянный прием ростков восстанавливает обменные процессы в организме, энергетику клеток, повышает иммунную защиту организма и стимулирует излечение самых различных заболеваний. Съедая ежедневно профилактическую порцию зеленых ростков, вы плавно возвращаете себе здоровье, избегая, по возможности, кризисов и неприятных состояний. Но и для тех, кто здоров и молод, ростки припасли приятный сюрприз. По утверждению специалистов, регулярное воздействие ферментов ростков сохраняет молодость и продлевает активное, здоровое долголетие человека приблизительно на 20 лет.

ПРОРАЩИВАЮТ ПШЕНИЦУ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ Берут 100 г зерна, 2-3 раза промывают в проточной воде. Поврежденные зерна выбрасывают, здоровые слоем в 2-3 см кладут в посуду и заливают водой так, чтобы она покрыла верхний слой пшеницы, накрывают марлей, и при температуре 20-22 °С через сутки в ней покажутся беленькие проростки. После того как они станут длиной 2-3 мм, зерна надо промыть, отбраковывая непроросшие зерна. Некоторые рекомендуют такую пшеницу пропустить через мясорубку, чего делать нельзя: при соприкосновении с железом многие полезные вещества исчезают.

! Надо измельчить ее в кофемолке, а если позволяет состояние зубов, то просто жевать зерна, что еще полезнее.

Тем, кто ленится жевать, можно рекомендовать следующий способ: 2-3 ч. ложки пшеницы растолочь, добавив туда 1-1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, затем отжать, и это пшеничное молоко пить натощак по 0,5 стакана. Отжимки также съесть. Можно к зерновой массе добавить немного мёда, сока лимона. Есть вместо завтрака.

Проросшие зерна — это лечение не какой-либо болезни, а всего организма, вот

почему они особенно полезны при любых заболеваниях суставов, переломах, способствуют рассасыванию различных новообразований (доброкачественные и злокачественные опухоли, полипы, фибромы), обогащают кровь кислородом, повышают иммунитет. Только надо немного потрудиться, и в комплексе с другими рекомендуемыми способами получите то, что хотите, — здоровье.

Так же, как пшеницу, можно использовать овёс.

Информация к размышлению

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

— *Общество не может бесконечно погружаться в пьянство, а не то вместе с любителями «зеленого змия» разложится и само общество.*

— Тема пьянства на Руси была актуальна если не всегда, то уж на нашей памяти неизбежно. Пьют люто, пьют остервенело, пьют до дна. И ни дна при этом, ни покрывки.

Помните, в пьесе Островского «Лес» Аркашка Счастливец, которого блистательно сыграл Игорь Ильинский, возвещал: «Нам трактир всего дороже». И для многих россиян, увы, трактир тоже был и остается «первой вещью». И как писал незабвенной памяти «дядя Гиляй» в книге «Москва и москвичи», «трактир заменял и биржу для коммерсантов, и столовую для одиноких, и часы отдыха в дружеской беседе для всякого люда, и место деловых свиданий, и разгул для всех — от миллионера до босяка».

Трактир, конечно, собирательный образ. А его самое уродливое преломление тот же трактир Бубнова, ярко описанный Гиляровским, откуда люди в пьяном кураже и ежедневном похмелье не выходили неделями. Да разве у нас не такой же «кабак» на Руси? Не такая же хмарь в головах и умах от уже испитого и еще не выпитого?

Сколько же беды приносит эта пагуба в семьи, в жизнь самих «пи-токов», в общество в целом! Эта проблема столь актуальна, что впору ее вписать отдельной строкой в программу национальной безопасности России. Не будь этого, дальнейший разгул пьянства погубит нацию. К этому все и идет. Распространение по России заводов по изготовлению пива крепостью 5-7 градусов (значит, в пол-литровой бутылке содержится 25-30 мл спирта) способствует спаиванию молодого поколения, ведет к деградации личности и становлению потенциальным алкоголиком. Куда уж дальше, если в 1996 году управлением по гуманитарно-технической помощи при Правительстве РФ было подписано постановление о предоставлении беспошлинного ввоза в страну Церковью 50 тыс. тонн табака. Соответствующие постановления были приняты по алкогольным напиткам. Вместо укрепления духовно-нравственных начал не только светская, но и церковная власть внесли свою лепту в развращение и приобщение русского народа, особенно молодежи, к наркомании (а табак, алкоголь, по данным Всемирной организации здравоохранения, относятся к разделу наркомании). Чему после этого удивляться, если русского человека обложили со всех сторон и вместе с его многовековой культурой уничтожают как нацию. Сотворив зло против народа, совместно словесно предпринимают усилия поправить порушенные души. Какой-то детский сад получается: сначала рушили, потом... А болезнь-то, ох, как запущенна.

Что же делать? Как быть?

«Для ЧАШНИКОВ И БРАЖНИКОВ БЫВАЕТ МНОГО ПРАЗДНИКОВ»

— *Довелось мне поехать по городам и весям, участвуя в разных выборных кампаниях. Что режет глаз? За сотню верст от губернского града, да и от Москвы тоже, деревни и поселки, районные городишки буквально спиваются. Иной раз с горечью задумаешься: в крови у нас это, что ли? Что вы об этом думаете, Иван Павлович?*

- Да не была пьяной Русь издревле. «Вино» и «пьянство» были столь далеки друг от друга, как «море-окиян прейти». Миф это, что со стародавних времен русские были причастны и предрасположены к пьянству. Причем, злонамеренный. Дабы ущербинку выявить и всячески принизить нацию.

Источники говорят, что долгое время наши пращуры культивировали «престижную» форму питья. Пирыв, стоившие дорого, доступны были только князьям и являлись не одним лишь развлечением, но и укреплением дипломатических контактов, торгово-хозяйственных сделок, данью уважения к соседу, инородным посланцам. Да и пили- то хмельные напитки не в нынешнем понимании этого слова, а вина медовые («мёд-пиво пил...»), брагу и пиво, куда как уступающие по крепости и превосходящие по качеству теперешние зелья. А у простолюдинов и вообще бражка стояла на случай трех событий: крестин ребенка, свадьбы и поминок...

— *Я вот и по своей юности помню: в народе осуждалось пьянство. У нас в Архангельской области даже сухой закон был введен, на сходах сельских решали. Так в противовес самогонке варили превосходное пиво на солоде и хмельных шишках (технологию не знаю) с мягкой плотной шапкой пены — день может в кружке постоять и не «охлупнуть». Не стеснялись подносить даже мальчикам — вреда-то никакого. Вот бы такое пиво на наши прилавки...*

— Я согласен, неприятие пьянства было в крови у славян. Выразитель их мировоззрения, один из первых писателей Древней Руси, Феодосий Печерский (70-е годы XI столетия), сравнивал пьяных с бесноватыми, от неразумных действий которых страдают окружающие: «Бесноватый страдает поневоле, — писал он, — и может удостоиться жизни вечной, а пьяный страдает по собственной воле и предан на вечную муку».

— *Да, понятно, что зло пришло не с традиционным питьем, а с завозом гонузцами в конце XIV века (1398 г.), торговавшими с нашими предками, водки, доселе славянам неведомой. А уж при Алексее Тишайшем, когда это зелье стало доходной статьёй казны государства, и народ дорвался... Еще бы, сам государь возвестил, что «питухов с кружечных дворов не отгонять»...*

— А потом, при других правителях, несмотря на периодические введения табу, перевешивала чашу весов алчность правителей. Легкая прибыль. Да какая! Помимо нефти и газа — это главная статья доходов. Как лепотно-то. И зачем нужен реальный сектор экономики? Спиваются не люди, людей спаивает государство. Зачем учреждались 10 праздничных дней на Рождество? Что, люди ринутся в библиотеки пополнять свой образовательный уровень и расширять кругозор? Они на замке. Заполнят залы театров и консерваторий? Но простолюдином они недоступны. А что доступно? Бутылка водки, бес ее побери.

Но разве в народном хозяйстве решены все проблемы? А экономика так окрепла, что «гуляй, Ваня!» и не думай о завтрашнем дне? Эти думы на хмарную голову как-то притупляются. И куда Ване податься, если на его голову свалилось столько бездельных дней? И без того «для чашников и бражников бывает много праздников». А тут еще правительство добавило, чтобы безделье в доуку не было. Умысел не спрячешь. Не случайно ведь Екатерина II обмолвилась однажды прямо и простодушно, что «пьяным государством и править легче»...

— *И наш товарищ Сталин ей как бы подыграл, сказавши: «...Если нам ради победы пролетариата и крестьянства предстоит чуточку выпачкаться в грязи, мы пойдем и на это крайнее средство ради интересов нашего дела». Чуточку ли выпачкались?*

— Пьянством разлагается самая сердцевина души, той субстанции, которая являет собой нравственную и духовную суть человека. Пьяный человек — безвольный

человек. Пьяный человек — низменный человек. Пьяный человек — социальное животное, орудие в руках темных сил. Как тут не вспомнить легенду: «Пустынник и дьявол».

Решил Князь Тьмы извести благочестивого старца. Обещал больше никогда не надоедать ему, если... Если тот выберет одно из трех зол.

Первое — напиться вина [вином раньше именовали водку].

Второе — поесть мяса.

Третье — совершить блуд.

— А-а-а, пожалуй, я напыюсь, что с пьяного спрос, — выбрал старец один из трех грехов.

Ударили по рукам, заключили мировую сделку. Ну напился пустынник до положения риз. И вдруг, помимо своей воли, стал вытворять такое... Оскоромился и в блуд пустился. Так мало того, в пьяном виде забрался в чужую кладовую. Повязали как вора. Приговорили к виселице.

Вот так.

КАК РАБОТАЕТ «САМОГОННЫЙ АППАРАТ»?

— *Вы, Иван Павлович, клиницист Божьей милостью и способны все, что происходит внутри нас, разобрать по кирпичику. Можете ли вы ответить не стереотипно, что все-таки происходит на клеточно-мембранном уровне, когда человека засасывает эта пагубная страсть? И почему она губительна?*

— Нельзя сказать, что спирт появился неведомо откуда. Он (этанол, или спирт) был с нами, точнее, в нас самих, всегда. Этанол в незначительных дозах вырабатывается организмом и является необходимым звеном в биохимических реакциях. И чем больше вы принимаете растительной пищи, к примеру, тем его больше. Вы наверняка замечали, что после еды наступает благостное состояние и хочется всех любить. Почему? Это результат работы вашего «самогонного аппарата». Не улыбайтесь, так оно и есть.

Помимо приема пищи, на количество внутреннего этанола влияют и физические упражнения, и занятия спортом, когда испытываешь настоящий кайф, который вполне может заменить увлечение теми же наркотиками, алкоголем, что, например, успешно использует в своей лечебной практике доктор **Я. И. Маршак**. Немногие ведь могут похвалиться, что способны противостоять этому злу. В основу практики Я. И. Маршака заложена программа «12 шагов», низкокалорийная диета и другие компоненты.

Больше того, скажу вам, что прием 50 мл водки не вредит, а напротив, вызывает положительные сдвиги в организме. Включаются резервные механизмы для того, чтобы привести в норму рассогласованные системы.

— *То есть это, считаете вы, — благо? Не случайно ведь благословенная Ванга, у которой мне посчастливилось бывать, рекомендовала эти же 50 мл ежедневно — как средство для дезинфекции желудка...*

— Именно благо. Как-то бывшего министра здравоохранения СССР **Е. И. Чазова** спросили, как ему живется на пенсии, одним из ответов было: «В 18-18.30 вместе с легким ужином выпиваю 50 мл водки». Почему он это делает, не объяснил. Объяснили другие. Оказывается, многочисленными исследованиями за рубежом доказано, что в течение дня мужчине можно выпивать до 2, женщине — до 1 бутылки (500 мл) пива. Указанное количество способствует лучшему протеканию биохимических реакций, снятию стрессов и спазма сосудов, более спокойному решению возникших проблем. Главное — не переходить указанный предел, а если случилось (что ж, «на всякую старуху бывает проруха»), не делать этого систематически. А иначе... Иначе — болезнь...

— *Как ловко и коварно улавливает эта страсть, по себе знаю. Попивал, особенно после утраты жены и сына. Ведь что ощущаешь поначалу? Веселение души, кайф... Невесть куда улетучиваются горькие мысли... Свежеют горизонты... Спадает пелена с глаз, и начинаешь видеть вокруг себя женщин... Спустя какое-то время уже «косим трын-траву». Море-то по колено. Это потом похмелье и «в голове будто черти копытьями толкут», по точной характеристике состояния тонкого знатока «похмельного синдрома» Василия Макаровича Шукшина.*

— Так вот, смотрите, что происходит. «Глушанул» выше всяких мер — и организм на дыбы. Что-то не так, как запрограммировано Природой. Море этанола вместо положенных 50 мл. Как реагировать? Организм перестает вырабатывать собственный этанол. И это

не все. Он ощеривается против «чужака» всем наличным вооружением. В бой бросается специальный фермент алкогольдегидрогеназа. У мужчин его больше, у женщин меньше: вот почему они пьянеют и спиваются раньше мужчин. Дальше — больше. В ожидании очередной дозы водки организм уже ставит на поток вещества, которые он не должен вырабатывать, на что тратится много энергии.

Помимо этого, излишек спирта поглощается жировыми клетками. Как хороший растворитель, этанол разрушает жировую пленку, а это уже тромбы, с которыми организм, как самоналаживающаяся система, в свою очередь, также начинает бороться, выделяя специфические антитромбические вещества. Но силы-то неравные. Реки этанола начинают разрушать все защитные дамбы.

— *Вот почему у «пьяного зачатия» дитя всегда — урод?*

— Именно. Спирт легко проникает в клетки, в том числе — половые, влияя на наследственную структуру. Ну вы подумайте: влияние алкоголя на женский организм в 200-250 раз сильнее, чем на мужской. Почему? В организме женщин закладывается от природы постоянное количество яйцеклеток, и эти «пьяные» клетки, так же как и прокуренные или подвергшиеся воздействию наркотиков, остаются неизменными до конца жизни. И вот вам потенциальный уродец.

С мужчинами все-таки проще. Так устроена у него «биофизика», что через месяц воздержания от алкоголя или курения сперматозоиды полностью обновляются. Поэтому в этом случае ранее употребленные алкоголь и табак не скажутся на здоровье будущего ребенка.

— *Мы говорим: привязанность, пристрастие, страсть. Но это, скорее, из области чувств и эмоций, нежели научного объяснения патологии. Где же этот «крючок» внутри нас, потаенный, скрытый, коварный, нанизавшись на который алкаш висит на нем, словно карась на спиннинге? Ведь есть же такой «крючок»?*

— Тут, конечно, действуют более изощренные механизмы, чем кажется на первый взгляд. И всего скорее, все упирается в нарушение элементного состава организма. Скажем, хорошо известно, что нехватка йода чревата заболеванием щитовидной железы, магния — сердца, серы и никеля — поджелудочной железы, хрома и лития — диабетом, молибдена — легких, железа — анемией, упадком сил и т. д.

Так вот, доктор *Джарвис* связывает страстное желание водки с недостатком в организме очень важного элемента — калия. И именно поэтому «прикованным к рюмке» он советовал принимать порционно, в строгой последовательности, мёд, очень богатый калием. Прием «нектара с росы небесной», по Джарвису, помогает уменьшить или даже разорвать тягу к спиртному. Вот его рекомендации.

I Съешьте с небольшим количеством воды 6 ч. ложек мёда, через 20 минут — еще раз такую же порцию и снова через 20 минут — 6 ложек мёда. Все это

делать на ночь. Утром выпейте глоток водки и снова повторите процедуру.

Как заявляет Джарвис, отвращение к водке гарантировано.

— *Но вот другой классик естественного оздоровления Поль Брэгг разглядел в организме алкоголиков большой дефицит витаминов группы В и кальция. Что вы на это скажете, Иван Павлович?*

— Да, я полностью с ним согласен. Как согласен и с его воззванием (иначе я его не назову), которое привожу дословно: «Алкогольные напитки - смертельный яд для нервной системы. Когда вы хотите выпить, это означает, что вашим нервам не хватает комплекса витаминов В, кальция и других питательных веществ. Не поддавайтесь настойчивым уговорам. Скажите человеку, который предлагает вам спиртное, что у вас аллергия к алкоголю».

— *Так что все-таки делать, когда выявлен пробел в минеральном и витаминном обмене веществ? И этот пробел для потенциального алкоголика своего рода «черная метка». Есть ложками мёд, чтобы не попасться на «крючок»?*

— И жевать пророщенную пшеницу. Вот где сокровищница комплекса витаминов В и кальция, того, что недостает в организме потенциального алкоголика... Ешьте также бобовые, печень животных, курагу. Все это поможет вам отвязаться от «зова плоти», точнее от жажды... Ну не будет хотеться хмельного, а если возникнет потребность, то только в 50 мл. Не больше!

ПОГОВОРКИ

О пьянстве, пожалуй, русский народ сложил пословиц и поговорок более чем о чем другом, что указывало на глубокую «язву» в народном организме: ведь «что не болит — то и не плачет».

- *Хмель шумит, ум молчит.*
- *В кабаке родился, в вине крестился.*
- *На радости выпить, а горе залить.*
- *Дали вина, так и стал без ума.*
- *Савелия ломает с похмелья.*
- *Пьяный решето денег меряет, а проспится - не на что и решета купить.*
- *Для чашиков и бражников бывает много праздников.*
- *У пьяного кулаки дерево рубят, у трезвого и топор не берет.*
- *Все едино, что мёд, что калина, только мёд давай наперед.*
- *Пьяное рыло - чертово бороздило.*
- *Пьяному море по колено, а лужа по уши.*
- *Работа денежки копит, хмель денежку топит.*
- *Хлеб на ноги ставит, а вино валит.*
- *Горилка не девка, здоровьем злодейка.*
- *Кто чарки допивает, тот веку не доживает.*
- *Пьяному и до порога нужна подмога.*
- *Попей, попей - увидишь чертей.*
- *Трезвого дума, а пьяного речь.*
- *Только и отважки, что ковшик бражки.*
- *Хлеб да вода разна еда, а пиво да вино пьем заодно.*

P.S. На похмелье надо выпить 25-30%-ный раствор мёда (1 ст. ложка на 100 мл воды). Кстати, выпивая этот раствор натошак утром и вечером перед сном, вы нормализуете работу печени, убиваете любую патогенную микрофлору, клубок которой, как осиное гнездо, находится в области двенадцатиперстной кишки (грибы, вирусы, бактерии, гельминты и т. п.). Мёд — это единственное природное вещество, в котором нет пестицидов, радионуклидов (то есть экологически чистое) и подобно

женскому молоку содержит все, что необходимо организму.

О ногах и грехах

Волк как бандит с большой дороги.

Известно: волка кормят ноги.

Всю ночь он держит лес в тревоге,

Спасают зайца тоже ноги.

Медведь всю зиму спит в берлоге,

Не ест, не пьет, сосет лишь ноги.

И не нашло зверье лесное Ногам занятие другое.

Но человек — творец в итоге:

Способен в руки взять он ноги,

Добру чужому без тревоги Специалист приделать ноги, Стоящим на его дороге
Готов выдергивать он ноги. Как акробаты, так и йоги, Узлом завязывают ноги.

Чья истина в вине и гроге, Хмель заплетет язык за ноги, Удар! И... состоянье
прогги: «Уф, как подкашивает ноги». Путаны, страусы и доги —

У них растут из шеи ноги, Кавалеристы и бульдоги —

На бочках тренируют ноги, Заглянем в спальные чертоги: Японцы там сплетают
ноги, Как и закидывают ноги,

Так и раскидывают ноги, Рычат как доги и бульдоги И... топят стыд в вине и
гроге. Грех получается. В итоге:

Всем протянуть придется ноги

Натуропатия

КАПЛЯ СОЛНЦА

Вы бывали в кедровом лесу? Он хорош и величествен в любую пору года. Но
особенно притягателен во время шишкобоя. Царственно хорош и благоуханен.

Он искони, особенно в Южной Сибири, был главным поильцем и кормильцем
таежного люда. И главным лекарем. К началу сезона грузятся шишкобои тяжелыми
тюками, к моменту созревания шишки до коричневой спелости разбиваются
просторные станы. И вся тайга, разморенная полуденным зноем, оглашается ударами
колотушек- молотов по стволам великанов. До 40 метров вымахивают они. И
неспроста. Это же в какую глубину скудной каменистой земли нужно врасти, чтобы жить
не годы — века! И щедро одаривать не только голосистых и жизнерадостных кедровок
и спящих туда-сюда синиц, сметливых и запасливых белок, соболей, бурундучков,
но и тружеников тайги с каменными мозолями на ладонях.

Хаживал и ваш покорный слуга с шишкобоями по тувинским сопкам верховья
Каа-Хема и Бий-Хема — притоков Енисея. Идешь в мокроступах по курумникам, а из-
под них брызжет брусничный сок да хрумчат грузди. Места нет, чтобы ступить, не
давля дары леса. Столь щедр в тех местах тайга.

И вот держу в руках новую книжку профессора И. П. Неумывакина «Кедровое
масло. Мифы и реальность», и как бы вновь оживают во мне волнующие чувства
участия в шишкобое.

И НАЗВАЛИ ЕГО «ДРЕВОМ БОДРОСТИ»

— *И что же вас потянуло на орешки, Иван Павлович?*

- Могу понять твое волнение, ибо сам бывал по приглашению известного
энергостроителя Юрия Викторовича Сахарнова на Ангаре — притоке Енисея. И там,
уже 20 лет назад, задумался об исключительной полезности и целебной силе царя
сибирских деревьев.

— *Будто сам Господь Бог одарил живущих в суровых условиях
сибиряков кедром, как бы в компенсацию за неуют и обедненность земель:
«Держись этого древа — и будешь сыт, одет, обут, прокормлен». Не так ли?*

— Предки наши, «воевавшие Сибирь», переселенцы всех мастей не были слабы не только силушкой, выносливостью и кремневым характером, но и умом. Выбирали ведь для поселений именно кедровники.

Это особый таежный мир. Из-за густых, плотных крон деревьев в таком лесу довольно темно, а пушистые ветви великанов и молодой поросли придают лесному полумраку таинственное очарование. Помните, как русский писатель Дмитрий Мамин-Сибиряк, восхищаясь сибирскими кедром, сравнивал их с «боярами в бархатных шубах»? И зимой, и летом в кедровнике свой микроклимат. Это своеобразная фабрика кислорода, насыщенного отрицательными ионами и фитонцидами, идеальная среда для здорового отдыха человека. Под пологом такого леса в 1 м³ воздуха «уживаются» 200— 300 микробных клеток, так как фитонциды кедром обладают выраженным антимикробным свойством по отношению к бактериям. Воздух кедрового леса можно считать практически стерильным, так как по медицинским нормам даже для операционных палат допускается наличие 500-1000 непатогенных микробов.

РЕЦЕПТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах рекомендуется принимать натуральное кедровое масло утром за 30 минут до еды и вечером через 2 часа после приема пищи — по 1 ч. ложке (можно разводить молоком 1:1).

Курс лечения 21 день.

При необходимости повторить курс через 10 дней.

Для оздоровления желудочно-кишечного тракта можно пройти курс микроклизм на основе таких компонентов:

- *Живица кедром на кедровом масле — 1 часть*
- (5%-ный терпентиновый бальзам)*
- *Кедровое масло — 3 части*
- * * *

Александр Иванович Суханов, доктор медицинских наук, профессор, один из первых отказавшийся от применения химических медицинских препаратов и создавший в Санкт-Петербурге центр восстановительной медицины «Способы коррекции физического состояния человека». Суханов разработал собственные методики лечения многих так называемых неизлечимых заболеваний, в том числе и астмы. Суть предложенной им методики сводится к тому, что он несколько изменил процесс дыхания. *Сидя на коленях, руки скрещены*

Аптечный препарат живицы тщательно смешать с кедровым маслом до однородного состояния. Перед сном ставить микроклизмы с приготовленным составом, стараясь задержать лекарство внутри подольше.

Курс лечения 10-15 процедур.

«ЗА ПОРУБ КЕДРА

СМЕРТНУЮ КАЗНЬ УЧИНИТЬ...»

— *Сегодня ареалы кедровника повсюду убывают, как шагреновая кожа, от хищнических вырубок и таежных пожаров. И невольно думаешь: а предки-то наши были куда разумнее и рачительнее, чем мы сегодня. Кедр был возведен в ранг государственной политики.*

— Именно так. Если ты переселенец, считалось прежде, от установлений власти на местах не уйдешь, как бы ни кружилась голова от воли вольной. 25 августа 1755 года, например, канцелярией Тобольской губернии было издано строжайшее распоряжение, касавшее сибирских новоселов: «Чтобы в хоромное и всякое строение

лесу, особенно матерого кедровника, напрасно и тщетно для малых своих бездельных корыстей, кроме суще законных надобностей и нужд, отнюдь не опустошали и не рубили, а потребные с тех кедров орешки и шишки обирали и не подрубали бы не только всего дерева, но и сучья берегли».

Сибирские жители уже давно заметили, что гибель кедровника влечет за собой упадок соболиного промысла. мех же соболиный, наряду с другой пушниной («мягкой рухлядью»), в Древней Руси длительное время заменял денежные знаки и являлся основной статьей дохода царской казны. Именно оскудение соболиного лова вызвало первые государственные указы по сохранению лесных богатств, и в первую очередь кедровников... В известном царском, Алексея Михайловича, «Уложении» 1649 года уже содержится несколько пунктов по охране природы. В 1656 году были объявлены заповедными соболиные угодья по многим рекам Северного Зауралья, а в 1683 году подписан указ, запрещающий под страхом смертной казни жечь и рубить кедровые леса, «где производится соболиный лов».

— *Не так давно мне довелось быть в анучинской тайге, на берегах реки Арсеньевки, младшей сестры Уссури. Этот участок застолбил еще легендарный охотник Дерсу У зала... Особую ценность здесь представлял кедр — «розовая сосна» — так называемый шанхайский кряж, толщиной до 3 метров... В урожайные годы анучинцы собирали с одного кедра до 100 кг ореха, а охотники отстреливали до 100 белок. В Арсеньевке кишмя кишели раки, водяной орех (чили́м), красные породы рыб. Нынче анучинцы не знают, как свести концы с концами... У государства «зеленое золото» без пригляда.*

— Да что говорить, не вздрогнули еще — чего теряем. Я располагаю сводкой МВД еще за 1997-1998 годы. Только по одному Сычу-анскому району Приморья незаконно вывезено в Китай более 3 млн тонн (!) очищенного ореха и цельных шишек после грабительского опустошения кедровников не обремененными совестью промысловиками. И что? Да ничего... Как в одном телевизионном сюжете с министром природных ресурсов: застучали одного перепуганного китайца на массовых порубах кедрача. И «моя-твоя не понимай...»

«ДАНО ДРЕВО СЯЕ НА СБЕРЕЖЕНЬЕ ЗДОРОВЬЯ»

— *У кедра что ни возьми, все полезно и целебно: иголки, кора, живица, орешки, стланик. Дерево из Божьей аптеки?*

— Сам поражаюсь, какой бесценный клад это мощное дерево. Не говорю о древесине для мебели, обшивке бань, отделке квартир, утвари и поделках. Сказочная мечта! Ведь аромат такой, что невольно «переселяешься» в кедровник. А тут еще от корней и до макушки — все пригодно для здоровья.

БАЛЬЗАМ ЗДОРОВЬЯ

В 3-литровую стеклянную посуду насыпать 1 кг вымытых кедровых орешков и засыпать их 1 кг сахарного песка, залить 1 л водки и настаивать 3 дня в темном месте, периодически встряхивая. Затем получившуюся коричнево-красноватую жидкость слить. Оставшиеся орехи еще

2 раза заливать 1 л водки и сливать, настояв, как в первый раз. После этого все три экстракта смешать и разлить в бутылки из темного стекла.

Хранить в темном месте.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

— *Когда был таежным мальцом, мы имели в послевоенном отрочестве свою жвачку, наподобие сегодняшнего «орбита» или «ди́рола» — живицу. Штанцы в руке поддерживал от голодушки, а, кроме простуд, никакая моровая болезнь не брала...*

— Смола сибирского кедра получила в народе название «живица», и это,

разумеется, не случайно. Живица кедра обладает невероятной способностью заживлять раны. Жители Сибири и Зауралья, кержаки-староверы верховьев Волги, Нижегородской глуши давным-давно открыли лечебные анестезирующие свойства живицы и использовали ее для лечения гнойных ран, фурункулов, порезов, ожогов. Применялась кедровая смола и от укусов змей.

РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ

Смочите кусочек бинта или ваты в аптечном препарате живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам), отожмите этот фитилек, чтобы не капало, затем осторожно вводите в прямую кишку, оставив его там до очередного стула.

Дополнительный лечебный эффект дает втирание препарата в область промежности в сочетании с хвойными ваннами.

Продолжительность курса лечения 40-50 дней, при необходимости повторить через 3-4 месяца.

Также эффективно применение микроклизм с живицей (в разведении 1:3 с кедровым маслом).

— *На моей родине, в Архангельской области, в одном из старинных монастырей, Созурском, берегут как реликвию и целебное средство кедр в три обхвата с обгрызенной корой.*

— Да, слышал о таком кедре. Паломники и монахи, страдающие зубными болезнями, грызут ствол «царя всех деревьев». Ибо существует поверье, что прикасаясь зубами к вытекающей из кедра живице, человек исцеляется от заболеваний зубов и десен, избавляется от зубной боли. А тут еще Бог в помощь, ведь дерево-то растет в стенах монастыря.

Добавлю еще. Кедровую живицу употребляют и внутрь: при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких, пневмонии. В литературе встречаются сведения, что русские знахари применяли живицу для лечения рака.

— *Да и вообще живица могла бы стать объектом воспевания Одо из Мена3. Скипидар и канифоль — ее производные?*

— Да, живица кедра высококачественна, в ней содержится примерно 30% скипидара и 70% канифоли. Полученный из нее скипидар (эфирное, терпентинное масла) содержит 80% так называемых пине-нов - исходный материал для синтеза камфоры — замечательного средства, стимулирующего дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Она же применяется при лечении патологий нервной системы, шизофрении.

Скипидар находит еще более широкое применение, особенно в народной медицине. Он пригоден для растирания при ревматизме, подагре, невралгиях. Скипидарные ванны хороши для удаления солей из суставов, при артритах, полиартритах; при гнилостном бронхите показаны ингаляции с добавлением в воду скипидара. Пяточную шпору лечат, применяя местные скипидарные ванны, при этом контрастные: холодная - горячая. На ночь на пяточную шпору накладывают компресс из крутого отвара хвои.

3 Одо (также он известен как Мацер Флоридус) из Мена (X-XI вв.) был, вероятно, врачом-практиком. Его же считают автором поэмы «О свойствах трав». В ней цитируются 23 греко-латинских автора (некоторые известны только по имени). Поэма «О свойствах трав» была чрезвычайно популярна в Средние века, о чем свидетельствуют многочисленные переводы и переложения, относящиеся еще к XIV столетию. Уже в XV веке к поэме был составлен комментарий, а знаменитый Парацельс (1493-1541) читал в Базеле лекции о поэме и составил примечания к 36 ее главам.

«КЕДРОВАЯ ХВОЯ - ПОМОЩЬ ТВОЯ»

— *Кстати, о хвое. У моченов Нижнего Приангарья — потомков первых переселенцев в Сибирь — я пил пиво на молодых побегах кедра. Вкуснотища!*

— Хвоя кедра содержит большое количество биологически активных веществ, обладающих лечебным и стимулирующим свойством. Она богата аскорбиновой кислотой и каротином, а поэтому оказывает отличное антицинготное действие. Не случайно академик Паллас в своем фундаментальном труде «Описание растений Российского государства» еще в 1786 году заметил, что молодые побеги кедра «имеют в себе наиприятнейший, цитронной корке подобный вкус, и составляют весьма хорошее лекарство от цинги, если хотя сырые, хотя в пиве или воде варенные употреблены будут».

Настоем хвои сибирского кедра или кедрового стланика (крупный стелющийся кустарник) в те далекие времена спасались от цинги многие экспедиции, в том числе и в «кругосветке» на корабле «Надежда» под командованием И. Ф. Крузенштерна в 1806 году. По своим антицинготным свойствам хвоя сибирского кедра, как сосны и ели, может быть приравнена к лимонам и апельсинам: витамина С в ней содержится от 250 до 350 мг на 100 г хвои. И потому врач экспедиции Эспенберг в своем отчете указывал, что отваром почек кедрового стланика излечивались от цинготной болезни и даже нарывов на ногах.

РЕЦЕПТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ При ринитах и гайморитах рекомендуется проводить фитоапликации на основе такого состава:

Кедр (хвоя и молодые побеги) — 2 части

Подорожник (листья) — 2 части

Лен (семя) — 2,5 части

Тысячелистник — 1,5 части

Сушеница — 1,5 части

Арника горная (листья) — 1,5 части

Аир болотный — 1,5 части

Шалфей — 1 часть

Эвкалипт (листья) — 1 часть

Донник (трава) — 1 часть

Для приготовления фитоапликации смешайте и измельчите все компоненты. Залейте 2-3 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка в эмалированной посуде. Посуду закрыть крышкой и настаивать 30-40 мин в теплом месте. Затем настой слить через дуршлаг, а сырье разложить на марле, сложенной в четыре слоя, завернуть и слегка отжать.

При проведении фитоапликации необходимо, чтобы сырье в марле оставалось влажным и сохраняло температуру 35-40 °С.

Перед фитоапликацией очистите лицо, уложите больного на спину, глаза закройте чистым полотенцем, а марлю с теплым сырьем наложите на область гайморовых пазух и укройте сверху для сохранения тепла. Продолжительность процедуры 30-40 мин.

После процедуры оставайтесь в постели, поэтому лучше проводить ее перед сном.

Курс лечения 10-15 процедур, ежедневно или через день.

«МАСЛОМ ПО БОЛИ, НЕТ ЕЕ БОЛЕ...»

— *А теперь апофеоз всего — кедровое масло. Казалось бы, всего- то капля солнца, а спектр воздействия столь широк, что опять-таки теряешься: а не панацея ли это?*

— От всех болезней едва ли, но от многих — уж точно. Кедровый орешек -

это действительно капсула здоровья, капсула солнца. Едва ли хватило бы этих страниц только для перечисления полезного состава ядер кедровых орешек. Это ценные жиры, азотистые вещества, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы. Жир кедровых орешков отличается от других жиров высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, особенно линолевой. Сегодня уже, наверное, все знают, что именно полиненасыщенные кислоты эффективно борются с холестериновыми бляшками и противостоят атеросклерозу.

— *Есть ли в природе что-то еще, способное заменить кедровое масло?*

— Масло кедровых орешков — уникальный бесценный природный продукт, аналогов которому нет, его синтез невозможен.

Кедровое масло всегда считалось деликатесом. Оно и ныне значительно превосходит лучшие сорта прованского масла, получаемого из маслин, легко усваивается организмом, обладает высокими питательными и целебными свойствами, необычайно богато витаминами и минеральными элементами. Кедровым маслом можно заменить любое растительное масло (облепиховое, репейное, кокосовое, прованское, миндальное и т. д.) во всех случаях медицинского применения. А вот само кедровое масло заменить невозможно ничем!

По калорийности кедровое масло таежного патриарха превосходит говяжий и свиной жир, а по усвояемости далеко обошло куриное яйцо. По содержанию витамина Е оно в 5 раз сильнее оливкового масла и в 3 раза кокосового. Являясь антиоксидантом, витамин Е придает маслу антиоксидантные свойства, что снижает в организме способность холестерина к образованию бляшек. Кроме того, чем выше содержание этого витамина, тем устойчивее масло к прогорканию. Но самое главное — кедровое масло, по сути дела, является концентратом витамина F — его в масле больше в 3 раза, чем в продающемся в аптеке препарате на основе рыбьего жира.

И если бы была моя воля, я бы в рацион детишек в обязательном порядке ввел кедровое масло. В нем есть все, чтобы полноценно формировался растущий организм.

— *Кажется, мы забыли еще об одном продукте из кедровых орехов. Куда ни придешь в гости в таежной глубинке, тебя непременно попотчуют «постным молоком», или «растительными сливками».*

— Это снадобье выше всяких похвал. Как готовится «постное молоко»? Из подсушенных орешков извлекаются ядра, их дополнительно еще подсушивают и очищают от пленки, перетирая в руках. Сухие ядра толкут в деревянных (тоже из древесины кедра) ступках, подливая понемногу горячую воду. Полученную кашицеобразную массу переливают в чугунок или глиняный горшок и в русской печи доводят до кипения - сливки готовы. Перед употреблением в сливки добавляют кипяченую воду. Так получают «постное», или кедровое молоко.

Особо обращаю ваше внимание: по содержанию жиров кедровые ореховые «сливки» в 2 раза богаче, чем коровьи, и в 2,5 раза — чем мясо. По жирности они в 1,2 раза превосходят куриные яйца. Естественно, и калорийность таких «сливок» выше, чем у всех названных продуктов.

— *И, наконец, как бы сказал Винни-Пух насчет неправильных пчел и неправильного мёда. Как проверить истинность широко продаваемого сегодня кедрового масла? Насколько оно «правильное»?*

— Это сделать достаточно просто. Налейте небольшое количество масла на тарелку, стеклянную или хорошего фарфора, и смойте его холодной водой. «Правильное» масло смывается без труда, и поверхность тарелки под пальцами будет скрипеть. В противном случае без «Фейри» не обойтись.

РЕЦЕПТ ОТ МАСТИТА

Рекомендуется следующий состав:

Натуропатия ВСЁ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ БАЛЬЗАМ

Есть на земле нечто, что работает неутомимо и с высочайшей пользой во здравие людское уже тысячелетия, а уразуметь до конца природу необычайной силы его целебной не удастся и по сию пору. Речь о загадочном и легендарном природном веществе — мумиё.

Что это? Всё исцеляющий бальзам? Субстанция здоровья и долголетия? Эликсир молодости? Издаются книги и монографии, отливается уже эта горная смолка в готовые лекарственные формы, а споры медиков, фармацевтов и ученых не утихают. Откуда же в этой субстанции такая сила?

И вот сегодня мы беседуем с известнейшим клиницистом, профессором, автором около 50 книг-бестселлеров, неустанным поисковиком истины и развеивателем мифов, Иваном Павловичем Неу-мывакиным. Он еще 40 лет назад, когда и слово-то это «мумиё» было в запрете, исследовал по заданию правительства ареалы залежей «горной смолы» в горах Судана, а позднее в экспедиции во главе с космонавтом, дважды Героем СССР, Павлом Романовичем Поповичем, где Иван Павлович был главным врачом, в отрогах Киргизского хребта. А была еще и многолетняя клиническая практика.

В экспедиции принимали участие ученые из Ленинграда, Киева, Москвы, Свердловска, Фрунзе. Задачей экспедиции было оценить мумиё в отрогах Тянь-Шаня, исследовать его биохимические и другие свойства и найти «родоначальницу» мумиё — мышь пищуху. А Свердловская киностудия должна была снять фильм на эту тему.

В результате в одной из передач «Здоровья» был показан маленький фрагмент фильма, когда пищуха справляет свои естественные надобности. Один из оппонентов, присутствовавших в телестудии, кстати, доктор медицинских наук, на вопрос, что же все-таки такое мумиё, глубокомысленно ответил — говно. А кто-то сказал: «слеза великана», «кровь скалы»...

ЛЕГЕНДЫ «СЛЕЗЫ ВЕЛИКАНА»

— *Предыстория мумиё у нас в стране долгие годы была окутана тайной. Что же вынуждало наших правителей напускать тумана, засекречивать такие экспедиции?*

— Все объясняется просто. К мумиё относились как к сугубо стратегическому сырью, а посему и «не подлежало разглашению». Как-то в один из моих приездов в Киев *Борис Евгеньевич Патон* (президент Академии наук Украины) спросил меня: «Иван Павлович, вы говорили, что занимались мумиё. Так что это такое?» Говорю, что лучшего естественного природного вещества, содержащего всю периодическую таблицу Менделеева, не знаю. «А в связи с чем интерес?» — спрашиваю. — «Да вот привезли из Судана наши геологи, обнаружив там огромные залежи этого мумиё. Не могли бы вы взяться за это дело и привезти мумиё, а то мы положим, как говорится до лучших времен». Говорю: «Давайте подключим ряд институтов: химиков, биофизиков, медиков, фармакологов и других специалистов, дадим им месяца 2-3, получим результаты исследований и наладим транспортировку мумиё». Однако пока всем этим занимались, в Судане случился переворот. Зато экспедиция в Киргизию была сверхуспешной. Но главные открытия были впереди.

— *Сколько ни встречал древние источники, копясь в отделе редких изданий «Ленинки», везде величайшие умы древности и других эпох относились к мумиё с пиететом. Какими только эпитетами они его ни удостаивали. И «слезы великана», и «горный воск», и «всё исцеляющий бальзам», и «кровь скалы».*

— Древние философы и врачеватели знали толк в естественных лекарственных средствах. И именно мумиё стяжало вселенскую славу. Древняя

восточная пословица гласит: «Лишь мумиё спасает от смерти». Ему приписывали волшебную силу и считали настоящей панацеей от всех болезней. И не без оснований. Лечебная сила этого вещества давно уже не считается мифом.

Когда кто-то из «младых, да ранних», напичканных современными знаниями выше крыши, что и мешает их кругозору, начинает охаивать эту коричневую смолку, я мягко советую: «Почитайте “Канон врачебной медицины” Авиценны, эту энциклопедию теоретической и клинической медицины. Мумиё там названо “всё исцеляющим бальзамом”, который помогает в излечении переломов костей, вывихов, ангины, бронхиальной астмы, при гноетечении из уха и понижении слуха, укусах ядовитых змей, язве желудка и болезнях печени. По свидетельству Авиценны, мумиё также “придает силы старческому сердцу, омолаживает кожу, избавляет от излишнего загустевания крови”. Этого мало?»

КСТАТИ...

- Аристотель (384-322 годы до н. э.) назначал мумиё при лечении врожденной глухоты, рекомендуя полоскание раствором мумиё с желчью животного или в смеси с соком винограда. При кровотечении из носа закапывал в каждую ноздрю смесь мумиё с камфорой. Для лечения заикания он рекомендовал смазывать язык смесью мумиё с мёдом.

•Мухаммад Табиб (XII век) в трактате *Лазатул-инсо*, посвященном вопросам сексологии, гигиены половой жизни, а также отдельным вопросам акушерства и гинекологии, описывает способность мумиё усиливать половую функцию. С этой целью автор рекомендует 0,2-0,3 г препарата в смеси с мёдом.

- Более подробное описание мумиё было дано врачом-практиком Мухаммадом Хусейном Ширази (1762 год) в книге *Махзан-ал-адвия* («Сокровищница лекарств»), В ней говорится, что мумиё положительно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при геморрое. Указывается на эффективность мумиё при женских заболеваниях; мумиё способствует быстрому перевариванию пищи, снимает головные боли и вылечивает парезы (параличи), а также ревматизмы; хорошо помогает при травмах и переломах. Перед употреблением мумиё следует раство-

рить в мёде, молоке или в персиковом масле. При гнойном отите указанные растворы (видимо, автор имел в виду масляный раствор) закапывали в ухо, что улучшало отток гноя и хорошо восстанавливало слух. При насморке мумиё применяли внутрь с розовым маслом или же 3-4 раза смазывали ноздри.

— Конечно, выявить весь комплекс полезных составляющих «горного бальзама» и спектр его целебного действия древние не могли. Но и того, что они открыли, с лихвой бы хватило на десяток целебных средств. Не так ли?

— Универсальность мумиё — факт абсолютно доказанный. Даже не имея нужного инструментария, наши пращуры выявили столько полезных свойств, что и впрямь оправданы все высокие эпитеты.

РЕЦЕПТ

При бронхиальной астме. Особенно помогает мумиё, растворенное в отваре солодки (лакричного корня). В 500 мл отвара солодки растворить 0,5 г мумиё. Принимать отвар по 200 мл (детям до 8 лет порцию уменьшить) утром 1 раз в день. Отвар хранить в холодильнике. Через

4- дня готовить новый.

При экземе. В качестве противовоспалительного, противозудного средства применяют 2-3%-ную мазь мумиё на вазелине с новокаином. На курс лечения

надо 30-40 г мумиё. На примочку 30 мл мази, 10-15 г мумиё.

Применение мази вызывает слущивание отмершего и рост нового эпителия.

ЗАБЛУЖДЕНИЯ, СПОРЫ, ГИПОТЕЗЫ

— *Мы с вами, Иван Павлович, свидетели, сколь широк был разброс суждений о природе мумиё. Уже четверть века держим эту субстанцию в поле зрения. По первости боролись за признание лечебным средством этого чуда природы. А сейчас и бороться не нужно, таблеток полно в любой аптеке. Так почему же исследователи мумиё так долго блуждают в поисках истины?*

— *Поначалу главенствовала битумная версия. Считалось, что это продукт длительного процесса естественного изменения одной из фракций нефти или каменного угля в результате выветривания. Такой вывод подтверждался, казалось бы, лабораторным анализом, показавшим, что мумиё представляет собой смесь углеводов и их кислородных, сернистых и азотистых производных. Остатки же молекул растений, обнаруженные в нем, исследователи отнесли за счет случайностей. Оставалось, правда, непонятным, почему в горах, где добывают бальзам, не добывают ту же нефть и каменный уголь. Но поскольку достаточно полных, достоверных описаний не было, эту неувязку не приняли во внимание.*

— *Было еще предположение, что мумиё - продукт выделений дикой медоносной пчелы, смесь ископаемого мёда и пчелиного яда или же мумифицированная сперма горных козлов-архаров, исторгнутая во время гона животных (мумиё-садр), накапливающиеся в расщелинах скал...*

— *Что-то не припомню случая, чтобы пчелы селились в высокогорных пещерах, а архары в них же занимались любовными утехами.*

Увы, на поверку оказалось, что эти гипотезы о природе «горных слез» не что иное, как добросовестные научные заблуждения.

ГДЕ СОКРЫТА ИСТИНА?

— *Но ближе всех подошли к разгадке происхождения мумиё ученые Киргизстана и Узбекистана и, в частности, наш с вами общий друг, академик Арстанбек Алыбаевич Алтымышев. Это они застолбили версию, а потом и блестяще доказали, что горный бальзам - конечный продукт естественного изменения... экскрементов некоторых видов полевых мышей.*

— *Это правда. Как правда и то, что большая заслуга в этом открытии принадлежит самаркандцу Николаю Федоровичу Воробьеву. Занимаясь народным целительством, он использовал в своей практике рецепты древней восточной медицины, в том числе и взятые из трудов Авиценны. Не один десяток лет Николай Федорович врачевал недуги препаратами, приготовленными из мумиё, и добивался поразительных лечебных эффектов. Внимательно следил он за работами отечественных ученых, исследовавших свойства «горного бальзама», а также биохимиков Индии, Китая, Ирана, ФРГ. Все это сделало его одним из авторитетнейших специалистов в этой области. А в дальнейшем сыграла свою роль научная любознательность Воробьева и его увлечение альпинизмом.*

— *С Николаем Федоровичем я познакомился 12 лет назад в Болгарии на международном симпозиуме по народному целительству. И с тех пор не единожды был свидетелем исцеления его пациентов с помощью его ноу-хау: мумиё в сочетании с ядами и лимфой пустынных насекомых...*

— *Важно то, что Н' Ф. Воробьев не устает подчеркивать: мумиё — не панацея. Оно обеспечивает стойкий лечебный эффект в сочетании с другими природными лекарственными средствами: целебными травами и корнями, некоторыми ядами и экстрактами из лимфатических жидкостей насекомых.*

I РЕЦЕПТ

При *артритах, ревматизме, суставных болях, параличе*. Принимайте раствор мумиё в течение 6 месяцев (курс). 20 дней пить, затем столько же перерыв.

Как приготовить раствор?

Возьмите 20 плодов шиповника, очищенного от семени, залейте 100 мл кипятка, 3 часа настаивайте в термосе, процедите, добавьте 15 г перги (пчелиный клей) и в полученном настое растворите 5 г мумиё. Принимайте 2 раза в день — утром и вечером.

При *ревматизме*. Пейте мумиё (в зависимости от массы тела) на ночь после ужина через 3 часа. Одновременно делайте согревающие компрессы на суставы из раствора мумиё, приготовленного на настойке софоры японской. Курс лечения 25-26 дней.

При *параличе*. Пейте по 0,2-0,5 г мумиё 2 раза в день. Курс лечения 10 дней, затем 5 дней перерыв. Повторите 3-4 курса, потом перерыв

5-месяца. Лечение продолжайте до восстановления нормальной функции конечности и всего организма.

— *Но вернемся к поисковому следу Воробьева. Где и как он добывал огонь истины?*

— В одном из тибетских трактатов Николай Федорович встретил упоминание о мумиёносной мыши, живущей высоко в горах, изобилующих различными рудами и минералами. Там же говорилось, что ее испражнения якобы и являются основой целительного бальзама. И он нашел эту мышь. Тибетцы называли так шустроного зверька сеноставку.

— *Я наблюдал за этим «шустриком» на урзе ледника Голубина на Киргизском хребте вместе с гляциологом Алексеем Ермоловым. Альпийская пищуха, или сеноставка - так ее здесь зовут. Мумиёносная мышь на зиму заготавливает стожки сена — отсюда и сеноставка. Рыженький зверек с округлыми ушами, коротеньким, почти незаметным хвостом и с бусинками черных глаз. И с посвистом суслика. Оттого и пищуха. Знаете, как он потешно передвигается? Посеменит-посеменит по камням, а потом - скок! - и на верхний уступ, затем новый скачок - и уже зверек на скале. На этих уступах сеноставка откладывает свой помет.*

— Именно поэтому спелеологи и находят натёки мумиё на стенах гротов. Как правило, такие смолистые образования — очень старые, если не сказать, древние. И вот здесь Воробьев называет три фактора наличия лечебных свойств мумиё.

Первый — условия местности, где скапливается помет сеноставки. Это, как правило, на высоте 1-2 км, в горах, среди альпийских лугов. Пищуха, заготавливая разнотравье в виде кочек и в зимнее время поедая его, оставляет вокруг них выделения, остатки которых под влиянием летней (до 40-50 °С) и зимней (-30-40 °С) температуры, солнечной радиации и других факторов только минимум через 10 лет превращаются в так называемое сырьё, из которого готовят мумиё. Именно под воздействием радиации полуфабрикат бальзама становится, как говорит Воробьев, «живым», то есть действенным. Второй фактор — время, отпущенное на превращение в бальзам входящих в него компонентов. Эти метаморфозы как раз и составляют сущность происходящих в созревающем бальзаме процессов, прежде всего микробиологических.

— *Но ведь это еще не лекарство. Это сырец с включением горных пород, разных примесей. Ведь так?*

— Действительно сырец. Но уже с «живым» содержанием. Как раз третий, по Воробьеву, фактор решает, быть ли сырцу уникальным лекарством. Важен правильный метод очистки его от примесей. Тут нужна высокая компетентность,

знание древних народных методов, поскольку перегрев при очистке нейтрализует биологически активные вещества, взятые мумиёносными мышами от растений. Это убивает саму «живинку».

— *А почему особенно ценится именно киргизское мумиё («архар-таги»), а не узбекское «асиль», хотя в переводе на русский это «наилучший», не арабское «араку-джибол», или «горный пот», не бирманское «као-туи», или «кровь горы», не тибетское «бракиуи», или «сок скалы» и т. д.?*

— Ну мы с вами облазили немало киргизских гор и ледников и хорошо знаем, сколь уникальны и неповторимы там условия. Только в Киргизии на высокогорных сыртах и джайлоо, субальпийских и альпийских лугах, в приречных долинных оазисах учтено 6,5 тыс. видов растений, из них, заметьте особо, больше половины не встречаются ни в одном другом уголке земного шара. Природно-биологический фактор территории Киргизии (растения, минералы, животные продукты) физиологически (фармакологически) всегда оказывались более активными, чем такие же биологические объекты других местностей.

РЕЦЕПТ

При лечении геморроя. Принимайте мумиё внутрь — пейте натощак | по 0,2-0,3 г на 2 ст. ложки кипяченой теплой воды. Курс 10 дней, перерыв 5-10 дней, повторить 2-4 раза.

Возьмите 0,2-0,3 г мумиё, а попросту — стандартную таблетку, размягчите в руках и смазывайте шишки на ночь и утром, а если у вас внутренний геморрой, то вводите на ночь в анус до полного излечения.

При пародонтозе. Положите полость рта утром и на ночь раствором 2,5 г мумиё в 100 мл воды. Раствор проглатывать.

В ЧЕМ «ЖИВИНКА» МУМИЁ?

— *Мы с вами, Иван Павлович, подступились уже вплотную к «моменту истины». Что же «работает» с позиций современной науки и практики в самом мумиё? Почему оно такое универсальное?*

— Как я уже говорил, в конце 1980-х годов по приглашению президента Академии наук Украины *Бориса Евгеньевича Патона* я приехал в Киев, чтобы высказать свое мнение о веществе, привезенном из Судана. К изучению суданского феномена были привлечены все значимые специалисты многих учреждений, которые в течение трех месяцев изучали вещество. Вывод, знаете, был каким? Мумиё — это вещество органического происхождения, по своей структуре равнозначно... биологическому строению человеческого организма.

Сейчас уже установлено, что мумиё содержит 80 компонентов жизненно важных для организма веществ, в том числе антибиотики растительного происхождения, антикоагулянты и антиоксиданты, около 30 химических элементов, необходимые аминокислоты, более 10 различных окислов металлов, эфирные масла, жирные кислоты, витамины, ферменты, гормоны. Редчайший кладёз того, что нужно человеку для здоровья.

Интересно, что все ценные вещества, имеющиеся в составе мумиё, находятся в биологически растворимой форме, сбалансированы по их физиологическому действию на организм. И еще. Удивительно, но факт, что мумиё содержит указанные вещества в точном соответствии с их процентным содержанием в организме.

— *Именно поэтому вы, Иван Павлович, еще в 1980-е годы, и я помню ваши слова наизусть, сказали, что мумиё — не биологический стимулятор, как считает множество исследователей...*

— Верно, мумиё — не биологический стимулятор, как упорно к нему приклеивают этот ярлык, а биорегулятор. Поясню, в чем дело. Если в любом

лекарственном средстве находится обычно лишь несколько элементов, то мумиё - это половина таблицы Менделеева, плюс многое другое, без чего организму жить нельзя.

Причем главная особенность мумиё состоит в том, что это не стимулятор, чего очень опасались онкологи, или вещество, угнетающее те или иные функции организма, как думают многие. Это биологический регулятор, который своей составной частью, образно говоря, затыкает «дыры» в организме и тем самым регулирует электролитный баланс, устраняя как симптомы, так и само заболевание. Конечно, этот процесс куда более сложен, но общая суть именно в этом.

РЕЦЕПТ

При диабете. Для избавления от жажды и чрезмерного выделения мочи, снижения утомляемости растворите 5 г мумиё в 0,5 л теплой кипяченой воды. Пейте 3-5 раз в день до еды, можно запивать молоком или фруктовым соком.

Принимайте 0,2 г мумиё по 2 раза в день (утром за 40-60 мин до ' еды, вечером перед сном — через 3 часа после еды). Курс 10 дней, перерыв 5 дней, всего 3-5 курсов.

Внимание! Норма на день: 0,4 г мумиё на 4 ст. ложки. У диабетиков исчезает жажда, уменьшается чрезмерное выделение мочи, снижается утомляемость.

При воспалении молочной железы. Рекомендуется принимать внутрь первые 5-6 дней по 0,2 г мумиё 3-4 раза в день, а затем 2 раза — утром натощак и вечером перед сном.

— *И, наконец, Иван Павлович, традиционный вопрос. Как уберечься от подделок? Ведь люди, не всегда доверяя аптечным препаратам, ищут истинный бальзам у знахарей, геологов, спелеологов, лесников.*

*Мумиё наверняка употребляли многие или хотя бы слышали о нем. Но если употребляли, то мумиё ли? Ведь существуют подделки, так называемые мумиёлоиды, от которых подопытные крысы, например, слепнут на десятый день. А можно и вообще втридорога купить расплавленную расческу, запечатанную в пакетик.

Как же распознать мумиё? По внешнему виду это темно-коричневое (реже — янтарное или винно-желтое) канифолеподобное пластичное и клейкое вещество, иногда хрупкое. Оно дает в изломе многочисленные остроугольные просвечивающие обломки, с характерным ярким восковым или смоляным блеском.

При температуре 36-37 °С между пальцами настоящее мумиё размягчается, боится температуры выше 45 °С (как человек), водки, спирта. Следует учесть, что мумиё, продаваемое в таблетках, предварительно очищается на водяной бане, а это 45-50 °С, и потому от полезных веществ мало что остается.

Водный раствор мумиё имеет коричневый цвет, с оттенком крепкого кофе или темного пива, вкус — горьковатый, с сильным специфическим ароматом, в котором одновременно смешаны запахи шоколада, битума и... навоза. Такое вот сочетание.

А вообще, считаю, нет повода не доверять аптечному препарату. Зовется «Алтайское мумиё». Необходимые для разового приема таблетки 0,2 г.

Так что будьте здоровы, люди добрые!

Упущенные возможности

ЧТО ТАКОЕ «ВСЕ ДО ФЕНИ»?

Отечественное безвредное лекарство, способное в минуты стресса ввести в состояние «все до фени», не снижая работоспособности, ушло за кордон. Почему?

Еще одна история. С еще одним чудо-препаратом - так называемым *фенибутом*. Я в какой-то степени был всегда у Ивана Павловича на подхвате. В роли этакого подопытного кролика. Добровольного, замечу. Что бы новенького в аптечке для космонавтов ни появилось, я тут как тут. Готов открыть свое «зевало» или подставить

«мускулюс-глуतेус». Иван Павлович чего зря не удумает.

У журналиста работа нервная. Особенно у такого задиры, как Хру-сталёв. Тоже ведь был воителем-скандалистом. В Киргизии даже был удостоен почетного звания башкасыр, то есть «головосниматель». После одной публикации, к примеру, «По преступному преискуранту», сняли с работы более 20 человек. Да каких чинов! Министра внутренних дел, инспектора ЦК, спецпрокурора, двух председателей областных судов, двух начальников колоний и т. д. Кое-кого отдали под суд... И так было везде, где я работал. Мог партноменклатуре нравиться такой «еж»? Яро ненавидели.

Почему и старались сжить со свету. Любыми путями. Больше, чем я, никто из журналистов СССР не «отловил» высоких опровержений (крайкомов партии, республиканских ЦК, союзных и республиканских министерств, Минздрава в том числе). Больше, чем я, никто не написал обстоятельных объяснительных записок в агитпроп ЦК КПСС. Меня там тоже «нежно ненавидели». Но у меня было испытанное средство: после третьей по счету публикации на одну тему, но с новыми аргументами, я «добивал врага в его берлоге».

Апофеозом всему были три смертных приговора мафии. То есть «сращенцев» из числа партноменклатуры и уголовщины. Спасибо тому же КГБ, спасали и в Красноярске, и в Средней Азии. Даже довелось воспользоваться литерным самолетом председателя республиканского КГБ, что было предметом разбора на бюро ЦК компартии Киргизстана.

Спасителем в той череде битв и поистине фронтовых стрессов, конечно же, был Иван Павлович Неумывакин. Ситуация для меня обычная: пятый (!) раз вызывают на «ковер» по одной публикации. Стресс, конечно. Даже руки трясутся. Проще всего, конечно, горсть транквилизаторов в «зевало». Но ты же после этого не работник. А я раз за пазуху, а там «привет от Неумывакина» — какой-нибудь адаптоген в виде стружечки или пузырек с фенибутом. Сказка! Через пару-тройку минут «кайф», все разглаживается, напряженка спадает, психоз улетучивается. И тебе становится «все до феньки». Вдох — выдох. Силы невесть откуда взялись. Состояние: скорей бы утро да снова на работу. И на «ковер» таким ходил, и на работу.

И даже главного редактора, члена ЦК от щедрот Ивана Павловича ссужал. Небескорыстно, конечно. Его ведь, сердешного, не раз понуждали на «ковре» в ЦК КПСС за этого «невозможного Хрусталёва». Благодарил и меня, и Ивана Павловича.

Но где фенибут? Есть он в аптеках? Почему люди, с ведома врачей, чтобы совладать со стрессами, «подсаживаются» на транквилизаторы с побочными эффектами? Фенибут же абсолютно безвредный. В его основе биологически активное вещество — гамма-аминомасляная кислота, без которой нервная система не может функционировать. Совершенно безвредное средство, в отличие от всех существующих химических лекарств. Где же фенибут?

Но эти вопросы не ко мне.

Владимир Хрусталёв, свидетель, страдалец, «подопытный кролик»

Слово — Ивану Павловичу Неумывакину

При создании космической больницы приходилось много внимания уделять фармакологической службе, нужны были средства, которые не давали бы каких-либо побочных действий, а только ожидаемый результат. В 1960-е годы космосом интересовались все. Не то что сейчас, когда он стал обыденным явлением. Как правило, в информационных сообщениях обычно говорилось: «Космонавты чувствуют себя хорошо, полет проходит нормально», чтобы не волновать людей. Но было не совсем так. Космический полет — это постоянный стресс, к которому трудно привыкнуть из-за возникающих различных неполадок, взаимоотношений и т. п. Это на

земле можно взять отгул, бюллетень, а там надо работать и быть постоянно в боевой готовности. Для снятия напряжения медицина тогда предлагала различные успокаивающие средства — транквилизаторы. Но при их приеме возникает так называемый миорелаксирующий эффект, то есть расслабление, когда хочется поспать, а в космосе надо работать. Возник вопрос: а нельзя ли сделать препарат, который бы восстанавливал работоспособность и не давал никаких побочных реакций?

После ряда совещаний с ведущими фармакологами и химиками страны удалось найти человека, который согласился разработать такой препарат. Это был профессор *Всеволод Васильевич Перекалин* из Ленинградского педагогического института. Поверив ему на слово, я одновременно развернул работы в нескольких направлениях: экспериментальное, клиническое, производственное. И не ошибся. Если обычно на создание любого оригинального лекарственного средства уходит не меньше 10-15 лет, то наш препарат фенибут был создан за 5 лет. Это был аналог гамма-аминомасляной кислоты, без которой не может нормально работать нервная клетка. Независимо от того, в каком вы состоянии - заторможены или возбуждены, — этот препарат как стабилизатор вас успокоит, восстановит работоспособность и вам станет все «до фени».

Ведущие фармакологи предсказывали фенибуту блестящее будущее, если создатели препарата в соавторы возьмут какого-либо корифея, в том числе для получения Государственной премии СССР. В противном случае фенибута в стране не будет. Привыкший все время «пахать», я был удивлен таким «скромным» предложением, от которого, разумеется, отказался. Для выпуска фенибута было выбрано предприятие «Олайнфарм» в Риге, и, быстро переоформив документы, коллектив создателей фенибута, в котором все «пахари», получил Госпремию Латвийской ССР. Достаточно сказать, что все космонавты при выходе в открытый космос, что является сильнейшей стрессовой реакцией, принимают фенибут и спокойно работают (действие препарата до 6 часов). Это единственный препарат дневного типа действия без каких-либо побочных эффектов. Принимать на ночь его нельзя. Но если на ночь принять 1/2 или 1/4 таблетки фенибута, уменьшив при этом дозу снотворного, ваш сон будет глубоким и спокойным, тем более без какого-либо токсического действия. Раньше фенибут выпускался в Латвии, но сейчас налажен его выпуск и в России. Непонятно только, почему он отнесен к психотропным препаратам и отпускается по рецепту?

В космонавтике фенибут называли «таблеткой от ковра». Вызывают «на ковер» к начальству — прими фенибут, идешь на экзамен — прими, предстоит серьезный нелicenseприятный разговор — тоже поможет. В общем 1 таблетка препарата, уравнивающая ваше психическое состояние, позволяет держать удар, успокоиться, не снижая при этом работоспособности.

ИВАН НЕУМЫВАКИН — РУССКИЙ ЛАЙНУС ПОЛЛИНГ В нештатной ситуации он спас жизнь космонавту Алексею Леонову, но за это ему чуть не вытрясли душу

Эта еще одна история из серии упущенных возможностей. Их в нашем Отечестве столь великое множество, что начинаешь с тревогой задумываться. А почему мы отдаем приоритеты? С какой стати «пополняют сонмы эмигрантов Кулибины, Рублевы и Левши»? Невольно задумываешься, как в свое время мой друг, знатный строитель, основоположник бригадного хозрасчета, Владислав Сериков, сказавший мне на ухо (громче было нельзя): «Володя, в штабах засела контра». Еще один повод к тому есть.

Нам прожужжала уши реклама «удивительного и неповторимого» лекарства века *коэнзим-кью-10*. Ах, как же, предложен самим Лайнусом Поллингом, создателем американских витаминных комплексов. Поясню, в чем суть, просветившись по книгам Ивана Павловича. В организме есть активные вещества — свободные радикалы, или

оксиданты, основная задача которых — уничтожение отживших и «чужих» клеток. Плохо то, что эти клетки очень прожорливы и могут поедать даже здоровые клетки, для предотвращения чего в организме вырабатываются собственные средства защиты — антиоксиданты, которых очень много в растительной пище. Вот почему сейчас появилось много лекарственных средств, включающих в себя антиоксиданты.

Так вот, главным достоинством коэнзима-кью-10 является как раз то, что это — активный антипод оксидантам, регулирующий окислительно-восстановительные процессы и возвращающий тем самым молодость клеткам. Антиоксиданты производятся каждой клеткой и причастны к выработке в ней до 85% энергии. Особенно много этих веществ в бычьем сердце, из которого его и получал Поллинг.

Но почему в России пренебрегли ничуть не худшим аналогом, который продвигал в космическую медицину Иван Павлович Неумывакин, - загадка. Правда, называли его *цитохром-С*. С ним связана, например, еще одна история, чуть не стоящая инноватору головы. Но самое печальное даже не в этом, хотя седины «патриарха медицины» бесценны, а в другом. Отечественный препарат с сильнейшим антиоксидантным действием мог быть в наших аптеках уже, как минимум, 30 лет назад. Тогда как коэнзим-кью-10 появился у нас недавно, да и кошелек разоряет...

Итак, новая история с печальным концом.

Владимир Хрусталёв, свидетель и соучастник

Слово - Ивану Павловичу Неумывакину

Не зная о разработках Поллинга, совместно с Ленинградским институтом переливания крови мы начали работу по созданию подобного препарата, обладающего сильным антиоксидантным действием. И уже в начале 1970-х годов был создан препарат, названный *цитохром-С*, в жидком виде уже разрешенный к клиническому применению. С таблетированной формой вышла заминка.

В это время шла подготовка к совместному советско-американскому полету «Союз» — «Аполлон». За 2 месяца до полета в Фармкомитет была отправлена бумага о разрешении использования цитохрома-С в экстремальных условиях, тем более что были проведены испытания на большой группе добровольцев. В теучке дел комплектовались бортовые аптечки, печатались инструкции, проводились занятия с космонавтами. У космонавта Алексея Леонова была одна физиологическая особенность: при физических нагрузках у него на электрокардиограмме наблюдалось снижение Т-зубца, что свидетельствовало о незначительном нарушении кровоснабжения левого желудочка сердца. У спортсменов это часто бывает, ничего страшного в этом нет. Однако внимание космонавта было обращено на то, что если возникнут какие-либо проблемы с сердцем, они снимутся цитохромом-С. В том полете возникла нештатная ситуация, и на фоне громадной физической и эмоциональной нагрузки Т-зубец на ЭКГ у А. Леонова пополз вниз. «На уши» были поставлены все ведущие кардиологи, однако препарат цитохром-С вполне справился со своей задачей, нормализовав состояние космонавта.

В послеполетном периоде при анализе работ всех систем, в том числе и средств оказания медицинской помощи, обнаружилось, что разрешение на использование цитохрома-С Фармкомитет так и не выдал, тем самым я нарушил существующие законы. Но если бы я этого не сделал, космонавт мог погибнуть. Однако несмотря на это, длительное время решался вопрос о моем наказании.

Кроме того, все работы по дальнейшему усовершенствованию и промышленному выпуску цитохрома-С были прекращены. Не стало в СССР такого препарата, нет его и в России, а он мог бы прославить страну, тем более что технология его получения из сердец молодых лошадей, а затем других животных, была до изумления проста. Вот и довольствуемся заморским, и хотя он и хорош — прибыль

получает не наша страна. Не говоря уже о стоимости для потребителей.



Во время подготовки Ю. Сенкевича
к плаванию на лодке «Ра» с Туром Хейердалом.
Слева направо:
Б. Смирнов – конструктор, Р. Утямышев – директор ВНИИ хирургического
инструментария и оборудования, Ю. Сенкевич – врач, И. Неумывакин

**Вместо того чтобы дать людям с помощью прибора «Гелиос-1»
живительный глоток озона, чиновники перекрыли кислород
самому прибору**

Помню, как в Киргизском институте материнства и педиатрии Иван Павлович Неумывакин «оплодотворил» целый десяток бесплодных женщин. Как они мечтали иметь детей! Но запись в клинической карте была страшнее, чем смертный приговор. И не мечтайте!

И вот появился бравый полковник медслужбы, доктор медицинских наук И. П. Неумывакин, и засветились надеждой глаза женщин. «Будут у вас дети, обещаю!» — сказал он с такой уверенностью, будто уже «завязь» состоялась. И развернул с помощью директора института В. А. Ильина, сокурсника по медвузу, нехитрую атрибутику. Что в ней? Одноразовая стандартная система для переливания крови и сам прибор в три ладошки. Всего-то? Всего. Размещается «искусственный папа» даже на тумбочке.

В чем соль? Загрязненные воздушные слои, водяные пары и озон не пускают на землю тот живительный спектр солнца, который крайне необходим для всего живого на земле. Иван Павлович в результате многолетних исследований «поймал солнечного зайчика», который наиболее физиологичен для организма. Этот «зайчик» и выпрыгивает из «Гелиоса». Он крайне благотворен не только для бесплодных женщин, но и для носителей других патологий.

В те годы, когда испытывался «Гелиос-1», я работал собственным корреспондентом одной из центральных газет в Средней Азии и мотался вслед за Иваном Павловичем в лагерь космонавтов на озере Иссык-Куль, туда же — в лагерь трудных подростков оборонного завода имени В. И. Ленина, в летное училище в г. Токмак. Везде, где испытывался прибор, получали ошеломляющие результаты. В Токмаке, например, учились африканцы. Это они завезли к нам СПИД. Так вот, с помощью «Гелиоса» Иван Павлович уже тогда, когда мы еще не знали, что это за «зверь», полностью излечивал этот недуг. Впустил в себя «зайчика» и я — и вот видите, пока живой. И говорят: живее всех живых. И как говорится в известном приколе: «Не дождетесь!»

Спустя энное время, как высчитывал пушкинский царь Додон, ведущий передачи «Помоги себе сам» делал цикл сюжетов о применении прибора «Гелиос-1». Счастливые матери буквально лезли в кадр молвить свое слово. Девять из десяти бесплодных произвели на свет

раскосых и разных очаровашек (кое-кто пошутил: «Явно не от Ивана Павловича»), Мама позировали перед камерой с куда большим удовольствием, чем всякие там разные «мисс» на конкурсах красоты.

Где «Гелиос-1»? Почему о нем не слышно? Об этом спросим самого инноватора, уже «наплодившего» многие тысячи очаровашек, раскосых, смуглых и разных от бесплодных мам.

Владимир Хрусталёв, свидетель и естествоиспытатель (но не по женской части)

Слово — Ивану Павловичу Неумывакину

Разработанный нами прибор «Гелиос-1» посредством ультрафиолетового облучения производит частотно-резонансную подпитку организма, приводя к норме нарушенный энергетический потенциал клетки, процессы метаболизма, иммунорезистентность. Благодаря активизации естественных энергетических механизмов организма, дальше он уже сам наводит у себя порядок. Ведь если взять тот же СПИД, то реакция на ВИЧ-инфекцию не является специфической, о чем многие врачи уже знают, и сам вирус еще никто не видел, ибо он не один, а представлен несколькими вариантами (своего рода «гроздь» вирусов). Последнее очень затрудняет диагностику — ошибка более чем вероятна, не говоря уже о лечении, которое не дает никакого эффекта кроме отрицательного результата.

Повторяю, что главным фактором возникновения любого заболевания является нарушение в работе сосудистой и иммунной систем, защитные функции которых должны быть сильнее любого повреждающего фактора, любого вируса. На фоне экологической, экономической, социальной и другой напряженности, когда организм сам по себе испытывает сильнейшие стрессы, связанные с выживанием, возникновение различных заболеваний или появление новых, еще не известных — проблема завтрашнего дня. Любое нарушение (заболевание) в организме сводится к иммунодефициту, что еще в 80-х годах прошедшего века отметила Всемирная организация здравоохранения: вирусный гепатит, хронические болезни, аллергические проявления, бронхиальная астма, бесплодие, СПИД и др. Достаточно сказать, что в 1988 году, когда в нашей стране о СПИДе мало кто и говорил, считалось, что это заболевание может быть только в буржуазных странах, на 4-м Международном конгрессе по СПИДу в Стокгольме (12-16 июня) нами уже сообщалось, что с помощью устройства для ультрафиолетового облучения крови «Гелиос-1» можно лечить указанные иммунодефицитные заболевания.

Проведенные исследования показали, что ультрафиолетового излучения в определенном спектре, лежащего в основе фотосинтеза, уже недостает по многим причинам в Природе и в том числе в организме, в результате чего его энергетический

потенциал снижается.

Учитывая, что без ультрафиолетового спектра в области «С» не может существовать ни человек, ни животное, ни растение, одновременно шла разработка приборов и машин не только для использования в медицинской практике, но и для ветеринарии и сельского хозяйства. Были разработаны инструкции, приборы, машины, о которых были не только осведомлены все, казалось бы, заинтересованные ведомства, но и были представлены убедительные доказательства их эффективности (например, «Гелиос-1» успешно проходил клинические испытания в ведущих клиниках страны), но применение всего этого в нашей стране оказалось ненужным. И знаете почему?

Я облегчу вам ответ: да потому, что эти приборы и машины «перекроют кислород» многим предприятиям по выпуску синтетических лекарственных средств, минеральных удобрений и пр. Например, ультрафиолетовое облучение растений (которое им необходимо так же, как людям и животным) практически исключает использование минеральных удобрений при одновременном повышении урожайности любых культур почти в 1,5 раза и оздоровлении (рекультивации) земли.

Квантовая терапия, в предлагаемом нами спектре частот и защищенная многими авторскими свидетельствами, является средством лечения не какого-либо конкретного заболевания, а является универсальным способом физиологической стимуляции жизненно важных систем организма, благодаря активации его естественных энергетических механизмов (образование озона и соответственно атомарного кислорода, без которого не должна проходить ни одна биохимическая реакция), который затем сам наводит у себя порядок. Вот почему этот метод так эффективен, особенно при иммунодефицитных состояниях (любые хронические воспалительные процессы, бесплодие, вирусный гепатит, онкология), особенно в сочетании с приемом 3%-ной перекиси водорода.

Если говорить о медицине, то в Министерстве здравоохранения Российской Федерации имеется вся необходимая документация для серийного выпуска приборов «Гелиос-1», но выполненная еще в прежнем СССР, теперь же требуется ее повторить, но под эгидой нового государства — России. И не надо новых ассигнований, исследований, затрат времени и сил. Надо просто дать указание и начать внедрение, так как приборы нужны в каждой поликлинике, больнице. Но ничего, к сожалению, не меняется: Минздраву России это тоже не нужно. Вот почему изобретатели ранее постоянно предлагали создать при Минздраве независимое подразделение, которое занималось бы внедрением в медицинскую практику перспективных разработок, а его как не было, так, похоже, и не будет в ближайшем будущем.

Свет и Зеркала

О, сколь велик ты, разум человека, что ни квартал, то новая аптека.

Н. Заболоцкий

Мир озарил могучий Свет,

В нем зерна мудрости посеял,

Людей избавил от тенет,

Туман невежества развеял.

Росою знаний окропил В сознание добрых зерен всходы,

И показал, и научил,

Как брать здоровье от природы...

Но всполошились Зеркала,

И вместо светоотраженья Звонят во все колокола Сатрапы⁴ светопреломленья.

⁴ Сатрап (перен.) — деспот, самодур.

**И как грибы в лесу растут Сверхсовременные аптеки,
Дерьмо заморское везут Крутые бизнес-человеки.
Догм отмирающих оскал
Грех ятрогений* * сделал нормой,
В России власть Кривых Зеркал С ее уродливою формой.**

Культура винопития

ЗАЗДРАВНУЮ ЧАШУ ПОДНИМЕМ, ДРУЗЬЯ!

Запрет вина - закон, считающийся с тем, что пьется, и когда, и много ли, и с кем.
Когда соблюдены все эти оговорки, пить - признак мудрости, а не порок совсем.

О. Хайям

Ах, саперави... Ах, каберне... Кто пробовал истинное грузинское вино, наверное, испытал истинное блаженство. И аромат, и букет, и мягкость, и полезность — все в одном флаконе. Увы, грузинские напитки сошли на нет. Политика. Зато на полках пестрит от этикеток испанских, греческих, португальских и даже чилийских вин. А что-то, как говаривал литературный герой, «не поманыват...». Ну нет в них той волшебной влаги, замешанной на солнце, которую мы вкушали от солнечной Грузии.

Зато праздник души, когда друзья приглашают в Дагестан. Они, конечно, не из рядовых — гордость республики: Герой России, летчик испытатель Магомед Толбоев, президент республиканского Союза промышленников и предпринимателей Анвар Кадиев, родственники ушедшего от нас Расула Гамзатова... Стоит прилететь, как начинают вокруг колготеть, хороводиться, гуртоваться. Невесть откуда появляется главный винодел республики. И я уже точно знаю, что «наш бронепоезд» стоит на запасном пути. «Бронепоезд» — это цистерна с пахучим и одурманивающим киндзмараули.

Ближе к вечеру пару ведер шашлыка из осетрины, пару канистр волшебного напитка — и айда в пустующий санаторий-профилакторий на берегу Каспия. Как минимум 40 тостов надо выдержать, по-кавказски цветистых, с неожиданным, стреляющим наповал финалом, как рассказы О. Генри или шедевры Агаты Кристи.

Ах, киндзмараули... Это и полет фантазии, и буйство чувств, и замирание сердца, и волнение, как перед встречей с любимой, и эйфория, с которой совладать и не стремишься: пусть себе будоражит нутро и бережит душу. Сплошная приятность. Ну где это киндзмараули? Где? Почему оно недоступно нам при ломящихся от разного вина полках? Кто-то ответит мне вразумительно?

Знаете, после дагестанского винопития не то что на водку, на изысканный коньяк не могу смотреть. Как-то «не поманыват».

Ной ЗНАЛ ТОЛК В ВИНОГРАДНОЙ ЛОЗЕ

— *Давайте, Иван Павлович, поговорим о вине. Ведь истинное, не намешанное, не поддельное, не контрафактное — оно же возвышает человека, а не роняет, как злополучная водка, в кювет...*

— Думаю, есть смысл поговорить, почему истинное виноградное вино, скажем, то же саперави и каберне, которые я предпочитаю пить, — это же ни с чем не сравнимое пиршество души.

Издrevле человечество знало о чудесных свойствах виноградного сока, превращающегося в хмельное вино, которое служило для человека не только источником наслаждения, но было и целебным напитком. Из старинных легенд мы можем узнать, что виноградная лоза была одним из первых растений, сотворенных всемогущим Богом, и что «выдавливание сока из плодов винограда было первоначально неизвестно, но Ной, побуждаемый человеческой природой, придумал это, подобно тому, как употребление мяса в пищу».

Оказывается, идея посадить виноградную лозу и выжать сок из ее ягод была

внушена Ною... козлом, которого он выпустил на волю в Киликии, у горы Корикум. Этот козел, поевши плодов дикого винограда, опьянел и стал озорно и игриво бодаться с другими животными. Увидев такое действие плодов винограда, Ной посадил их, полив кровью льва, для «сообщения крепости», и кровью ритуального агнца — для уничтожения в ягодах диких свойств, и вскоре собрал превосходные плоды.

— *Есть еще одна красивая легенда о происхождении винограда и вина. Говорят, что однажды персидский царь Джамшид, отдыхая в тени своего шатра и наблюдая за состязаниями лучников, вдруг увидел, что неподалеку крупная птица бьется в пасти огромной змеи. Царь повелел лучникам убить рептилию. Меткий выстрел в голову сразил змею. Освободившаяся из ее пасти птица упала к ногам повелителя Персии, выронив из клюва несколько зерен.*

— Продолжу ваш рассказ. Из этих зерен вырос густой ветвистый кустарник, давший множество сладких плодов. Царь Джамшид очень любил сок этих плодов. Но однажды ему принесли подкисленный сок. Царь разгневался и приказал убрать сосуд с напитком с глаз долой.

Прошло несколько месяцев. Одна прекрасная рабыня, наложница повелителя, стала страдать нестерпимыми головными болями, да так, что пожелала умереть. Обнаружив отвергнутый царем сосуд с соком, рабыня выпила его до дна, надеясь, что это яд. Естественно, она упала без чувств, но не умерла, а проспав несколько дней, поднялась совершенно выздоровевшей. Весть о чудесном исцелении дошла до ушей Джамшида, и он провозгласил прокисший сок «царским лекарством».

— *Вино ведь и почиталось как нечто Божественное. Не случайно знаменитый Асклепий, ученик Гиппократ, сказал: «Могущество богов едва ли равняется пользе, приносимой виноградом...» Куда как значимое признание, не так ли?*

— Имелась в виду, конечно, не исключительная питательная ценность, но и применимость в лечении недугов. С тех пор виноградом лечат упадок сил, малокровие и нервные болезни, а сушеный виноград — изюм — был первым средством от заболеваний легких, печени, желудка и т. д.

Особенно полезен виноградный сок, по питательности он приравнивается к молоку. Недаром Платон называл виноградный сок «молоком стариков», его пили греки так же часто, как мы, например, чай. Цинк и калий, медь и кальций, железо и марганец, магний и другие микроэлементы и легкоусвояемые минеральные соли, содержащиеся в винограде, обеспечивают организм «строительным и ремонтным материалом».

Виноград рекомендуется при малокровии, так как он увеличивает количество эритроцитов и повышает уровень гемоглобина, нормализует соотношение между клетками крови, стимулирует кроветворную функцию костного мозга.

— *Мы постоянно говорим о чистке организма от шлаков, но лучше виноградного сока «чистильщика» нет...*

— Верно. За счет мочегонного свойства винограда его сок освобождает организм от вредных продуктов жизнедеятельности, прекрасно очищает почки, препятствует развитию мочекаменной болезни. Сок оказывает благотворное влияние на работу сердца, предотвращая образование тромбов в сосудах. Недавно исследования ученых показали, что виноградный сок является даже более эффективным средством профилактики сердечных приступов, чем аспирин.

Не только ягоды винограда и его сок полезны для организма. Листья винограда, богатые аскорбиновой кислотой, — ценная добавка к любым салатам. А хинкали нравятся? Мне — очень. Листья винограда консервируют впрок и используют всю зиму для приготовления тех же салатов и множества других блюд.

Дивный ДУХ, ЧТО ОЖИВЛЯЕТ НАС...

— *Вино — одно из великих творений человечества. Это как бы слепок цивилизации, самый красноречивый артефакт. Меня, к примеру, поразил тот факт, что сохранились глиняные кувшины Древнего Египта, где упоминались год, виноградник и имя виноградаря, производшего вино, - чем не прообраз будущих этикеток?*

— А римляне, кстати сказать, превзошли многих в искусстве приготовления вина. Они первыми научились «старить» вино, храня его в 24-литровых амфорах, на которых указывали дату розлива и место сбора урожая.

Для истинного вина не существовало «сроков давности». Чем дольше хранилось оно, тем ценнее был напиток. Гораций упоминал вино 60-летней выдержки. А Плиний Старший утверждал, что ему пришлось однажды пить вино, выдержанное в течение двух (!) веков.

— *И как это отразилось на самих дегустаторах? Ведь это были сплошь долгожители. Если верить библейской легенде, то к Ною восходит история виноделия. Благополучно пережив Всемирный потоп, он занялся возделыванием лозы, виноделием и дегустацией вин собственного приготовления. Легенда гласит, что Ной прожил после потопа 350 лет. Не в пользу ли вина секрет долгожительства Ноя?*

— Трудно себе представить продукт с более сложной гаммой тонов и полутонов. На сегодня, по утверждению больших знатоков вина доктора философии *Аллы Кузьминой* и заслуженного работника здравоохранения *Веры Шевченко*, издавших чудесную книгу «Здоровье, даруемое виноградной лозой», определены и измерены около 600 его составляющих. Несмотря на то что эти очень сложные химические соединения присутствуют в вине в ничтожно малых количествах, они играют важную роль в создании вкусовых и ароматических качеств напитка. Особо подчеркну, что истинное виноградное вино не является простым спиртовым раствором. Оно содержит большое количество летучих и нелетучих веществ, пропорции которых различны в зависимости от качества почвы, на которой произрастает лоза, сорта возделываемого винограда и солнечных дней в году.

Информация для несведущих. На 80% вино состоит из биологически чистой воды, 8,5-15% спирта, полученного в результате брожения сахара; ряда органических кислот, перешедших в вино из винограда (винно-каменная, молочная, лимонная) или появившихся в процессе спиртового или яблочно-уксусного брожения (молочная, яблочная, уксуснокислая), а также остаточных сахаров — глюкозы и фруктозы.

Дальше идут фенольные составляющие, которые определяют цвет и структуру красных вин, ароматические вещества, образующие букет вина, эфирные масла сложных эфиров, дубильные вещества, минеральные соли. Подумайте только: в состав вина входят 24 микроэлемента, включая жизненно важные марганец, калий, цинк, рубидий, фтор, ванадий, йод, титан, кобальт. Вино содержит также калий и фосфор, играющие важную роль в процессе жизнедеятельности организма, в минеральном обмене и биоэнергетике.

— *Будучи в знаменитых винных подвалах графа Воронцова в Дагестане (Дербент), я видел гигантские гrotы и множество 400-литровых дубовых бочек, где дремлет и одновременно созревает вино. Есть даже специальная технология трехступенчатой фильтрации, когда вино настаивается на специальных дубовых гранулах-керкусе, — что придает напитку прекрасные вкусовые и целебные свойства. После строго контролируемых сроков пребывания в бочках, — кстати, изготовленных из определенной разновидности дуба, вино разливается в бутылки.*

— Я тоже бывал в знаменитых подвалах — массандровских, французских, испанских — и тоже дивился строгости технологии (и откуда только берется

выморочные вина, убивающие не хуже водки?). Там же мы дегустировали вина разной выдержки и сортов. Это, конечно, врезалось в память на всю жизнь. Как будто прикоснулся к какому-то магическому таинству, когда в тебе что-то меняется в лучшую сторону или ты приближаешься к пониманию истины. Это сродни вдохновению.

Уже в бокале напиток начинает жить собственной жизнью. Он уже не насыщается ни танинами, ни пигментами, ни другими веществами, составляющими его букет. Этот букет, повторяюсь, зависит от сорта винограда, от почвы, где возделывается лоза, от климатических условий. Так, в жарком и солнечном климате виноградная ягода накапливает большое количество сахара, в результате чего получаются отличные сладкие вина типа мадеры или хереса, отличающиеся высокой естественной крепостью. Некоторые сорта придают вину яркий цветочный аромат и элегантность, другие - отчетливо фруктовый вкус и пряный аромат. А сорт белого винограда «виура», культивируемый в Испании с незапамятных времен, дает вина легкие, живые, характеризующиеся высокой кислотностью.

— ***Но сегодня потребитель все же «качнулся» в сторону сухих и полусладких вин. Так ведь?***

— Не спорю. Такие вина получают путем полного сбраживания сока. Не случайно ведь здесь упоминались каберне, саперави и киндзмараули. Я бы еще добавил: рислинг, цинандали. Очень приятные на вкус и полезные для здоровья вина. Содержание сахара в них — не более 0,5%, спирта — до 14%. Самые популярные грузинские вина — киндзмараули, псоу и ахашени, содержание в них сахара 3-10%, спирта 8-12%.

Вот их-то и предпочитают горцы. Вы видели среди них пьяниц? А вот долгожителей не счесть. И возвращаясь к вашему вопросу насчет долгожительства Ноя, скажу следующее. Наряду с целым сонмом полезных веществ, в виноградном вине есть природные антиоксиданты, главные враги онкологии — полифенолы. Они-то и представлены главным образом флавоноидами, которые в вине пребывают в легкоусвояемой форме. Как выявили ученые, полифенолы — ценнейшие биологически активные вещества. Они и замедляют процесс старения.

В своих бессмертных строках Омар Хайям отдает должное прекрасному виноградному напитку:

Гора, вина хлебнув, и то пустилась в пляс.

Глупец, кто для вина лишь клевету принес.

Ты говоришь, что мы должны вина чураться?

Вздор, это дивный дух, что оживляет нас.

«КЕМ ПЬЕТСЯ, И КОГДА, И МНОГО ЛИ, И С КЕМ...»

— ***И все же, и все же... Существует ведь и винное пьянство. Не случайно предупреждение поэтов и философов Античности, Средневековья и Возрождения в своего рода антологии о вине и бражничестве «Бог веселый винограда...»***

— Кто бы спорил... Все есть яд и все есть лекарство. Одна только доза разделяет их... Умеренное употребление вина утверждал еще Платон. В его трудах мы находим рекомендации: не давать вина детям до 18 лет, позволять умеренное употребление его молодым людям до 30 лет, позволять участвовать в пиршествах и употреблять вино в любых желаемых количествах людям старше 40 лет. Но философ, конечно же, имел в виду какие-то ограничители внутри нас.

Таким образом, регулярное и умеренное питье вина:

- способствует предотвращению инфаркта миокарда (согласно исследованиям, риск возникновения инфаркта сокращается наполовину), сохраняет эластичность

сосудов, улучшает кровенаполнение сердечного желудочка, снижает уровень холестерина в крови, улучшает кровоснабжение сосудов и уменьшает опасность тромбов;

- активно поддерживает сопротивление организма инфекциям, так как, обладая дезинфицирующими свойствами, оно снижает активность возбудителей болезней, убивает бактерии и вирусы, а также повышает иммунитет человека;

- сохраняет физическую и умственную активность, так как умеренное потребление замедляет возрастное (у пожилых людей) снижение активности головного мозга, улучшает кровообращение и снабжение мозга кислородом;

- способствует психологической разрядке и уменьшению вредного воздействия стрессов;

- увеличивает продолжительность жизни, так как в вине содержатся химические вещества, замедляющие старение клеток и предотвращающие раковые заболевания;

- является природным «биогенератором» - после физических нагрузок умеренное потребление вина восполняет потерю необходимых веществ, освежает организм;

- содержащиеся в вине энзимы и катехины способствуют «сжиганию» жира, помогая растопить липиды и вывести их из организма.

— ***Я сам поражаюсь целебной палитре вина. Но где та острая грань, скользя на которую ты рискуешь порезаться?***

— Французские медики в своих исследованиях отмечают, что регулярное и умеренное потребление вина защищает человека не только от болезней сердца и сердечно-сосудистых заболеваний, но и от онкологических. Недавно ученые обнаружили, что антиоксидант ресвератрол, содержащийся в красном вине, исключительно важен для профилактики опухолей. Это вещество действует подобно антибиотику и предохраняет виноградные ягоды от различных грибковых заболеваний. В организме же человека ресвератрол предотвращает перерождение клеток в злокачественные, а также способствует ликвидации уже появившихся раковых клеток. За минувшие десять лет у тех пациентов Медицинского центра французского города Нанси, которые выпивали ежедневно свою «профилактическую» норму в 300-400 мл вина, смертность от всех болезней в целом была на 30% ниже, чем у непьющих, доказал доктор **Рено**, один из ведущих специалистов Франции по профилактике онкологических заболеваний!

У пациентов, умеренно пьющих вино, на 20% ниже была смертность от инфаркта. И на 30% — ниже смертность от стресса. А последние исследования, проведенные французскими медиками, показали позитивную роль вина и в профилактике повторного инфаркта миокарда. Как свидетельствует отчет, недавно опубликованный американским научным журналом **Circulation**, французские ученые из Гренобльского университета, лабораторий Лиона и госпиталя города Ренна доказали, что риск повторного инфаркта миокарда для мужчин снижается в среднем на 50% при условии, что они употребляют до двух бокалов натурального вина в день.

Сегодня хорошо известен «средиземноморский феномен». Во Франции, Италии и Испании традиционная кухня очень тяжелая, так как в ее рецептах используются продукты с высоким содержанием холестерина: печень, мозги, почки. К тому же французы много курят. Казалось бы, население этих стран обречено страдать от сердечно-сосудистых заболеваний, но происходит обратное: итальянцы и французы болеют ими не чаще, а, напротив, вдвое реже, чем, скажем, датчане. Ученые объясняют этот феномен тем, что в средиземноморских странах натуральное красное вино является повседневным напитком, тогда как их северные соседи предпочитают за столом пить пиво, водку или просто воду.

— ***Итак, норма 2-3 бокала, или в пересчете на другие, привычные для***

нас объемы — пол-литровая бутылка? Тот, кто превышает, рискует?

— Совершенно верно. Еще древние сложили поговорку: non est culpa vini, sed culpa bibentis (лат.) — «виновато не вино, виноваты пьющие». Им вторил Апулей, говоря, что «первая чаша принадлежит жажде, вторая — веселью, третья — наслаждению, четвертая — безумию».

А древнегреческий поэт Эвбул тоже советовал выпивать не более трех чаш вина: «Первая из них предназначена для здоровья, вторая — для любви и настроения, а третья — для сна. После четвертой начинается ругань, после пятой — скандалы, после шестой — непристойные песни. Ну а после десятой мутится рассудок, так что пьющий валится наземь, в мусор и грязь».

Упадем или возвысимся?

Знатоки советуют: «**Не навреди!**»

Виноград и виноградный сок

- Виноград снимает усталость. Съешьте несколько ягод винограда — почувствуете прилив сил.

- Виноградный сок незаменим при запорах. Пейте его натощак за два часа до еды, начиная с 3 мл на 1 кг веса тела; постепенно ежедневная доза сока должна увеличиваться до 200-600 мл, но не более.

- При гипертонии тоже поможет виноград. Он нормализует ритм работы сердца и артериальное давление. Есть его лучше через 1,5-2 часа после приема пищи. В день можно съесть не более 1 кг плодов винограда.

- Помните, что употребление винограда непосредственно перед едой снижает аппетит.

- Плохой компаньон винограду — молочные продукты: виноград сквашивает их, и в животе зреет «революция».

- Не рекомендуется употреблять виноград с газированными напитками, маринадами, копченостями, соленьями и жирными блюдами.

Вино виноградное (красное и белое)

- Для поддержания ослабленной сердечной деятельности хороши белые вина и шампанское.

- При расстройстве желудка полезны красные вина с высоким содержанием дубильных веществ — саперави, каберне.

- Красные столовые вина рекомендуют при анемии — до двух стаканов в день во время еды.

- При атеросклерозе назначают сухие белые вина с минеральными столовыми водами без газа, до 0,5 л в день.

- При авитаминозах можно пить любые вина.

- Грипп, бронхит, воспаление легких лечат глинтвейном — горячим красным вином с сахаром.

- Истощенным и слабым больным дают по несколько ложек в день портвейна или мадеры.

- Рвоту можно остановить сильно охлажденным шампанским.

- Небольшое количество коньяка (20-25 мл), добавленного в чай, вызывает благотворное потовыделение.

- Белое вино — лучшее пищеварительное средство. Выпитое перед едой, оно стимулирует выделение желудочного сока и способствует переработке протеинов.

- Вино обладает антиспазматическим свойством, а также помогает при бактериальной диарее, уменьшая жидкостные потери кишечника, стерилизуя инфекционный очаг.

Коктейли на основе вина и винограда

подавая к столу коктейль, надо учитывать его консистенцию, крепость, наличие фруктов, специй и наполнителей, используя при этом соответствующую посуду.

Так, игристые коктейли и коктейли с яйцом подают обычно в высоких конусных бокалах вместимостью 150-250 мл; слоистые коктейли — в узких конусных бокалах вместимостью 100-200 мл; крепкие и десертные — в широких конусных бокалах вместимостью 100-200 мл; десертные коктейли и коктейли с фруктами — в шарообразных бокалах вместимостью 100-200 мл и креманках; напитки типа гляссе и коктейли с фруктами, сливками и мороженым — в тюльпанообразных бокалах вместимостью 150-200 мл и креманках; соки — в кувшинах, если при этом на столе имеются бокалы или стаканы, предназначенные для этих напитков. •

Коктейли и некоторые другие напитки принято пить через соломинку из полиэтилена или полистирола.

Напитки со взбитыми сливками, ягодами или фруктами подают с ложечкой или специальными пиками, представляющими собой небольшие заостренные деревянные или пластмассовые палочки. Щербет подают с чайной ложечкой.

Коктейли можно также подавать со специальными коктейльными ложечками с длинными ручками в виде соломинки.

Коктейль для похудения

На 125 мл не очень крепкого (12-14%) красного вина взять 1 яичный желток, 1 ч. ложку мёда.

Вино слегка подогреть и смешать с яичным желтком и мёдом.

Выпить за 30 минут до приема пищи.

Коктейль от простуды

На 1 стакан красного сухого вина взять 2 ч. ложки сахара, 1-2 дольки апельсина, немного корицы для аромата, 1-2 палочки гвоздики.

Положить в вино сахар, гвоздику и корицу. Довести его до кипения, процедить и добавить дольки апельсина.

Пить горячим.

Согревающий коктейль

На 1 бутылку красного вина взять 15 г корицы, 5 кусочков сахара рафинада, немного цедры лимона.

Корицу и сахар добавить в вино и нагревать бутылку на водяной бане до 60 °С, затем опустить в нее цедру лимона.

Пить 3-4 раза в день в теплом виде.

Успокоительный коктейль «Ноктюрн»

Взять 125 г винограда, 125 г ананасовых долек, 50 г салата латук 50 г сельдерея.

Все ингредиенты смешать и пропустить через соковыжималку.

подавать в большом стакане со льдом, украсив листьями латука.

Коктейль «Здоровье»

Взять 100 г винограда, 100 г ананаса, 100 г апельсина, 100 г яблок 1 банан, 1 плод манго.

С помощью соковыжималки отжать сок из винограда, ананаса, яблока и апельсина. Взбить манго.

В широкий бокал или креманку положить лед, взбитое манго, и лить сок из соковыжималки и украсить коктейль кружочками банана.

Натуропатия

«ВСЕ ЕДИНО, ЧТО МЁД, ЧТО КАЛИНА»

— *Нормальные люди, каждый день соприкасаясь с миром «высокого градуса» и пытаясь хоть как-то обойти его, но безуспешно, хотели бы*

альтернативы. Неужели нет чего-то нашенского, традиционного, что бы могло вытеснить с прилавков «злодейку с наклейкой»>>?

— Обернемся к истокам. Испокон веков на Руси любимым напитком был мёд. Именно напитком.

Напиток на меду с водою, хмелем и пряностями мог быть вареный, бутылочный, питейный, броженный, кислый. Если мёд парили, глухо замазав в «вольном духу», или переваривали на ягодах, то получали ставленный и ягодный меда: мёд смородиновый, малиновый, вишневый. Помните: «Я сам там был, мёд-пиво пил, по усам текло, в рот не попало, а на душе пьяно и сытно стало».

Мёд служил не только для увеселений, но и для пользы здоровью. От болезней желудка, кишечника, нервных, легочных и сердечных заболеваний. И во времена, когда не было медикаментов, готовили всевозможные медовые напитки на целебных травах — приятные и лечебные одновременно.

Хмельные меда почитали и цари, и патриархи, и монахи, и простолюдины. Цитирую выдержку из устава соловецких иноков дони- конианского (дореформенного) времени: на субботу, перед Пасхой, когда соблюдается очень строгий пост, «после вечера прием мёду ради труда бденного». Основатели монастыря святые Савватий и Зосима, считавшиеся покровителями пчел, не возбраняли такого питания, не нарушающего благочестия, но дававшего силы и здоровье.

Знаю, что пасечник из Нижегородской области Александр Якимов пробовал ставить мёд, не сварив его: при этом оставался стойкий запах браги. Но стоило ему сварить мёд, как он открыл для себя потрясающий напиток. И кое-что понял, что все-таки скрывало в себе «питие есть веселие». Уразумел-таки окончательно, что от пива тупеют, от водки дуреют, а благородное вино на медах веселит сердце, и возвышает душу ко всему прочему, и укрепляет здоровье.

Вот способ приготовления вареного мёда на ягодах, который по вкусу и насыщенности превосходит лучшие марочные вина.

РЕЦЕПТ

Ведро мёда, 1,5 ведра воды, ведро ягод. Если варить с хмелем, то 2 или 3 ведра воды. Больше воды — быстрее будет готово, но меньше градусов. Меньше воды или ягод — будет крепкий мёд, но нужно его долго выдерживать. Добавить больше ягод — более выраженным будет ягодный вкус.

Варить не менее одного часа медовую сыту, снимая пену. Когда остынет, добавляем толченые ягоды черной смородины и ставим под водяной затвор, можно и во флягу, плотно закрыв ее, главное, чтобы не было контакта с воздухом, и ставим в теплое место. После бурного брожения, примерно через 2 месяца, это зависит от температуры и соотношения компонентов, все отжимаем, и пусть постоит в тепле, пока не отстоится. Сливаем с осадка и убираем в погреб. Когда осветлится, еще раз сливаем с осадка, и можно разливать в бутылки. Можно пить. Но лучший вкус мёд приобретает через полгода, а еще лучше - через год.

— ***Но вот ягоды... Якимов предлагает только смородину? Или возможны разные варианты?***

— Я процитирую его самого. «Пусть каждый выбирает свой вкус. Мне лично больше нравится на черной смородине, полусладкое, 10- 12 градусов крепости. Напиток очень похож на виноградное вино, но имеет более концентрированный и насыщенный вкус. Жена любит мёд на клубнике, а приятель-дегустатор - на крыжовнике и хмеле. Пробовал ставить мёд на малине, но никому, кроме жены, такой напиток не глянулся, а на барбарисе понравился тем, кто любит с кислинкой.

Хороший результат и отличный букет принесли крыжовник в сочетании с черноплодной рябиной. Изыск! Словом, творчеству нет пределов. А самое ценное, что

эти запасы мёдов — как настоящий кладёз витаминов для всей семьи. Ведь ягоды не подвергаются термической обработке и сохраняют все витамины. Мёд на ягодах особенно полезен больным людям для прилива сил, а также для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями».

— *У моего давнего приятеля, потомственного пчеловода из сибирского поселка Шушенское Павла Павловича Фориса я пивал пиво, сделанное на меду по старинной технологии. Отменная вещь — за уши не оттянешь...*

— Я читал его книжку «От ремесла к искусству». Там солидная вкладка «Искусство быть здоровым». Павел Павлович — маститый апитерапевт и целитель. Я сделал множество выписок из этой вкладки. В том числе и древний рецепт пива. Вот он.

МЕДОВОЕ ПИВО

Медовое пиво имеет то преимущество перед стандартным, что оно здоровее и полезнее для организма любого человека, в нем нет искусственных консервантов, вредных для здоровья.

Для получения медового пива надо сделать смесь мёда с водой в пропорции 1:3, сварить в котле, непрерывно снимая шумовкой пену. Когда сыта перестанет пениться, опустить в нее марлевый мешочек с хмелем. Прокипятить 30-40 минут и вынуть мешочек. Варить на медленном огне до тех пор, пока сыта совершенно не очистится от пены. Готовый взвар влить в бочку или бутылку и при 24 градусах тепла добавить свежих дрожжей из расчета полграмма на литр, поставить в тепло (15-20 градусов тепла) бродить под водяным затвором. Более высокая температура не годится: спирта выделится значительно меньше, чем при медленном брожении. Да и процесс брожения вскоре закончится.

По окончании выделения пузырьков в водяном затворе брожение прекращается, бутылку или бочку (флягу) переносят в подвал, плотно закрывают, чтобы не было поступления воздуха. Через месяц пиво готово!

Пиво получается вкуснее и крепче, а также с особенным ароматом, если перед варкой положить в массу 4 лимона, прокрученных на мясорубке. Если лимонов нет, можно добавить сок яблок, черники, смородины и т. д., чем располагаете. Каждый раз букет пива будет особенный и приведет в восторг гостей, друзей или соседей, так как ничего подобного они в своей жизни не пивали...

«У меня такое пиво всегда на столе, — говорит Павел Павлович. — Крепость его 15-16 градусов. Наливаю стакан “с устатку”, пью в несколько приемов и чувствую, как тело наливается соком жизни. Хорошо жить! — думаешь в такие минуты, хотя молодость да-а-в-но миновала...»

Стоит сказать, что для изготовления такого пива необязательно тратить чистый товарный мёд. Например, после зимовки всегда находятся выбракованные соты с мёдом и пергой. Их выламывают, помещают в чашу, заливают водой, кипятят, помешивая. Воск после охлаждения всплывет наверх, где и застынет. Его выбирают для дальнейшей переработки, а полученную сыту процеживают и варят пиво по вышеописанной технологии...

Это пиво восстанавливает щелочную реакцию крови, устраняет ревматические и подагрические явления и обладает мочегонными свойствами... Медовое пиво еще раз подтверждает: пасека — это своя, домашняя здравница!

РЕЦЕПТ МЕДОВУХИ

5. В 10 л воды растворить 2,5-3 кг мёда.
6. Полрамки печатного мёда с пергой пропустить через мясорубку и размешать в растворе мёда на воде.
7. Ставят бутылку в теплое место «бродить» на полмесяца (на бутылку надеть

резиновую перчатку, она будет «стоять» во время брожения).

8. Процедить в другую бутылку весь настой и растворить 1,5-2 кг мёда на второе брожение, отверстие в бутылке закрыть только марлей от мух. Углекислый газ свободно выходит, медовуха крепчает.

9. Выносят бутылку в погреб для осветления медовухи в течение 10-20 суток.

10. Осторожно сливают шлангом светлую медовуху в бутылки, банки, плотно их закупоривают и — на хранение в погреб.

Медовуха готова к употреблению.

ДРЕВНЕРУССКИЙ «ВИШНЯК»

В пользу того, что медовые вина были безвредными, говорит и тот факт, что их подавали молодым на свадьбах. Вот один из очень старинных рецептов, которым и нынешние молодожены могут воспользоваться без боязни.

Наши предки считали вишняк не только вкусным, но и исключительно полезным напитком. Помимо того, что он обязательно присутствовал за свадебным столом, его добавляли в крепкий чай при простуде и недомогании, а также в водку. А готовили его очень просто: брали спелые, очищенные от косточек и плодоножек вишни, заливали их пчелиным мёдом так, чтобы он полностью закрыл вишни. Две трети вишни и треть мёда.

Обычно вишняк заготавливали в маленьких, крепко сбитых бочонках, а пробку заливали либо смолой, либо воском, чтобы во время брожения ее не выбило. Сбраживали вишняк в прохладном месте за три месяца до свадьбы. Перебродивший ароматный сок процеживали, заливали в чистые бутылки, закупоривали и в таком виде хранили даже по несколько лет.

Следует учесть, что процесс брожения вишняка должен быть медленным, проходить при температуре не выше 8-12 °С. Это обычная температура подвала в осенне-зимний период. Более высокая температура может привести к бурному брожению и разрыву бочонка и бутылки.

МЁД КЛЮКВЕННЫЙ

К килограмму мёда долейте 2,5 л воды, прокипятите, снимая пену, вылейте в бутылку или кадку, добавьте литр клюквенного сока, 5 г пряностей: корицу, гвоздику, 100 г дрожжей и поставьте для брожения на 2 дня. Затем бутылку закройте, выдержите на холоде около 3 недель, разлейте в бутылки и закупорьте.

МЁД ПРЯНЫЙ

Кипятят свежий мёд, снимают пену, добавляют душистый перец, имбирь, кардамон, корицу, воду, снова кипятят, затем охлаждают. Потом добавляют дрожжи, разливают в большие бутылки и ставят в теплое место на 12 часов. После этого бутылки закрывают и оставляют на холоде для созревания на 2-3 недели. Готовый мёд разливают в бутылки и закупоривают.

На 1 кг мёда вам понадобится 2,5 л воды, 10 г пряностей и 100 г дрожжей.

МЁД ПО-ТЯНЬПАНСКИ (МЁД С МУМИЁ)

Высококачественный мёд с мумиё. Пищевая ценность в 100 г продукта: белков 0,9 г; жиров 0; углеводов 79,2 г. Калорийность 320,4 калории.

Микроэлементы: калий, натрий, кальций, хлор, магний, железо, цинк, хром, кобальт, молибден, серебро, ванадий, марганец, медь и др.

Витамины: тиамин, рибофлавин, пиридоксин, никотинамид, фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, пантотеновая кислота, цианкобаламин, витамины Е, А, К.

Обеспечивает естественный тонизирующий и общеукрепляющий эффект на весь организм человека.

Применение: «Мумиёвый» мёд полезен при переломах костей, растяжениях,

разрывах мышц и сухожилий, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. А также при всех нарушениях целостности органов и тканей организма.

Особенно может облегчить течение заболеваний периферической нервной системы: радикулитов, плекситов, невритов и невралгий, а также кожных болезней. При правильном и регулярном применении может включаться в программу питания в восстановительном периоде после перенесенных операций, гепатитов, инфарктов и инсультов. Ко всему прочему обладает природной противоопухолевой активностью.

По 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Детям 0,5 ч. ложки 3 раза в день.

РЕЦЕПТ НАСТОЯ «ЭЛИКСИР ЖИЗНИ» НА МЕДУ

Для исцеления от язвы желудка, гастрита, язвы двенадцатиперстной кишки, болезней печени, воспалений поджелудочной железы, мочевого пузыря, варикозного расширения вен, при подагре и сердечной недостаточности, гипертонии, аритмии, головных болях. При анемии, артрите и астме, бессоннице, водянке, рассеянном склерозе, колитах, экземе и псориазе, а также при эпилепсии, неврозах, болезни почек и сужении сосудов, при депрессии и раздражительности...

• Приготовить сбор:

- *Полынь горькая* — 100 г сухой травы
- *Тысячелистник* — 100 г сухой травы
- *Подорожник* — 100 г сухой травы

- *Почка сосновая* (собрать в мае) — 100 г сухих почек

Сбор поместить в эмалированную кастрюлю с крышкой, залить с вечера 3 л речной воды, медленно довести до кипения. Выключить и оставить настаиваться ночь.

Утром настой отжать, процедить сквозь марлю.

• В полученный настой ввести 100 мл сока алоэ: растение взять возраста 3 лет, с листьев бритвочкой срезать иглы, так как в них яд, листья без игл прокрутить на мясорубке, полученный сок отжать через марлю и ввести в настой.

• Взять 1 кг сахара, помешивая, нагреть до 100 °С, закрыть крышкой, выключить плитку и оставить настаиваться 5-6 часов до комнатной температуры.

• Далее в полученный настой ввести:

- Флакон бифунгина 100 г (это экстракт гриба чаеш, купить в аптеке).
- Пол-литра коньяку натурального, желательного «Арарат» в зеленом графине.
- 1 кг мёда первой качки.

• Полученный настой тщательно размешать, разлить в стеклянные банки, закрыть, укутать в светонепроницаемую темную ткань и поставить на шкаф (вверху жилой квартиры, где всегда тепло) на

— суток, чтобы настой созрел. После созревания настоя разлить его в бутылки и убрать на хранение в холодильник...

Правильно изготовленный настой может храниться годами без потери целебных свойств.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10-15 мин до еды, без пропусков.

Облегчение наступает уже на третий, четвертый день: боли утихают, сон становится спокойным, раздражение исчезает, аппетит восстанавливается, человек становится работоспособным...

Этот настой всегда надо иметь в холодильнике на случай повторного заболевания и пить в качестве профилактики от заболеваний. Он обновляет кровь, снимает воспаления со слизистых оболочек, способствует быстрому восстановлению активности, в том числе потенции...

На курс лечения требуется 3 л настоя «Эликсир жизни».

ВОПРОСЫ ИЗ ЗАЛА

— *Как избавиться от псориаза?*

— Я уже говорил, что это грязь, которая находится у вас внутри. Псориаз, экзема, диатез — какая разница?! Нет таких болезней, но есть грязь, которая ищет выход. Все, что не выделили почки и печень, начинает через кожу выделяться. Кстати, после того, как кончится наша встреча, ни один из вас не уйдет из этого зала, потому что я создаю секту... Сейчас очень много политических партий. Партия — это далеко, а вот секту я создам. Секту неумытых людей. Фамилия-то моя какая? Я вас научу мыться без мыла. Если будете мыться шампунями и гелями, будете терять здоровье.

— ***В книге написано: перекись водорода, интервалы. Можно ли раз в неделю или чаще?.. Артроз тазобедренных суставов... Чем помочь?***

— Я недавно выступал у Малахова и дал такой рецепт. Набрали в чашку снега, взяли столовую ложку морской соли, перемешали. Положили все на тряпочку из холста, разровняли как блин и — на сустав, но только на 30-40 сек. Укутайте сустав и ложитесь спать. 2-3 раза так сделайте. Укутайте и смотрите, куда девался артроз. Физкультура обязательно нужна, так как сустав должен все время работать, ведь это шарнир. А если будете сидеть да ждать «у моря погоды», что ж, тогда вам не ко мне.

— ***Расскажите о перекиси и лечении суставов.***

— При чем тут суставы? Суставы — это следствие, а не причины. Никому не верьте. Ни одно лекарство ваши суставы не вылечит. Не тратьте зря деньги и время.

— ***Можно ли аденоиды вылечить без операции? Ребенку 11 лет.***



Иван Павлович дает автографы и отвечает на вопросы читателей.
Международная книжная ярмарка. Москва, 2008

— Ну, это уже взрослый человек. Все можно. Еда, вода, закалка и все остальное. Перекись водорода. Еще добавьте туда мумиё.

— ***Как приучить себя рано вставать?***

— Очень просто — ложиться до 24.00. Если вы легли в 1-2 ночи и хотите рано встать — не получится. Все дело в том, что надо ложиться раньше 24.00. Лечь сегодня, а встать завтра. Если вы будете делать иначе, могут быть неприятности.

— ***Хламидиоз — коммерческая болезнь?***

— Конечно. Это паразиты, которые начинают вас съедать. Вы позволили себя съедать. Свищёву Тамару Яковлевну и других я выпустил в жизнь. С Тамарой Яковлевной ездил по институтам: «Люди, посмотрите, здесь есть-рациональное зерно». Рациональное зерно есть, но не более того. Не все зависит только от трихомонад. Но их же можно убивать перекисью водорода (очень хорошо делать клизмы с перекисью водорода) и нормальной едой! Книжки, которые пишут, более-менее правильные, но в них нет главного. А я всю жизнь искал простой метод. Чем проще, тем лучше. И не надо никаких заумных теорий. Берите и используйте то, что

есть на кухне, на рынке, на огороде.

— **Упал, сломал копчик...**

— Копчик — очень сильная штука. Это зона кундалини. Это минус, это энергия, это атомный реактор. Здесь — минус. **Патрасенко** создал в Ростове институт, а в Таганроге у него завод. Магнитное

поле Земли — это минус. Сверху через зону брама идет космос. И эти два — плюс и минус — встречаются в районе пупка, солнечного сплетения и начинают нормально работать. В том числе энергия снаружи и изнутри образует ауру. А у этого человека минус не работает. Первая моя передача по телевидению была в 1988 году в программе «Помоги себе сам». Тогда я сидел на пол и говорил: «Люди, то, на чем вы сидите, важнее, чем голова. Голова — это болванка. А все начинается с того, на чем вы сидите. Начинать ходить на ягодицах. Это болото раскучурьте, чтобы там все работало. Там же у вас застои. Мышцы и связки не работают, а там еще телепаются ноги... Чего же вы хотите? Варикоз, тромбоз, все что угодно. Оказывается, когда вы стоите, туда вода прошла с горки, оттуда ее надо поднять, а у вас насосы не работают. Туда пришло 100%, а оттуда ушло воды на 90. Нет баланса. Вы должны знать, что нужно делать. Но вы не знаете. Отсюда и мораль».

— **Как улучшить память и концентрацию внимания в 57 лет?**

— Это хороший возраст. Но... мало пьете воды. Поджелудочная железа, легкие, мозги без воды жить не могут. Если вы пьете крепкий чай и кофе — это мочегонное средство: 200 мл выпили — 250 выйдут. Воды у вас нет. И мозги высыхают.

— **За сколько часов до сна прекращать прием пищи?**

— В 18.00, максимум 19.00. Желудок, поджелудочная железа и двенадцатиперстная кишка должны спать. Почему? Дело в том, что до 21.00 часа эти органы должны быть пустые. Кефир? Пожалуйста. Яблоко? Пожалуйста. Морковка? Пожалуйста. Вода. Хотите есть, выпейте воды, подсоленной воды. Это тоже еда, между прочим. И ложитесь спать. Вот эта часть тела у вас в 21 час должна быть свободна и — спать. Оказывается, у нас там всякие гормональные дела. Когда все это работает, то выделяется инсулин, который является регулятором фактически всей эндокринной системы. И поджелудочная железа при отсутствии воды работать не может. Но для того, чтобы пища перерабатывалась, нужен инсулин, да еще, если вы сахар съели. А сахар-то, мы наблюдаем, ничего не дает. У вас от сахара сразу подскок идет, и инсулин медленно-медленно снижается. А в 21 час наступает эра мелатонина, снотворного гормона, который выделяет эпифиз. Это работает днем, а это ночью. Если вы поели в 20-21 час, эта система начинает работать по переработке пищи. Сон у вас тяжелый, а к утру вы опухаете. Кроме того, что вы не отдыхаете, нервная система не в порядке. Вы не понимаете, почему чувствуете себя так. Да очень просто: у вас система, которая должна была спать, работает, выключила мелатонин и то, что связано со сном.

21 **Кофе можно пить?**

22 Нельзя. Это, во-первых, стимулятор. Это мочегонное средство. Выпили 200 мл — точно из вас минимум 220-250 удаляется. Кажется, вы пьете воду, но воды у вас нет — она вышла. То же самое относится к чаю — грузинскому, армянскому. Травяные чаи — пожалуйста. Но без сладкого. Я же вам сказал, что такое сладкое. Это напряжение систем. Что бы вы ни съели, в результате образуются вода, углекислота, глюкоза, фруктоза. Сахар должен получаться из продуктов, которые вы съели. Это — в норме. А вы — сладости, мармелад, шоколады... И мощный всплеск сахара. Инсулин выбрасывается для того, чтобы сахар этот понизить до нормы. А в норме так: пища начала перерабатываться, медленно поползет сахар, увеличивается, потом достигает пика и снова снижается до нормы. Но если каждый день всплеск сахара, то рано или

поздно поджелудочная железа не сможет всплески переживать на фоне обезвоживания, на фоне того, что структурированной энергоинформационной воды нет. И она начинает выходить из строя. А это всего 2 г. В поджелудочной железе всего несколько островков, которые вырабатывают инсулин. Они разбросаны по всей поджелудочной железе. Они выходят из строя. Так что надо научиться правильно пить. У некоторых голова болит, раскалывается. Выпейте стакан воды. Ведь вода вкусная. На 2 л можно добавить 1/2 ч. ложки соли. Это получается где-то 2 г — дневная норма. У меня на работе и дома всегда стоит соль и перекись. Можно в стакан капнуть 5-10 капель перекиси, соль в рот, выпить. Вот эта, натошак выпитая, перекись водорода убивает любых паразитов. Вода становится щелочной, насыщенной той энергией, без которой нет нашей жизни. Она потом, как ночью по магазинам развозят продукты, чтобы утром все было, выполняет точно такую же работу. Утром минимум два стакана должны выпивать — промывается застойная желчь, которая собралась в течение ночи в желчном пузыре. А там камни, которые образовались в застойной желчи. Вода попала, и желчный пузырь начинает желчь выбрасывать, она становится жиже. Камни у этих людей не образуются. Затем поели. Поели не от живота, а просто взяли две жмени. Вы должны это знать.

23 *А если праздник? Если в гости пригласили?*

24 Ну если праздник где-то, в гости пригласили, и там все есть — ну, поешьте, да еще на дармовщинку. Но потом поговорите 1-2 дня, потому что чуть-чуть переборщили, потому что желудок растягивается. Желудок — мышечный орган, а физкультуры у вас нет. И он начинает проваливаться. Нужно отсюда пищу вытолкнуть! Это же какая громадная работа! Чтобы пищу поднять (а еще человек стоит или сидит) вот сюда, чтобы она начала проходить через двенадцатиперстную кишку. Дивертикулез, заворот кишок, колиты, все что угодно. Надо научиться есть так, чтобы, встав, чувствовать себя немного голодным. Не надо есть много. Перебор всегда чреват последствиями, тем более когда человек не делает упражнения.

25 *Вы обещали научить мыться без мыла...*

26 Все дело в том, что наш организм закисляется от того, что в нас грязи много. И эта кислая среда выходит через кожу. А вы покупаете шампуни и гели и в ванне балдеете, столько там пузырей — о, какой кайф! И аромат! Но знаете: в каждом шампуне от 15 до 30% консервантов — чистой химии. И главное — щелочь. Щелочь полностью съедает кислую среду. Вы действительно голенькие. У вас защитная пленка убрана, и 30% химии через чистую щелочную кожу входят внутрь.

А еще вы не умеете вставать из ванны. Вы из ванны встаете, когда там еще много воды, и всю эту грязь с собой уносите, она всасывается в организм. С чего и начинаются кожные проблемы. Вы не должны вставать из ванны, пока вода не уйдет. Информацию, которая из вас вытекла, вода унесет прочь. Вода исчезнет, только после этого можно выходить из ванны.

Ну голову вы найдете, чем мыть. Но 1-2 раза, особенно утром и вечером, вы должны принимать контрастный душ: теплый — прохладный. Теплый — чуть-чуть расслабились сосуды, прохладный — сжались. То есть сосуды должны работать. Почему человек пахнет? Иногда рядом стоять нельзя. Это грязь выходит через кожу. И никакой шампунь этот запах не убирает. Ну уберет на полчаса, а потом- то эта грязь снова свое берет. А если утром и вечером контрастный душ... Вода - лучший лекарь. Ведь смотрите, ребенок пьет сколько воды, а какая у него кожа! Бархатистая! Вы не забыли, что ребенок пьет много воды? Так что ж? Что старый, что малый... Делайте все, что ребенок... Ведь ребенок ползает. Чтобы ему стать на ноги, нужно 1-2 года. А в старости ко мне приходят уже на костылях... То есть опять становятся на четвереньки. Оно вам надо?

Вы сейчас будете все делать, учитывая приседания, о которых я всегда говорю, плюс утром и вечером контрастный душ, который будет промывать кожу. Если еще лучше, то как-то распарьтесь, а потом солью себя натрите. Если можно - в воду сядьте, если нет, то минут через 15 соль смойте, она все в себя заберет, прочистит. А уж если вы один раз в неделю пропарите хорошо спину — возьмите мёд, разотрите по спине и сделаете медовый массаж, который заключается в следующем: некоторые шлепают до тех пор, пока мёд весь не впитается. Это очень трудно — медовый массаж. А можно просто положить руку и делать как насос — по всем частям спины до тех пор, пока рука не перестанет прилипать. Оттуда грязь, а туда мёд. Такое блаженство! Ночью вы будете спать так, как в младенчестве не спали. Один-два раза в неделю делаете. Другого вещества такого, как мёд, в мире нет. Всасывание 100%, и самое главное — там есть все то, чего вам в вашем возрасте уже не хватает из-за того, что вы уже не так едите, не так пьете, не так двигаетесь.

— ***Хороши ли помидоры, рыба, молоко для взрослых и детей?***

— Помидоры — это, по-моему, липин. Когда человек их много ест, у него возникают суставные проблемы. Но вы ведь неправильно пьете томатный сок и едите помидоры. В томатном соке под влиянием температуры образуется вещество липин, он — против старения. Некоторые делают яичницу, туда помидоры, а потом сразу на стол. Так нельзя делать. Нужно чуть-чуть маслица или водички и поджарить помидоры, перевернуть, а потом туда яйца — делайте глазунью. Вот это полезно настолько, что вы начнете здороветь. Эти все особенности связаны с помидорами. Не томатный сок, а томаты после горячей обработки — вот это вам нужно! Все-таки свежими помидорами слишком увлекаться не надо.

Дистиллированная вода... Брэгг ее всю жизнь пил. Нет там уже ничего толкового. Это фактически та же кипяченая. А кипяченая — это «мертвая» вода с точки зрения того, что там уже нет энергии «ци». Ведь вода — это живое вещество. А когда вы ее прокипятите, в ней уже ничего нормального нет. Хотя, как Лаппо говорит, кипяченая вода на 1-1,5 увеличивает рН. С одной стороны, можно прокипятить и получить чуть-чуть ошелоченную воду, но все равно эта вода в организм ничего не несет.

— ***Как закрасить седину?***

— Из десяти три-четыре человека говорят: «Иван Павлович! У меня седые волосы почернели!» Я каждую субботу получаю по

30-50 писем. Из них в 5-6 сообщают о том, что седой волос стал нормальным после приема перекиси водорода. Но что самое удивительное - мне пишут и врачи, умные врачи. Что они делают? Они убедились, что вылечить сегодняшними способами заболевание невозможно, ставят капельницу, в истории болезни пишут, что капают глюкозу, а на самом деле капают перекись водорода. И вылечивают больных, которых вчера собирались хоронить. И уже в России таких сотни, если не тысячи. Но официальная медицина никогда не разрешит вводить перекись внутривенно. Однако я нашел выход. Теперь, если вы хотите, вы прочитаете и узнаете, как лечить клизмами — до мозгов она точно доходит — болезнь Альцгеймера, Паркинсона, рассеянный склероз... Какая разница? Лечите!

Самое главное — научить вас «ловить рыбу». Удочку я вам дал, а «рыбу» придется искать самим...

НЕТРИВИАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДОКТОРА НЕУМЫВАКИНА

8. Если хотите себе обеспечить здоровую «сладкую жизнь», употребляйте больше горечи (специи, пижму, крапиву, полынь, лук, чеснок и т. д.). Если выбираете «горькую жизнь», со всеми ее хворобами и недугами, ешьте вдоволь сладкого. Особенно торты и пирожные...

9. Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить...
 10. Пейте талую воду!
 11. Если хотите жить долго, помните, что пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, что мы едим.
 12. Не садитесь за стол в гневе. От съеденного в этот миг проку мало. Доброе расположение духа и пищу подсластит...
 13. Если вы храпите во сне... спать нужно на животе. Это и лечение, и профилактика...
 14. Тест на нормализацию дыхания. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Если это займет не менее 35 с (мужчины) и 25 с (женщины), вы на верном пути. Болезни уже позади.
 15. Вода должна быть чистой. Если в доме нет очистителя, рецепт такой: на 1 л воды — 1-2 ч. ложки **яблочного уксуса** и **мёда**, 3-5 капель **5%-ного йода** и 1 ч. ложка **3%-ной перекиси водорода**. В такой среде микробы погибают за считанные минуты.
 16. Раскалить несколько гвоздей и опустить в воду. Все микробы в воде гибнут через 2-3 мин. Гвозди не выбрасывать — пригодятся в хозяйстве.
 17. Хотите растворить камни в желчном пузыре? Ешьте **красную рябину (лесную)**. Съедать по 2 стакана ежедневно. С чем угодно: с **вареньем, мёдом, хлебом, чесноком**. Курс лечения 1,5-2 месяца.
 - Вас мучает «любимая болезнь начальников» — геморрой? Вы скоро забудете о ней, если... Извлеките из трубчатой говяжьей кости **мозг** и смешайте его с **мёдом** 1:1. Тщательно перемешайте, нагрейте, но до кипения не доводите. Потом смазывайте 2-3 раза в день, на ночь, как снаружи, так и внутри прямой кишки. Полторы-две недели.
 - У вас «хмельной синдром»? Муторно на душе? В голове будто «черти копытями толкут»? Спасение — **рассол**. 3 стакана. Добавить 100 г измельченного **лука**, 2 ст. ложки **томатного сока**, 3 ст. ложки **мёда**, **перец** и **соль** по вкусу. Пить в течение дня по полстакана.
- Этот рецепт даже отвращает от спиртного.

КАМЕНЬ ЗА ПАЗУХОЙ

Вряд ли встретишь сейчас человека, который бы понял это странное словосочетание буквально. И впрямь — разве место камню за пазухой? А вот камни в печени, почках или желчном пузыре стали, увы, привычным делом. В современных клиниках используют высокоэффективные «пушки» для дробления камней, нередки и операции по их удалению. Но, к сожалению, мы почти забыли народные средства, которые найдены нашими предками. Вот лишь некоторые из старинных рецептов и рекомендаций.

- Если камни образовались в желчном пузыре, нужно 6-12 **цветков бархоток** залить 1 л крутого кипятка и варить 3 мин. Отвар остудить и слить. Цветки снова залить 800 мл крутого кипятка, поварить

— мин. Отвар остудить и слить. Первый и второй отвары соединить и принимать по одному стакану утром и вечером натощак.

- 2 ст. ложки **семян укропа** залить двумя стаканами кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне. После охлаждения процедить. Пить в течение 3 недель по полстакана теплого отвара 4 раза в день.

- В сезон следует съедать 6 раз в день по полстакана **ягод земляники**.

- При желчекаменной болезни, а также камнях в почках и печени благотворно действует крепкий отвар **петрушки** (вместе с **корнем**).

Кстати, в Древнем Египте петрушке приписывали божественное происхождение.

Как ни странно, она служила здесь символом тяжкого горя. К счастью, времена меняются, и ныне петрушка заслуженно украшает каждый праздничный стол, помогает лечить многие недуги.

- После суточного голодания на воде поставить клизму. Спустя ча(выпить стакан **оливкового масла** и тут же — стакан сока **грейпфрута**

При появлении тошноты нужно, лежа, сосать лимон при полном отказе от воды. Через 15 мин нужно принять слабительное и еще через 15 мин можно пить воду. Голодание продолжить и через сутки повторить ту же процедуру. Выход камней необходимо контролировать. Обычный курс около недели. Безболезненному лечению (обычно оно весьма чувствительно) способствуют длительные клизмы со **свекольным соком** (подержать 20-30 мин).

- Очищению почек также способствует отвар 1 ч. ложки **льняного семени** на 1 стакан воды. Его нужно принимать в течение 2 дней по 1 ч. ложке через каждые 2 часа.

- Излечению печени помогают заваренные, как чай, **кукурузные рыльца**.

- При больной печени также рекомендуется сок трех овощей: **моркови** — 2 ст. ложки, **сельдерея** — 150 мл, **петрушки** — 120 мл.

- 3 раза в день после еды пить стакан смешанного в равных пропорциях **капустного рассола** и свежего **томатного сока** (из сырых помидоров).

- Избегайте жареного и мяса.

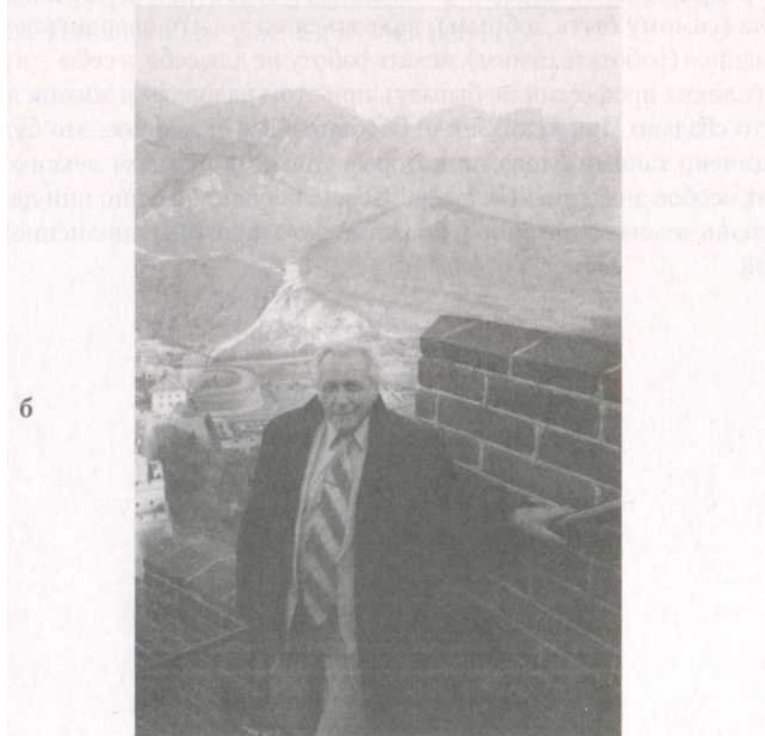
- Не пере едайте — это только засоряет организм разными шлаками. Следует пить перед едой воду, в течение дня не менее 1,5-2 л воды (именно воды, а не чая и особенно кофе).

СЛОВО НАШЕМУ ГЕРОЮ

«Жизнь прожить — не поле перепахать», — говорила моя мать. Да, на жизненном пути многое встречается, и плохое, и хорошее. И в моей жизни было всякое. Но мое глубокое убеждение: человеку с детства всей системой воспитания, и на семейном, и на государственном уровне, должно прививаться чувство значимости его как личности, взаимное уважение к другим, трудолюбие, ответственное отношение к порученному делу - это и будет тем стержнем, благодаря которому человек пройдет жизненные испытания. Нужно только верить в добрые начала (самому быть добрым), надеяться на то, что свершится все задуманное (работать самим), искать работу не для себя, а себя — в работе (плохих профессий не бывает), при этом радоваться жизни, всему, что создано Природой. Если обобщить все сказанное, это будет объединено такими словами, которые только в русском лексиконе имеют особое значение: Надежда! Вера! Любовь! Именно они делают жизнь человека духовно и нравственно здоровой, наполненной и долгой.



«Путешествия – это поход за знаниями, неважно в каком возрасте, и поддержание своего организма в тонусе» – считает Иван Павлович:
а – у водопада Виктория. ЮАР, 2006;
б – на Великой китайской стене. Январь, 2007



Ивану Павловичу Неумывакину, левше по природе и Левше по жизни, к 80-летнему Юбилею
Святая Русь, от Киевской старинной До наших дней ты не сменила нрав:
То процветала, будучи единой,
То падала, единство растеряв.
Сегодня, как бывало прежде, снова Великая, могучая страна,
В прямом и переносном смысле слова, Упадком сил и мудрости больна. Засилие
безнравственного чтива Калечит людям души и тела.
В стране все растлевающая нива На почве заблуждений расцвела. Больны: народ,

природа, государство, Детей здоровых от рожденья нет.
Для россиян прозрение - лекарство,
Мы жертвы обольщений и тенет.
Россия - кузница людских талантов, Целителей и тела, и души,
Но пополняют сонмы эмигрантов Кулибины, Рублевы и Левши.
Спасибо Вам, Иван Неумывакин, Писатель, академик, сын Земли,
За свет здоровой жизни - луч во мраке, Который Вы в сердцах зажгли.
Ваш труд об очищение организма - Спасенье обездоленных людей.
В стране недостает лишь механизма Реализации благих идей.
Водю, перекистью водорода И ультрафиолетовым лучом Вы «подковали» веру у
народа,
В том, что не все Левши за рубежом. Примером доказали уж не раз Вы,
Что истинный хирург - слуга Небес, Вскрывающий болезненные язвы,
Чтоб не развился губительный абсцесс.
Не перечеть заслуг и званий ваших,
Но главное из них: Вы человек,
И нет достойней звания и краше.
Пусть на земле Ваш долг будет век,
Чтоб много лет работалось, творилось Во благо россиян и всех землян.
Иван ведь в переводе — Божья милость — Трибуном быть Вам свыше жребий
дан.

А потому не мудрыми словами,
Скажу простым, понятным языком:
Я радуюсь, что подружился с Вами, Горжусь, что Вашим стал учеником.
* * *

Ивану Большому от Ивана Маленького
Имена одни имеем.
Оба с Вами мы левши.
Вас Ванюша с юбилеем Поздравляет от души.
Вы из тех, кто созидает,
Божья милость Вы, Иван.
Вы из тех, кто не стареет,
Чье призванье: быть в строю,
Кто задание имеет На переднем быть краю,
Кто всегда готов к атаке,
Даже в 80 лет.
На переднем быть опасно,
Но награды выше нет:
Добрый, значимый, прекрасный На земле оставить след.
Ванюша (И. Бединский)
Моему доброму другу И. П. Неумывакину
Куда уходят души после смерти - тайна,
Но возвращают их обратно не случайно.
В миру есть выраженье: «вылететь в трубу».
Мы говорим его лишь в переносном смысле,
Но что оно определяет нам судьбу И в голову, увы: не допускаем мысли.
Парадоксальным это кажется для нас,
Но это так, поверь, читатель приземленный.
И как пример тому я поведу рассказ,
«Как вылетел в трубу» мой друг-спортсмен, ученый. Как все великие,

рассеянным он был.

И вот однажды в летний день на Черном море, Любуясь, как ныряют пацаны, забыл,

Что не умеет плавать и... случилось горе:

С разбегу, как они, нырнул на глубину В полдневный зной на пляже крымского курорта, Пошел на дно и крикнуть не успел: «Тону!»,

Он — здоровяк, по фехтованью мастер спорта.

В расцвете сил Он — кандидат наук, атлет,

Был увлечен в «трубу» неведомою силой, Стремительный полет души на яркий свет Могучая рука судьбы остановила.

Реаниматоров повергло чудо в шок:

Его душа вернулась в неживое тело.

Врачам, выдавшим виды, невдомек,

Что совершилось сверхъестественное диво.

А он воскрес, и с той поры мой добрый друг Вedom по жизни этой силой неземною.

Он учит нас, как усмирить любой недуг Водой, и перекисью, и травой лесною.

Он обучает нас искусству побеждать.

Его оружие — здоровый образ жизни.

Он наставляет нас трудиться и не ждать,

Когда недуг и хворь сопровождают нас к тризне.

И сам он трудится с утра и допоздна,

Днем — в Центре, в выходной — на даче,

А вечером, когда в доме тишина,

Он пишет книги — и не может жить иначе.

В служении к добру всецело устремлен, Блаженный отдавать, заветов не нарушив,

Он хоть не часто, но берет аккордеон И музыкой лирической отводит душу.

Он написал так много нужных, ценных книг,

И дух его от неустанных буден Расслабиться не даст даже на миг,

И я надеюсь: эта не последней будет. Задумайся, читатель, о своей судьбе:

Всем «вылететь в трубу» нам (поздно или рано). А я о воскрешенье рассказал тебе Профессора Неумывакина Ивана.

Задумайся о смысле жизни на земле,

Ведь жизнь земная в тленном теле быстротечна. Покайся, если ты погряз в грехе и зле,

Чтобы душа жила и радовалась вечно.

Фирма «ДИЛЯ»

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации, а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный) Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4 www.dilya.ru E-mail: dilya2@list.ru (Москва)

spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

Уважаемые читатели!

Книги «Издательства «Диля» вы можете приобрести наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресам:

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,

ООО «Фирма «Диля».

E-mail: post@dilya.ru 190000, СПб., а/я 333, «Невский Почтовый Дом», тел. (812) 434-91-39 E-mail: nevpost@vandex.ru

Почтовый каталог книг «Издательства «Диля» высылается бесплатно. Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.

Неумывакин Иван Павлович, Хрусталёв Владимир Николаевич

АПОСТОЛ ЗДОРОВЬЯ

Поучительные истории и рецепты оздоровления дарами Природы

Ответственный за выпуск Редактор

Художественный редактор Корректор

Оформление и верстка



Хрусталёв Владимир Николаевич — журналист-международник. Прошел путь от сотрудника заводской многотиражки до главного редактора общероссийской газеты «Российская марка». Лауреат публицистических премий. Работал собственным корреспондентом центральных газет в регионах и республиках СССР: Курской и Белгородской областях, Красноярском крае, Средней Азии; на Балканах.



Неумывакин Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор, действительный член Европейской и Российской академий естественных наук, Международной академии информатизации и энергоинформационных наук, медико-технических наук, заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии, имеет многочисленные награды. Автор научно-популярных книг и статей.

Жизнь каждого из нас неповторима, и каждый творит ее сам. Иван Неумывакин прошел путь от крестьянского паренька до одного из основоположников космической медицины, и, конечно, на этом пути судьба сводила его со многими людьми, оставившими заметный след в его жизни. Один из них — журналист В. Н. Хрусталёв, через призму бесед с которым, вы узнаете о наиболее значимых событиях жизни и открытиях профессора И. П. Неумывакина. В книге также приведены стихи И. С. Бединского, ясновидца-контактера, которые он принимал по просьбе Ивана Павловича с учетом специфики его многочисленных книг.

* Живица кедр натуральная.

—Живица кедр на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам).

Сначала втирайте в область очага болезни натуральную живицу. Затем приложите компресс из бальзама. Одновременно принимайте живицу внутрь 3 раза в день по 5-10 капель. Продолжительность лечения не менее 2-3 месяцев.

Трещины на сосках можно лечить, смазывая их бальзамом.

** Ятрогения (др.-греч. — «врач» + « рождаю») — изменение здоровья пациента к худшему, вызванное неосторожным словом врача или неправильным пониманием медицинской литературы. Может быть следствием использования врачом специальной лексики, которую больной не понимает, но интерпретирует применительно к себе в худшем смысле. Ятрогения — брак медицинской работы.