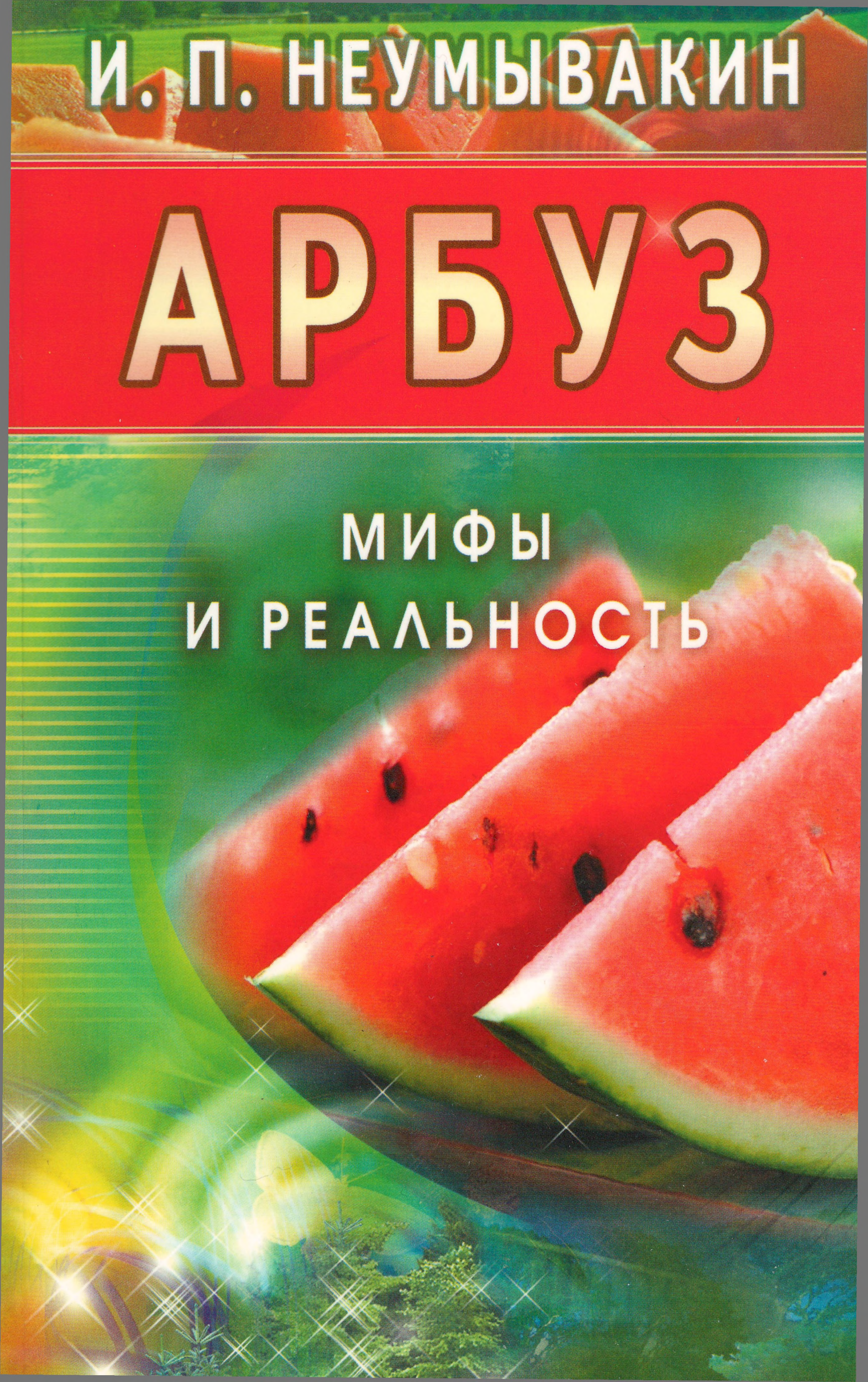


И. П. НЕУМЫВАКИН

АРБУЗ

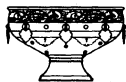
МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

АРБУЗ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

Неумывакин И. П.

Арбуз. Мифы и реальность.

Целительные свойства арбуза известны глубокой древности. Арбуз — практически стительное средство для организма, при относительно низкой калорийности он богат полезными веществами и успешно применяется в диетическом питании, а также в лечении заболеваний почек и печени, сердечно-сосудистой системы, благотворно влияет на кислотно-щелочной баланс в организме. Современная медицина подтверждает лечебные свойства арбуза, давая им научное обоснование.

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о том, как правильно использовать целебную силу арбуза. Также вы познакомитесь с оздоровительной системой И. П. Неумывакина и особенностями работы его центров, где за три недели пациентов освобождают от таких проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина, а в том числе — и от лекарственной зависимости.

ВВЕДЕНИЕ

Существует одно любопытное шуточное высказывание. У воды четыре агрегатных состояния: жидкое, твердое, газообразное и... арбуз. Действительно, по части содержания влаги этот плод, пожалуй, не превзойти никакому другому. И ведь какая богатая и в прямом смысле слова целебная эта влага! А как упакована!

Плод арбуза — ягодообразная тыква, в которой под твердой и упругой корой скрывается сладкая сочная мякоть и семена. Форма арбуза, его размеры, вес и окраска зависят от сорта и условий выращивания.

Один из известных мировых рекордов по массе арбузов составляет примерно 119 килограммов. Такую массу набрал арбуз сорта *Каролина-кросс*.

А вот наш соотечественник, фермер из Темрюкского района Краснодарского края Игорь Лихосенко в 2009 году вырастил арбуз сорта *Русский размер*, масса которого достигла 61,4 килограмма. Считается, что это самый большой арбуз из выращенных в Европе.

Родословную арбуза ботаники возводят к диким растениям тропической Африки, а центром его происхождения считается пустыня Намиб и полупустыня Калахари, в долинах которой и до сих пор можно встретить

заросли дикого арбуза. Однако современному человеку было бы удивительно увидеть, как выглядел арбуз до того, как примерно четыре тысячи лет назад люди решили его окультурить, ведь размером этот дикий предок современного арбуза не превышал грейпфрут и был, как правило, горьким! Вот именно эту «ягоду» и принялись примерно в 2000 году до нашей эры облагораживать древние египтяне. Из Египта арбуз попал в Аравию, Палестину, Сирию и Среднюю Азию.

В Россию же арбуз был завезен из Индии в VIII–X веках, во времена оживленной торговли заезжих купцов с Киевской Русью. Первоначально арбуз был известен лишь как заморское лакомство, его варили со специями и делали своего рода патоку. Позднее он прижился в Поволжье и как ботаническая культура, а к XVII веку широко распространился и выращивался в защищенном грунте даже в центральных районах.

В 1722 году в город Дмитриевск, ныне Камышин Волгоградской области, прибыла флотилия Петра Великого, следующая в Персидский, или Каспийский, военный поход. Сойдя на берег вместе с Екатериной I и своими вельможами, государь, как гласит старинное предание, принял из рук Дмитриевского воеводы угощение — арбуз, выращенный на пригородной бахче. Отведав сочной мякоти арбуза, Петр воскликнул: «Зело отменный плод!» — и повелел отлить арбуз из меди и установить на шпиге дмитриевского магистрата. В честь этого события устраивается Камышинский арбузный фестиваль. Также арбузные фестивали проходят в России в Астрахани, Волгограде, Соль-Илецке.

В настоящее время в нашей стране арбуз выращивается даже на Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке. Широко распространен он во многих странах Южной Европы, Северной Америки, Азии. В Китае, например, выращивается более половины мирового сбора арбуза. Выращивают его и на родине дикого предка — Египет, Тунис и Ливия входят в число наиболее крупных экспортеров арбуза. Кроме столовых сортов, известны и кормовые сорта арбуза.

Плоды обычного столового арбуза содержат легкоусвояемые сахара, причем преимущественно фруктозу, клетчатку, органические кислоты, пектиновые вещества, каротин, витамины А, В, С, и Р, соли натрия, калия, кальция, железа, магния и др. В пищу арбуз употребляют в свежем и соленом виде, из его мякоти готовят повидло, пастилу и особый мёд — бекмез. Из арбузных корок готовят цукаты.

Благодаря сочности, а также особому химическому составу сока, арбуз входит в диету при заболеваниях почек, печени, желудка, используется для лечения подагры, некоторых заболеваний сердца и для профилактики образования камней в почках. Благодаря высокому содержанию железа его применяют и для профилактики малокровия. Употребление арбуза способствует мягкому очищению организма, выведению токсинов. Обо всех этих и других замечательных свойствах арбуза, о его истории, выращивании и, конечно, кулинарном использовании подробнее мы поговорим в книге.

Глава 1

ИСТОРИЯ И РОДОСЛОВНАЯ ГОСПОДИНА В ЗЕЛЕНОМ КАФТАНЕ

Итак, как уже упоминалось, родиной арбуза являются пустыни Южной Африки, где в диком виде его можно встретить и сейчас.

Род арбуз — *Citrullus* — видовым разнообразием не отличается, известно только три его вида, однако распространены они невероятно широко. Так, дикий колоцинт, называемый «царем пустыни», помимо пустынь Африки, растет также и в Средней Азии, и в Индии, и даже в Австралии. Специалисты, описывая колоцинт, сравнивают его с мощным спрутом, словно щупальцами охватывающим своими корнями огромные массивы почвы. Он не боится никакой жары, и его мелкие плоды вызревают в пекле пустыни больше полугода. Практически все они горьки и ядовиты, хотя иногда попадают и сладкие. Считается, что именно колоцинты помогли путникам преодолевать пустыню, а потому и были окультурены.

Другой вид арбуза — цитронный — известен в Америке. Этот вид дал кормовые и цукатные сорта, богатые пектином.

И наконец третий и главный вид арбуза — арбуз шерстистый. Именно его бесконечными столовыми сортами лакомятся весь мир.

Ученые предполагают, что первые столовые формы были выведены, судя по всему, в Египте. Арбуз там часто даже помещали в усыпальницы фараонов как источник пищи для них в загробном путешествии.

Именно египетские жрецы поведали об арбузе и древнегреческому ученому Платону, оставившему первое, как считается, письменное упоминание об удивительном плоде в известных «Диалогах» (4 век до н. э.). Согласно легенде, излагаемой Платоном, при разделе Земли между богами Олимпа богу морей Посейдону досталась Атлантида — дивный остров, где он построил красивейший дворец для своей возлюбленной, земной женщины Клейто. Чтобы любимая всегда оставалась прекрасной, здоровой и рожала ему сыновей, Псейдон подарил Клейто имеющий уникальные свойства плод — арбуз. Жрецы подробно описали Платону не только арбуз — ягоду обхватом в несколько человеческих голов, но и жителей Атлантиды — атлантов, считавших себя прямыми потомками Посейдона. Боги щедро наделили их земными благами, а Посейдон необыкновенными способностями. Атланты владели телепатией и левитацией, умением дышать под водой и управлять погодой, понимать язык растений и животных. Все в Атлантиде было необычно — жители острова были равны перед законом, женщины и мужчины имели равные права и обязанности, а главным

критерием значимости человека было не богатство, а его дела и заслуги перед обществом. Атлантида процветала долгие годы: жителей острова обходили болезни и стихийные бедствия. Так было до тех пор, пока они жили по законам Маат — законам Справедливости. Но случилось так, что наделенные сверхчеловеческими способностями атланты в какой-то момент поддались гордыне, возвысили себя над остальным миром, сочли, что им все позволено и что ни за что не будет расплаты. Это разгневало владыку Олимпа. Всю свою неистовую ярость обрушил он на Атлантиду, желая уничтожить остров без следа. Но некоторые боги Олимпа вступились за немногих уцелевших жителей, прося для них дозволения покинуть опальный остров. Тогда Зевс разрешил самым достойным уйти с острова. Среди ценностей, которые люди уносили с собой, был и арбуз...

Интересно, что полное латинское название арбуза — *Citrullus Lanatus Maat sum et Nakai* — хранит, как вы можете убедиться, следы этой истории. Причем в египетской истории имя Маат хранят не только легенды. Это имя было выбрано себе одной из египетских цариц, Хатшепсут, личности, легендарной не менее, чем история Атлантиды, поведенная Платону жрецами.

Хатшепсут стала легендой уже при жизни. Ее невероятно почитали за мудрость, воины были преданы ей и поддерживали во время дворцовых смут, а жрецы благословляли все ее начинания. Вполне возможно, что жрецы, которые традиционно воспитывали правителей

Египта, передали Хатшепсут не только легенду об Атлантиде, но и поделились с ней некоторыми из тайн исчезнувших атлантов. И может, именно потому при восшествии на трон она и взяла себе имя Маат — Справедливость (Закон).

Во времена Хатшепсут в Египте большого размаха достигает строительная деятельность, при ней были возведены храм, пилоны и два обелиска в Карнаке, широко строились и реконструировались храмы по всей стране, а в скалах Дарм-эль-Бахри был возведен великолепный заупокойный храм царицы, спроектированный талантливым архитектором Сененмутом. Сененмут был советником царицы и, по преданию, ее возлюбленным. Многие годы создавал он для своей царицы оазис в пустыне, населенный диковинными растениями и животными, которых собирали по всему миру. Весьма вероятно, что был там и арбуз — подарок Посейдона. Ведь в декоративных орнаментах дворцов и храмов, относящихся ко времени её царствования, часто встречаются изображения арбуза.

Спустя много и много лет арбуз завоевал мир. В разных странах, в зависимости от природных условий, сложились свои сортовые группы арбуза. Каких только не бывает арбузов! Шаровидные, длинные, приплюснутые, с красной, оранжевой, желтой мякотью, темно-зеленой, полосатой и даже почти белой коркой, такие, что хранятся до полугода, и такие, что не лежат совсем.

Наши сортовые группы арбузов отбирались в южных степях, решающими факторами были засухоустой-

чивость, величина и сладость. Именно так появились знаменитые астраханские сорта. В Европе, куда арбузы были завезены в эпоху Крестовых походов, арбузы приспособляли к более влажному климату. Хороший уход сделал европейские сорта более влаголюбивыми и выровненными. Восточно-азиатские сорта, выведенные в условиях высокой агрономической культуры Кореи, Китая и Японии, исключительно сладкие, с нежной мякотью, тонкокорые. В суровых условиях Приморья выводились скороспелые сорта, зреющие за 60–70 дней.

Свои арбузные сорта создали и американцы, взяв лучшее от японских, русских и европейских сортов. У них выращиваются, в основном, продолговатые, сладкие и зернистые сорта.

За несколько последних десятилетий в селекции арбузов и дынь совершен заметный прорыв — возникли сверхранние гибридные сорта с существенно усиленной продуктивностью, более вкусные и даже бессемянные. Теперь есть сорта, вызревающие всего за 55–60 дней!

Глава 2

БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ АРБУЗА

Арбуз съедобный (*Citrullus vulgaris Schrad*) — однолетнее травянистое овощное и бахчевое растение семейства тыквенных.

Стебель стелющийся, длинноплетистый. На одном растении может развиваться до 1500 листьев, достигающих длины 20 см. И стебель, и листья арбуза покрыты жестким опушением.

Цветки арбуза желтоватые, раздельнополые. Цветет растение в весенне-летний период, с мая по август.

Плод растения — «тыква», которая в зависимости от сорта может быть шаровидной, овальной или цилиндрической формы и полосатого или гладкого окраса. Масса плода в среднем составляет от 0,5 до 25 кг, окраска мякоти красная, розовая, белая, желтая или оранжевая. Семена плоские, яйцевидные, белой, красной или черной окраски.

Биологические особенности этой теплолюбивой культуры таковы, что в открытом грунте она хорошо удается лишь на продуваемых ветром участках без тени и при условии, что бахчевые или другие тыквенные

культуры на этой земле не выращивали 5–7 лет. Способ опыления у арбуза перекрестный. В неблагоприятных условиях, когда насекомые-опылители не летают, чтобы получить урожай, необходимо проводить ручное опыление, при котором мужской цветок (пустоцвет) вставляют в женский (завязь) после удаления лепестков и им будто кисточкой переносят пыльцу на рыльце пестика женского цветка.

ВЫРАЩИВАНИЕ В ОТКРЫТОМ ГРУНТЕ

Чтобы получить высокий урожай арбуза на большой площади в открытом грунте, в почву рекомендуется внести перегной (6–8 кг на 1 м²), компост или некислый торф (600–800 кг на сотку). Если же посев сделан на небольшом участке, можно вносить по 1,0–1,5 кг органических удобрений в лунку. Минеральные удобрения нужно вносить перед посевом, обычные рекомендации — 30–40 г мочевины, 30 г двойного гранулированного суперфосфата и 20 г калийных удобрений на 1 м².

Интересный факт: в генетическом коде арбузов существует память о прогревании семян. В далеком прошлом высохшие шарики диких арбузов с заключенными в них, как в футляр, семенами, ветры гоняли по раскаленным просторам пустыни Калахари, и семена сильно прогревались солнцем, созревали, а потому весной, с наступлением благоприятных условий, быстро всходили. Учитывая это обстоятельство, специалисты

рекомендуют семена современных сортов и гибридов арбуза перед посевом на рассаду или в грунт тоже обязательно прогревать в течение 3–4 часов. Начинают прогревание с температуры 15–20 °С и постепенно повышают ее до 55–60 °С. Если есть возможность, желательно также выдержать семена на жарком солнце примерно в течение недели.

Если посев предполагается на небольшой площади, семена лучше прорастить. Для этого прогретые семена сначала замачивают в темном растворе марганцовки на 20 минут, затем несколько раз промывают в холодной воде, заворачивают в чистую ткань и помещают в теплое место с температурой 20–30 °С. Как только у 10–15% семян появятся корешки, можно начинать высевать. К моменту посева почва на глубине 10–12 см должна быть прогрета до 12–14 °С (в южных областях это обычно первая-вторая декада мая). При посеве вручную рядки ранних и среднеспелых сортов размещают с интервалом 1,1–1,5 м, а лунки в рядках — с интервалом 70 см. Глубина заделки семян 4–7 см.

Часто бывает, что ко времени посева арбуза, особенно на юге, почва на нужной глубине сильно пересыхает. Поэтому при посеве в лунки вливают по 0,5–1 л воды. Такого запаса влаги вполне достаточно, чтобы получить дружные всходы и крепкие растения с 5–6 листьями.

Очень важно еще до появления всходов арбуза провести «слепую» прополку и рыхление почвы. Для этого при высеве к семенам арбуза добавляют небольшое

количество семян подсолнечника, гороха, которые всходят быстрее, уже через 3–6 дней после посева. По линии этих «маяков», обозначивших рядки, и проводят обработку посевов арбуза. Важно не опоздать с прореживанием. Лишние растения лучше всего не вырывать, а срезать или отщипывать точку роста. После рыхления почвы растения желателно подкормить, для чего в почву вносят 50–80 г мочевины или аммиачной селитры, 150 г простого или 75 г двойного гранулированного суперфосфата и 50 г калийной соли из расчета на 10 м².

При подкормке важно проявлять осторожность с азотными удобрениями, не злоупотреблять ими, потому что в плодах могут накапливаться нитраты.

Поливать арбузы в засушливых регионах нужно раз в 10–12 дней из расчета 500–600 л воды на 10 м².

ВЫРАЩИВАНИЕ ПОД ПЛЕНКОЙ И В ТЕПЛИЦЕ

Для такого выращивания рекомендуется брать лежащие семена, потому что свежие, хоть и дают растения с сильным ростом, но плодов приносят мало.

Для ранних сортов применяют рассадный способ. Семена высевают в стаканчики примерно 5–15 апреля. Почвосмесь готовят из перегноя и дерновой земли в соотношении 3:1. На ведро смеси добавляют 3 ст. ложки суперфосфата, по 1 ст. ложке сульфата калия и мочевины.

До появления всходов стаканчики держат при температуре 25 °С, после появления всходов их выставляют на теплое и хорошо освещенное место. Температуру в течение 4 дней поддерживают на уровне 18 °С, затем 22 °С — днем и 18 °С — ночью. Через 13–15 дней после всходов рассаду подкармливают куриным пометом (1:20) или коровяком (1:10), добавляя на ведро раствора 2 ст. ложки суперфосфата.

Высаживают рассаду через 30–35 дней после посева рядами с интервалом 0,7–1 м в междурядьях и столько же между растениями. Помимо регулярных прополок, рыхлений, полива прогретой на солнце водой, после прореживания растения окучивают до семядольных листочков, а по мере роста стеблей (плетей) — присыпают узлы, отстоящие на $\frac{3}{4}$ длины. В теплицах плети подвязывают к шпалере, а плоды помещают в сетки. При выращивании под временными пленочными укрытиями стебли равномерно распределяют по дугам каркаса. Необходимо провести две прищипки стеблей — в фазе 5–6 листьев прищипывают верхушечную почку, в начале завязывания плодов — верхушечные почки всех плетей. На одном растении оставляют не более 2–3 плодов.

Каждые две недели растения нужно подкармливать раствором нитрофоски из расчета 2 ст. ложки на 10 л воды с добавлением 2 ст. ложек суперфосфата и 1 ст. ложки сульфата калия. Подкормки прекращают к моменту начала созревания плодов.

Зрелость плодов можно определить по усыханию плодоножки (хвостика), усика рядом с нею и по характерному потрескиванию коры при сжатии руками.

СОРТА АРБУЗОВ

Из наиболее известных сортов бахчевых арбузов — астраханский, или быковский (белый), монастырский (зеленый с белыми полосами и с красными или серыми семенами), камышинский (такой же окраски), херсонский, моздокский, урюпинский и другие.

Из ранних сортов — огонек, барбетта, эркен.

Среднего срока созревания — продюсер, кримсон-свит.

Более позднего созревания сорта холодок, икар.

Глава 3

ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ АРБУЗА

Полезные свойства арбуза определяются, конечно же, его химическим составом. Что же содержит арбуз?

Плодовая мякоть арбуза примерно на 80% состоит из воды.

В ней также содержится от 5,5 до 13% легкоусвояемых сахаров, представленных глюкозой, фруктозой и сахарозой. К моменту созревания в мякоти арбуза преобладают глюкоза и фруктоза, сахароза же накапливается в процессе хранения.

В мякоти содержатся пектиновые вещества — 0,68%, белки — 0,7%; кальций — 14 мг/%, магний — 224 мг/%, натрий — 16 мг/%, калий — 64 мг/%, фосфор — 7 мг/%, железо в органической форме — 1 мг/%; витамины — тиамин, рибофлавин, ниацин, фолиевая кислота, каротин — 0,1–0,7 мг/%, аскорбиновая кислота — 0,7–20 мг/%, щелочные вещества. Кроме того, в мякоти арбуза содержится клетчатка и пектин.

Арбузные семена содержат до 25% жирного масла, по физико-химическим свойствам похожего на миндальное масло, а по вкусовым — на оливковое. В составе такого арбузного масла есть ценные жирные кислоты — линолевая, линоленовая и пальмитиновая.

В масле арбуза содержатся цинк и селен, способствующие нормализации работы предстательной железы, потому что не допускают воспалений в ней. При употреблении арбузного масла улучшается сперматогенез. Масло служит профилактическим средством, препятствующим возникновению аденомы простаты и перехода ее в злокачественную опухоль.

Арбузные семечки особенно часто используют как лечебное средство в Китае, ведь их там и едят, поджаривая, примерно так же, как у нас подсолнечные.

Арбузные корки также съедобны. Причем они даже богаче витаминами, чем мякоть арбуза, в них имеется много различных аминокислот, а потому они тоже широко используются.

Энергетическая ценность мякоти арбуза — 38 килокалорий на 100 г съедобной части.

Пектиновые вещества и клетчатка в арбузной мякоти способствуют оптимизации микрофлоры кишечника, благотворно действуют на перистальтику и не вызывают при этом метеоризма. Эти же вещества способствуют выведению из организма избытка холестерина. А содержащаяся в арбузе фолиевая кислота, участвующая в кроветворении и синтезе аминокислот, и витамин С оказывают противосклеротическое действие.

Сок арбуза хорошо утоляет жажду при лихорадочном состоянии.

Очень ценное свойство арбуза состоит в том, что его щелочные соединения регулирует кислотно-щелочное

равновесие в организме, поэтому арбуз применяют при ацидозах различного происхождения.

Высокое содержание калия делает арбуз незаменимым для всех, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы или борется с отеками.

Правильную работу сердечно-сосудистой системы арбуз помогает обеспечивать еще и потому, что разжижает кровь.

Мякоть зрелого арбуза обладает выраженным мочегонным действием, при этом арбуз не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей.

Содержание в арбузной мякоти легкоусвояемых сахаров и воды обуславливает применение арбуза при хронических и острых заболеваниях печени, при интоксикациях различной природы. А наличие фруктозы, хорошо переносимой при сахарном диабете, не просто дает возможность употреблять арбуз при этом заболевании, конечно с учетом назначенной суточной дозы углеводов, но и благотворно сказывается на состоянии больного.

Длительное употребление арбуза способствует лечению хронических гастритов, атеросклероза.

Благодаря наличию в арбузе легкоусвояемого органического железа (в килограмме мякоти арбуза содержится примерно 1 г железа) его полезно включать в рацион при различных анемиях, беременности, он рекомендуется кормящим женщинам.

Соли калия, натрия, фосфора, магния, также содержащиеся в мякоти арбуза, благотворно влияют на

деятельность органов кровотока, пищеварения, желёз внутренней секреции.

У арбуза большой объём мякоти, что способствует чувству сытости при его потреблении, а калорийность невысокая, поэтому при лечении ожирения часто назначается арбузная диета (подробнее о такой диете будет говориться чуть далее).

Как источник магния, арбуз помогает стабилизировать артериальное давление, снижает нервную возбудимость, снимает мышечные спазмы.

Бета-каротин и ликопин, содержащиеся в арбузе, укрепляют иммунитет, улучшают работу нервной системы. Содержащийся в арбузе ликопин помогает также бороться с раковыми клетками многих видов, а именно — при раке пищевода, простаты, желудка, печени, легких, молочной железы, шейки матки, поджелудочной железы, толстой кишки и др.

Употребление арбуза способствует улучшению зрения, особенно важно это для пожилых людей.

Американские ученые на основе серии исследований сделали интересное открытие. Оказывается, имеющееся в арбузе вещество цитруллин при усвоении в организме в процессе метаболизма превращается в аргинин и эффективно расширяет кровеносные сосуды. И, как выяснили ученые, действие этого вещества превосходит даже действие виагры. Таким образом, арбуз благотворно влияет еще и на потенцию.

Арбузные разгрузочные дни, по согласованию с лечащим врачом, рекомендуются при гипертонической

болезни, нефритах, пиелоститах, подагре, заболеваниях печени, желчного пузыря. При этом можно употреблять мякоть арбуза или готовить из его мякоти сок.

Н. И. Даников в своей книге «Целебные арбуз и дыня» приводит очень интересные варианты усиления полезных свойств арбузного сока, в частности, автор рассказывает о талом арбузном соке, активированном кремнием арбузном соке, омагниченном и «серебряном» арбузном соке.

Для приготовления **талого арбузного сока** автор рекомендует поставить сок в морозильную камеру холодильника, а после замораживания достать и дать соку оттаять. Оттаявший сок нужно сразу же использовать, ибо через несколько часов талый арбузный сок потеряет все свои полезные свойства. Как пишет автор, в момент перехода в твердое состояние совершается качественное превращение кристаллической структуры арбузного сока. Практически 100 % его молекул преобразуются в единый тип. По этой причине, практически как и талая вода, талый арбузный сок является сильнейшим биостимулятором. Он исключительно полезен при лечении и профилактике злокачественных новообразований практически любой локализации. Талый арбузный сок является прекрасным сосудистым средством, способствует уменьшению сердечных болей и рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями при употреблении талого арбузного сока значительно снижается количество холестерина в крови и улучшается

обмен веществ. Талый арбузный сок прекращает сильные геморроидальные кровотечения и боли, улучшает кровообращение нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. Талый арбузный сок может служить весьма эффективным средством против патологической тучности.

Кроме того, как указывает автор, талый арбузный сок обладает значительной внутренней энергией. Это связано с тем, что колебания равновеликих молекул в нем совершаются на одной и той же волне, а не идут на самопогашение, как при ситуации разновеликих молекул. И когда вы пьете талый арбузный сок, вы одновременно получаете ощутимую энергетическую поддержку.

В течение дня желательно выпивать от 2 до 4 стаканов холодного талого арбузного сока. Каждый стакан надо выпивать за один прием. Первый стакан выпивается не спеша, небольшими глотками утром, натощак, за час до еды, остальные – в течение дня за 3–4 раза.

Чтобы **активировать арбузный сок кремнием**, в стеклянную емкость нужно налить арбузный сок и опустить кусочек кремния весом 10–15 г, закрыть горловину марлей и поставить в светлое место, но не под прямые солнечные лучи, на срок не менее 3 дней, поддерживая температуру выше 4 °С тепла. Если сок применяется в лечебно-профилактических целях, то желательно настаивать его 6–7 дней. Срок действия кремния не ограничен.

Пить активированный кремнием арбузный сок можно без ограничений. Регулярное употребление активи-

рованного кремнием арбузного сока в качестве питья, как указывает автор, избавляет от гастритов, воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте, приводит в норму функции надпочечников, угнетенных в результате длительного приема гормональных препаратов, способствует снижению кровяного давления, уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, приводит в норму не только сахар в крови больных сахарным диабетом, но и снижает вес предрасположенных к тучности людей, укрепляет кровеносные сосуды, хрящи и сухожилия, предупреждает остеопороз, способствует лечению переломов, и кости срастаются быстрее и без осложнений. Этот сок полезен при желчнокаменной и мочекаменной болезнях, при лечении воспалительных процессов мочеполовой и желудочно-кишечной систем, анемии, алкогольной зависимости, пищевых отравлений. Также его можно применять в виде примочек, компрессов, тампонов, обмываний при лечении трофических язв, обморожений, фурункулов. Активированным кремнием арбузным соком полезно обрабатывать пораженные термическими, химическими, механическими, радиационными ожогами ткани. Раны быстрее заживают.

Полоскание рта таким соком лечит воспаление десен, уменьшает проявления пародонтоза. Его можно применять при гриппе, ангине, насморке, так как он обладает бактерицидными свойствами.

Еще одна интересная форма использования арбузного сока, предлагаемая Н. И. Даниковым, — его

омагничивание. **Обработанный магнитным полем арбузный сок** приобретает более мелкую и однородную структуру, что значительно увеличивает его биологическую активность, текучесть и растворяющую способность. В омагниченном арбузном соке повышается, как указывает автор, содержание кислорода. Увеличиваются его бактерицидные свойства.

При употреблении омагниченного арбузного сока в организме увеличивается проницаемость биологических мембран, что повышает активность протекания обменных процессов в целом. В том числе облегчается протекание процесса подвода кислорода и питательных веществ, вынос из клеток организма продуктов жизнедеятельности, снижается общее количество холестерина в крови. Этот сок проявляет свои бактерицидные свойства, что способствует очищению крови и лимфы от чужеродных бактерий и вирусов.

Прием сока позволяет значительно ускорить процесс реабилитации больных, которые перенесли такие грозные заболевания, как инсульт и инфаркт. Восстанавливаются функции кроветворных органов, которые были подвергнуты послеоперационной лучевой терапии, что достигается за счет более глубокой и быстрой очистки органов и организма в целом от пораженных клеток и за счет снижения процесса «слипания» между собою отдельных клеток эритроцитов крови.

Омагничивание арбузного сока, содержащего сахар, позволяет снизить диабетическую зависимость организма.

В случаях метеозависимости человека и при нарушениях сердечно-сосудистой деятельности омагниченный арбузный сок является эффективным средством безлекарственной профилактики, лечения и реабилитации.

Омагниченный арбузный сок помогает организму человека активно и без осложнений очищать стенки кровеносных сосудов от чуждых соединений в виде отложений солей и холестерина.

Как указывает автор, для профилактических целей достаточно принимать ежедневно от 200 до 300 мл омагниченного арбузного сока в течение 1–1,5 месяца. Профилактический прием осуществляется один раз в год. В лечебных целях интенсивность магнитной обработки арбузного сока, его объем и частота приема возрастают и определяются лечащим врачом. Двухмесячный лечебно-профилактический курс приема омагниченного арбузного сока проводится один раз в год. Количество выпиваемого в сутки арбузного сока составляет 600–800 мл (за 3–4 приема в день, за 20–30 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды). Напряженность магнитного поля воронки или магнитной насадки составляет 150–180 мТл.

«Серебряный» арбузный сок получается путем электролиза либо путем настаивания на этом благородном металле. Самое лучшее — иметь серебряный электроионатор для получения свежего «серебряного» арбузного сока нужной концентрации. Устойчивость ионов серебра в соке низка. Поэтому хранить «серебряный»

арбузный сок можно только в темном прохладном месте не более 2–3 недель. Засвеченный «серебряный» арбузный сок становится обычным арбузным соком.

Самый простой и доступный способ получить «серебряный» арбузный сок — опустить серебряное изделие в стакан с соком. Через пару часов сок будет содержать частицы серебра.

Такой сок полезен при лечении и профилактике хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов, бескаменного холецистита, сахарного диабета, ангин, тонзиллитов и фарингитов, острых и хронических бронхитов, воспаления легких, злокачественных новообразований различной локализации, для укрепления иммунных сил организма.

Полоскание полости рта и носа этим соком во время эпидемии гриппа предупреждает заболевание. Полоскание рта «серебряным» арбузным соком во время чистки зубов поможет избавиться от пародонтоза, гингивита, стоматита и многих других заболеваний, связанных со слизистой ротовой полости и десен.

В виде компрессов, примочек, обмываний «серебряный» арбузный сок полезен при лечении гнойных ран, ушибов, трофических язв, ожогов, экзем, дерматозов, кожных заболеваний инфекционной природы, грибковых заболеваний кожи, для промывания глаз и примочек при конъюнктивитах, кератитах, блефаритах, воспалении слезного мешочка и других воспалительных процессах.

При приеме внутрь серебряный раствор проникает в кровь и затем быстро разносится по клеткам. За 3—4 дня серебро накапливается в тканях в количестве, достаточном для проявления его полезных свойств. Так как через три недели коллоидное серебро выводится через почки, лимфатическую систему и кишечник, рекомендуется ежедневное применение для защиты от опасных патогенов. Для хороших результатов, как пишет автор, следует принимать 1 ст. ложку в течение 4 дней до достижения необходимого уровня, затем 1 ч. ложку для его поддержания.

Имеющим аллергическую реакцию на микроэлементы, а также беременным и кормящим женщинам перед употреблением «серебряного» арбузного сока необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Глава 4

АРБУЗ В МЕДИЦИНЕ

Весь арбуз целиком — и мякоть, и корки, и семена — находит свое применение в медицине. Причем история применения арбуза в лечебной практике насчитывает не одно столетие.

Амирдовлат Амаснаци писал: «Лучшим видом арбуза является сочный, мясистый и сладкий. Природа его холодна и влажна. Арбуз помогает при лихорадке. Если съесть его с уксусомедом, то он сделает обильной мочу и промоет мочевой пузырь. Если же его сок смешать с сахаром и дать выпить, то больше охладит тело. Но он вреден для груди. Вызывает болезненную жажду у людей с холодной натурой и скопление слизи в печени. Его вредное действие устраняют мед и сахар, которыми заедают его. Это полезно».

В древне-таджикском труде «Сокровищница лекарств» об арбузе сообщается следующее: «По-арабски его называют *индийской дыней*. Естество его холодное и влажное во второй степени; говорят также, что холодное в начале второй степени и влажное в последней ступени второй степени.

Мякоть арбуза устраняет остроту сафры и крови, гонит мочу, порождает лимфу сладковатого вкуса. Он

очень полезен для людей, в организме которых образуется сафра, особенно если эта сафра острая и жгучая (хотя и небольшого количества), и тело от этого худеет, в таких случаях изменить натуру и улучшить ее лучше всего можно арбузом, а не употреблением кислых плодов и кислот.

Арбуз очень полезен людям, у которых очень горячий желудок и пища у них в желудке (от сильного тепла) быстро портится.

Арбуз полезен при жгучих лихорадках, перемежающихся лихорадках, однодневных лихорадках, происходящих от излишней жары при путешествиях под солнцем в жаркое время года, или лихорадках, происходящих от употребления горячих средств. Он полезен вообще при болезнях, вызванных жарой или средствами или веществами, усиливающими теплоту организма, разгорячающими его, хотя он превращается в организме в лимфу.

Арбуз полезен для горячей печени, увлажняет горячую натуру и изменяет ее на более умеренную.

Порождает жидкую кровь и исправляет кровь, в которой есть примесь сафры.

Если его употреблять с уксусомедом, то он действует как сильное мочегонное средство и очищает кишечник и мочевой пузырь.

Арбуз не рекомендуется людям с влажной натурой, с избытком лимфы, а также старикам, употреблять им арбуз можно, лишь приправляя его медом или сахаром. Людям с горячей натурой арбуз ничем приправлять не надо.

Некоторые из медиков последнего времени пишут, что арбуз с уксусомедом полезен при желтухе, для улучшения аппетита, как мочегонное, а также для удаления камней из почек; пишут также, что арбуз с молоком полезен при болезнях, происходящих от савды».

О применении арбуза в индийской медицине говорят уже сами названия плода, в которых отражается то или иное его качество и свойство. Например, «волокна его подобны красному шафрану», «листья его белесого цвета», «устраняющий ядовитые вещества», «полезный при жжении мочи», «устраняющий желтизну мочи», «излечивающий худобу и худосочие детей и дающий им полноту».

Согласно индийской традиционной медицине, арбуз улучшает пищеварение и дает аппетит, полезен при болезнях глаз. Охлаждает организм, увеличивает количество лимфы и семени, порождает газы. Полезен при болезнях кожи, истечении мочи; смягчает организм. Сок арбуза с имбирем и медом устраняет лимфу, а с уксусомедом — открывает закупорки; древние индийские медики в санскритских источниках пишут также, что арбуз полезен при трещинах (на коже).

В русской народной медицине арбуз издавна считался эффективным лечебным средством. В одном из старинных травников, например, говорится, что применение арбузных семечек весьма полезно «в воспалительных лихорадках, сопутствующих с большими ранами и воспалительными опухолями, так же в мочерезе вместо питья...» На Руси высушенное и измельченное

в порошок арбузное семя прибавляли в чай при болях в желудке. Советовали есть арбузы при запоре и задержке мочи.

В целительной практике других народов арбуз находил применение при лечении больных желтухой, водянкой. Растертые с молоком семена арбуза использовали как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Арбузное «молоко» из растертых в воде семян, в которое для вкуса добавляли немного фруктового сиропа или сахара, употребляли при лихорадочных состояниях и как противоглистное средство. Причем противоглистное действие такого лекарства было подтверждено современными экспериментальными исследованиями.

Сегодня, с точки зрения лечебного применения, арбузы ценятся, прежде всего, за высокое содержание витаминов, минералов, пектина, клетчатки и других питательных веществ, благодаря чему употребление их стимулирует обменные процессы, улучшает работу печени, отток и состав желчи, предотвращает образование камней в желчном пузыре, а потому арбуз применяется при лечении хронического гепатита, холецистита, дискинезии желчевыводящих путей. Наиболее известное из полезных свойств арбуза — мочегонное. Объясняется это свойство высоким содержанием в арбузе солей калия — их в нем больше, чем в цитрусовых и бананах. Благодаря мочегонному действию арбуза с его помощью можно добиться измельчения и удаления камней из почек, мочевого пузыря, мочеточников.

Употребление арбузов при хроническом цистите способствует улучшению состояния и предотвращению рецидивов болезни. Фолиевая кислота и наличие солей железа в мякоти улучшают процессы кроветворения, участвуют в биохимических реакциях организма. Рекомендуется употреблять при малокровии и железодефицитной анемии. Улучшая обмен веществ, выводя лишнюю влагу и токсины из организма, арбуз облегчает состояние при гипертонии, атеросклерозе, ожирении, подагре, артрите, ревматизме.

Арбуз не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей. Содержание щелочных соединений регулирует кислотно-щелочное равновесие, вследствие чего арбуз применяют при ацидозах различного происхождения. Содержание в арбузной мякоти легкоусвояемых сахаров и воды обуславливает применение арбуза при хронических и острых заболеваниях печени.

Арбузная клетчатка очищает кишечник от токсинов, усиливает перистальтику и улучшает микрофлору. Поэтому арбуз хорошо употреблять после лечения антибиотиками, при отравлении ядовитыми веществами и при прохождении курсов химиотерапии.

Арбузы содержат ликопин, а, по данным некоторых исследований, ликопин — вещество, придающее плодам красный цвет, — успешно борется с раковыми клетками.

Употребление арбуза в пожилом возрасте помогает сохранить и улучшить зрение, защищает хрусталик от преждевременного старения и образования катаракт.

Масло арбузных косточек содержит цинк и селен, улучшая работу предстательной железы, стимулируя сперматогенез. Используется как профилактическое средство, предотвращая возникновение аденомы простаты и злокачественных опухолей.

Корка арбуза содержит все те питательные вещества, что и мякоть, только в более концентрированном виде. Поэтому их с таким же успехом можно применять в профилактических и лечебных целях. Возможность сушки и длительного хранения упрощает процесс заготовки лекарственного сырья.

Семечки арбуза обладают глистогонным действием и, наряду с тыквенными, успешно используются для избавления от паразитов.

В сезон нужно стараться по максимуму употреблять свежие арбузы в пищу, независимо от того, есть ли проблемы со здоровьем или их нет. Это отличное средство для очищения организма, пополнения запаса витаминов и минералов, улучшения общего состояния.

Теперь рассмотрим конкретно, какие именно части арбуза наиболее полезны при тех или иных недугах.

МЯКОТЬ АРБУЗА

Употребление мякоти арбуза рекомендуется людям с застойными процессами в кишечнике, заболеваниями печени, мочекаменной болезнью, при нефрите, цистите, а также страдающим различными сердечно-сосудистыми заболеваниями и атеросклерозом. Рекомендованное

суточное употребление мякоти арбуза составляет 2–2,5 кг. Уникальный природный состав ягоды способствует растворению и выводу солей из организма, именно поэтому арбуз следует включить в рацион людей, страдающих подагрой и артритом.

СЕМЕЧКИ АРБУЗА

Семечки арбуза обладают выраженным глистогонным действием, а также помогают справиться с маточными кровотечениями.

КОРКИ АРБУЗА

Корки арбуза применяют как в свежем, так и в сушеном виде, изготавливая настои и отвары. Свежие корки прекрасно справляются с головными болями и помогают облегчить приступы мигрени. Настои и отвары из предварительно засушенных корок используют в качестве мочегонного лекарственного средства, к тому же настои помогают справиться с приступами обострения хронического цистита, нефрита и других заболеваний мочевой системы.

Часто спрашивают, *можно ли есть арбуз диабетикам?* Да, при известной осторожности его можно употреблять страдающим сахарным диабетом, углеводов в нем даже меньше, чем, например, в яблоке, апельсине или зеленом горошке. Невероятную сладость арбузу

придает фруктоза, которая в определенных количествах (не более 40 г в сутки) допустима для больных диабетом, так как ее усвоение происходит без затрат инсулина, а 1 кг арбуза в среднем содержит именно эту дозу фруктозы — 40 г.

Однако если больные сахарным диабетом включают в рацион арбуз, им все-таки следует ограничить потребление других углеводных продуктов.

Людям, страдающим сахарным диабетом второго типа, рекомендуется ограничить потребление арбуза до 200–300 г в сутки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ АРБУЗА

Употребление арбуза противопоказано людям с нарушением оттока мочи (врожденные аномалии, спаечные процессы, аденома предстательной железы).

С осторожностью следует использовать при наличии больших камней в почках, так как мочегонное действие может спровоцировать их движение до завершения растворения и вызвать почечную колику.

При поносе и колите арбуз также нежелательно употреблять, чтобы не спровоцировать ухудшение состояния.

Отвар арбузных корок с осторожностью применяют при стойких отеках у гипертоников.

Людям, страдающим желчнокаменной или мочекаменной болезнью, следует контролировать вес арбузной

порции, съеденной за день. Более 200 г в сутки — серьезная нагрузка на больные органы, которая может спровоцировать приступ желчной или почечной колики.

Арбуз противопоказан при метеоризме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Детям в возрасте 2–3 лет можно съесть не больше 100 г в день, а в возрасте 3–6 лет — не больше 150 г.

Пожилым людям также желательно ограничиться 1–2 ломтиками арбуза в день.

Также важно помнить о том, что арбуз может накапливать избыточные нитраты, поэтому прежде чем использовать арбуз в лечебных целях, убедитесь, что плоды качественные и не содержат вредных веществ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ АРБУЗА

Порошок из арбузных корок

Чтобы приготовить из арбузных корок порошок, нужно срезать непосредственно тонкий верхний зеленый слой этого плода и как следует высушить. Далее его нужно хорошо измельчить, для чего можно использовать пестик и ступку или кофемолку.

Готовый порошок нужно сложить в банку с герметичной крышкой и использовать по мере необходимости. Хранить такой порошок можно в закупоренном виде в течение 1 года при комнатной температуре.

Дозировка для приема арбузного порошка: *первая неделя — 0,5 ч. ложки 2 раза в день, вторая неделя — 1 ч. ложка 2 раза в день, третья неделя — 1 ч. ложка 3 раза в день перед едой, запивая теплой водой.*

Арбузное молоко

Чтобы приготовить такое средство, понадобится 15 г сухих арбузных семян и 50 мл воды. Семена нужно тщательно истолочь, постепенно подмешивая воду.

Готовое арбузное молоко обычно принимают по 1 ч. ложке каждые 2 часа.

Отвар из свежих арбузных корок

Для приготовления лекарственного отвара свежие арбузные корки нужно мелко нарезать, сложить в эмалированную посуду, залить кипятком в пропорции 1:10, затем поместить емкость на водяную баню и томить на медленном огне в течение 10 минут. Готовый отвар остудить и процедить.

Хранить приготовленный отвар можно не более 5 дней в холодильнике.

Отвар обычно принимают по 100 мл до 4 раз в сутки.

Настой из сушеных арбузных корок

Для приготовления настоя нужно взять 100 г измельченных сушеных корок, залить 500 мл горячей воды и настаивать до охлаждения. Затем процедить.

АРБУЗНАЯ ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Арбузная диета — эффективный и естественный способ очищения организма. Она помогает при многих заболеваниях печени — даже таких серьезных, как цирроз печени, хронический гепатит, желчнокаменная болезнь, а также болезнь Боткина.

В качестве разгрузочной пищи мякоть арбуза рекомендуется также при подагре, атеросклерозе, артритах, ожирении. Она очень хорошо помогает при малокровии, заболеваниях кроветворных органов, при лечении последствий лучевой болезни. Свежую мякоть арбуза едят натощак язвенники и гипертоники. Она помогает при упадке сил и бессоннице. Но во всех случаях желаемого эффекта можно добиться только в том случае, если употреблять мякоть арбуза в достаточно больших количествах.

Чтобы при арбузной диете не спровоцировать раздражение желудка и кишечника, начинать нужно с небольших порций — по 50–100 г 2 раза в день также за час до еды.

Существует две разновидности проведения арбузной диеты.

В первом случае необходимо съедать по 1–2 кг арбузной мякоти за час до основного приема пищи.

Во втором — нужно есть только арбуз и ничего кроме него. Количество, которое необходимо съесть, рассчитывается при этом в пропорции 1 кг арбузной мякоти на 10 кг веса человека. При этом употреблять арбуз

нужно круглые сутки, даже ночью. Это связано с тем, что именно в ночное время происходит усиленное концентрирование мочи, а это главнейший фактор, способствующий камнеобразованию. Все время такой арбузной диеты нужно очень внимательно следить за своим самочувствием: случается, что организм на такое монопитание реагирует отрицательно.

Арбузную диету рекомендуется проводить ровно 5 дней — именно за такой срок удастся избавиться от шлаков, нежелательных солей, а также лишней воды в организме.

Помните, что перед проведением арбузной диеты необходимо проконсультироваться с врачом.

Противопоказания

Прямым противопоказанием к проведению арбузной диеты являются заболевания, связанные с нарушением оттока мочи: врожденные аномалии мочеполовой системы, аденома предстательной железы, вторичный пиелонефрит, обусловленный возникновением послеоперационных спаечных процессов, а также диабет. Еще в большей степени арбузная диета противопоказана больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

И еще одна **рекомендация**. Прежде чем прибегать к арбузной диете, можно для начала устроить хотя бы один арбузный *разгрузочный день*. Попробуйте съесть за день 1,5–2 кг арбуза. И больше ничего. Время от време-

ни устраивайте такие дни хотя бы 1 раз в неделю. Так можно убедиться, что организм хорошо переносит процедуру, увидеть какие-то первые результаты. И, если самочувствие при этом нормальное, можно перейти уже к полной арбузной диете.

АРБУЗНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Самая распространенная методика очищения почек — это очищение с использованием арбуза. Суть метода состоит в том, что на протяжении 7 дней в пищу употребляется только арбуз и черный хлеб. Причем арбуз должен стать на этот период и едой, и питьем. Больше ничего есть и пить нельзя.

Перед проведением очистительного курса рекомендуется проконсультироваться с врачом. Вам следует знать, нет ли у вас больших камней в почках, потому что в этом случае от процедуры лучше воздержаться. Во время проведения курса желательно, чтобы рядом с вами постоянно был кто-то из близких.

В последний день курса нужно проделать следующее.

В 17 часов приготовить теплую ванну, погрузиться в нее и целый час продолжать есть арбуз, сколько влезет. Тепло раскрывает мочевыводящие пути, и песок начнет выходить.

Оговорюсь, что данные о времени пика активности почек в источниках разнятся. Одни целители указывают временной интервал 17–21 час, другие — 2–3 часа ночи.

Все целители предупреждают: во время этой процедуры рядом должны быть родные на случай, если вам понадобится помощь (осложнения со стороны сердца, застревание камня в мочеточнике, при котором возникает почечная колика и требуется быстрая медицинская помощь).

В конце процедуры мочеиспускание можно совершить прямо в ванне. А после процедуры — теплая постель.

Если семидневный курс арбузного очищения не принес результата и вы не ощущаете выхода шлаков (женщины во многих случаях могут это понять только по скрипу песка на дне ванны, а у мужчин же чувствуется болезненность в мочеиспускательном канале), то курс можно повторить, но только после как минимум недельного перерыва.

Противопоказания

Арбузная диета, включающая черный хлеб, вредна для больных, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, так как может привести к обострениям язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Не нужно увлекаться арбузными чистками и *при больших камнях в почках*. Под воздействием сока арбуза они могут, до конца не растворившись, «тронуться» с места, что грозит почечной коликой.

У некоторых людей, особенно пожилых, а также при ряде хронических заболеваний кишечника сравнительно

грубые пищевые волокна арбуза могут стать причиной вздутия. Не рекомендуется арбузная диета и больным сахарным диабетом, так как им разрешается употреблять его только в очень ограниченном количестве — с учетом суточной нормы сахара.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ АРБУЗА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Вегетососудистая дистония

При этом заболевании рекомендуется принимать ванны с арбузом.

Нужно приготовить ванну с температурой воды 37 °С. Добавить в нее 200 г свежего арбуза вместе с корками и 200 г раствора питьевой соды. Ванну принимать в течение 20 минут. Процедуры проводятся через день. Курс лечения — 15 процедур.

Такие же ванны полезны при остеохондрозе.

Головные боли

При мигрени и других видах головной боли рекомендуется медленными глотками, не спеша, выпить 2 стакана арбузного сока. А ко лбу привязать толстую арбузную корку. Боль отступает и долго не возвращается.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При хронических и острых *воспалениях в толстом кишечнике* поможет настой из высушенных арбузных корок.

Для приготовления настоя 80 г сухих измельченных корок залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, по полного остывания. Затем настоем процедить и пить 4–6 раз в день.

Заболевания нервной системы

При *стрессах, неврозах, бессоннице, депрессии* рекомендуется применять арбузное масло по 1 ч. ложке 2 раза в день во время приема пищи на протяжении 1–3 месяцев.

При *синдроме гиперактивности с дефицитом внимания* у детей употребление арбузного масла, за счет содержания в нем магния, помогает сохранить мотивацию к обучению. Пить масло нужно по 1 ч. ложке утром и по 0,5 ч. ложке вечером. Курс лечения не меньше 60 дней.

Заболевания органов дыхания

При лечении и профилактике *бронхиальной астмы* рекомендуют взять спелый арбуз массой 3–5 кг, вынуть часть мякоти, а в образовавшуюся емкость залить пчелиный мед. Закрывать отверстие коркой арбуза и закопать

в землю на глубину 50–60 см. Через 5 дней арбуз откопать, выдавить из его мякоти сок и пить — утром по 125 мл, а вечером по 250 мл. Таким способом нужно выпить сок 3–5 арбузов.

Заболевания печени и желчного пузыря

При *желчнокаменной болезни* полезен настой из высушенных корок арбуза. Нарезанные и высушенные в духовке корки арбуза залить водой в соотношении 1:1 и кипятить на медленном огне в закрытой посуде в течение 30 минут. Затем охладить, процедить и пить отвар по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.

Для *очистения желчных протоков и дробления камней в желчном пузыре (профилактика холецистита)* рекомендуется утром натощак принимать арбузный порошок: 1 ч. ложка со стаканом теплой воды. После приема лекарства не есть и не пить 15–20 минут.

Заболевания почек

В качестве *мягкого мочегонного средства* при заболеваниях почек рекомендуется принимать отвар из высушенных арбузных корок.

Для приготовления отвара 1 ст. ложку измельченных корок залить 1 стаканом кипятком и томить на водяной бане в течение 10–15 минут, после чего охладить и процедить.

Принимать по 0,5 стакана отвара 2–3 раза в день до еды.

Для лечения *мочекаменной болезни* 100 г высушенных арбузных семечек залить 1 л холодной воды, довести до кипения и дать остыть. Принимать по 1 стакану отвара 2–3 раза в день в перерывах между едой.

Также сухие семечки можно измельчить в блендере или мясорубке, 1–2 ст. ложки запарить 1 стаканом кипящего молока и настоять. Употребить в течение дня в несколько приемов.

Этот же способ эффективен и для лечения камней в желчном пузыре и при гельминтозах.

При *мочекислом диатезе* рекомендуется взять 2 ст. ложки измельченных корок на 0,5 л воды, кипятить на самом слабом огне в течение 5 минут, настоять в тепле в течение 2–3 часов, процедить, пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Заболевания сердца и сосудов

Для снижения *артериального давления при гипертонии и снятия отеков* рекомендуется применять настой арбузной корки.

80–100 г сушеной корки залить 0,5 л кипятка, накрыть крышкой и настаивать до полного остывания. Принимать по 0,5 стакана 3–5 раз в день, в зависимости от тяжести состояния. С этой же целью можно принимать

соскобленную острым ножом с верхней корки цедру в количестве 3–5 г на прием, запивая большим количеством воды.

При *ишемической болезни сердца* рекомендуется выжать сок арбуза, добавить сок 2 яблок (в пропорции примерно поровну). Принимать ежедневно в период осеннего сезона.

При *геморрое* хорошо помогает постановка на узлы тампонов с соком арбуза. Этот способ облегчает состояние в целом и хорошо останавливает кровотечение.

Заболевания суставов

При *подагре* и *ревматизме* рекомендуется принимать отвар арбузных корок. Высушенные арбузные корки залить кипятком в соотношении 1:10 и кипятить в закрытой посуде в течение 5 минут. Готовый отвар отсудить, процедить и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Интоксикация организма

При *интоксикации организма*, а также после общего наркоза, для улучшения обмена веществ рекомендуется употреблять 2–2,5 кг свежей арбузной мякоти. Есть мякоть нужно между приемами пищи с целью предотвращения брожения в кишечнике.

Кожные поражения

При кожных заболеваниях, для исцеления *незаживающих гноящихся ран* используют арбузные примочки: на рану наносят кашицу из красной арбузной мякоти.

Китайская медицина рекомендует применение арбуза при *ожогах* (даже обширных, вплоть до ожогов третьей степени). Облегчают состояние больного с помощью перебродившего арбузного сока. Сначала ожоги промывают прохладным физиологическим раствором или водой, затем несколько раз в день делают примочки из сока. Приготовить сок для этой процедуры нужно так: мякоть и сок спелого арбуза поместить в чистую стеклянную банку, укупорить и оставить при комнатной температуре на 3–4 месяца, затем сок профильтровать. Спустя время он приобретает кислый запах.

С помощью этого средства ожоги первой и второй степени, как правило, заживают через 8–9 дней, а ожоги третьей степени — через 18–21 день.

Опухолевые заболевания

При онкологических заболеваниях в качестве поддерживающего средства рекомендуется арбузный мед и свежая мякоть арбуза. Арбузный мед нардек (способ приготовления см. в кулинарном разделе) богат фруктозой и глюкозой, в большой концентрации содержит микро- и макроэлементы, а также ликопин. Употребление

2–3 ст. ложек меда в день поможет повысить общую сопротивляемость организма, замедлить рост раковых клеток.

Приготовленная из свежих измельченных корней дикого арбуза каша — эффективное средство при *опухлях груди*. Применяется наружно в виде компрессов.

Паразитарные заболевания

Эффективное глистогонное средство — арбузные семечки. Для приготовления лекарства высушенные смолотые в кофемолке семечки нужно смешать с молоком в пропорции 1:10. Принимать по 2 стакана 2 раза в день отдельно от еды.

Простудные заболевания

При *простуде и гриппе* в народной медицине применяются арбузные семечки. Для приготовления лекарства 1 ст. ложку истолченных высушенных семечек арбуза нужно смешать с 24 ст. ложками холодной воды. Принимать такую смесь нужно по 2–4 ст. ложки каждые 2 часа.

В качестве *отхаркивающего средства при простудных заболеваниях* рекомендуется использовать настой цветков и листьев арбуза. Для приготовления настоя 2–3 ст. ложки цветков и листьев залить 2 стаканами

кипятка, накрыть и дать настояться. Процедить и пить по 0,5 стакана в день. При этом важно обеспечить дополнительное обильное питье для разжижения и выведения мокроты.

Глава 5

АРБУЗ В КОСМЕТОЛОГИИ

Ценные вещества арбузной мякоти оказывают очень благотворное действие и на кожу, а потому арбуз издавна и охотно применяют в косметике. Витаминные тонизирующие маски из арбузного сока служат предупреждению дряблости кожи, причем такие маски подходят и для сухой, и для жирной кожи. Арбузный сок прекрасно увлажняет и питает кожу полезными веществами. Приведу некоторые рецепты использования арбуза в косметических целях.

Арбузный массаж лица

В арбузный сезон можно в течение 15–20 дней каждый вечер перед сном массировать очищенную кожу лица по массажным линиям арбузной корочкой с небольшим количеством оставшейся на ней мякоти. После 5-минутного массажа лицо нужно протереть тоником и смазать кремом.

А можно выдавить арбузный сок и заморозить в формочках для льда и затем каждое утро протирать лицо арбузным льдом.

Витаминные арбузные тонизирующие маски для кожи

В арбузном соке смочить марлевую салфетку, сложенную в 4 раза, и наложить на очищенное лицо и шею на 20 минут. Затем лицо нужно ополоснуть водой, промокнуть салфеткой и смазать кремом. Такая маска улучшает цвет кожи и освежает ее, делает мягкой и гладкой.

Арбузный лосьон против раздражения кожи

Хорошо увлажняет кожу, снимает раздражение и шелушение, оказывает тонизирующее действие лосьон из арбуза. Для приготовления такого лосьона нужно растереть мякоть арбуза, дать постоять 2 часа, отжать сок. На 200 мл арбузного сока добавить 1 ч. ложку меда и 0,5 ч. ложки соли, все тщательно размешать, чтобы соль растворилась. Затем смесь процедить и добавить 100 мл водки. Этим лосьоном нужно ежедневно протирать лицо, не смывая лосьон 1–2 часа. Затем ополоснуть лицо прохладной водой. Такой лосьон долго хранится в холодильнике.

Арбузная маска для улучшения цвета лица

Нанести на лицо кашицу из свежей арбузной мякоти, накрыть теплым полотенцем и посидеть так, расслабившись, минут 10–15. Маска улучшит цвет лица, кожа станет нежной и гладкой.

Делать такую маску можно и при псориазе и экземе, только время процедуры нужно продлить до 20 минут.

Питательная арбузная маска

Для приготовления такой маски взять 1 ст. ложку арбузной мякоти, 1 яичный желток и несколько капель лимона. Все тщательно смешать и равномерно нанести на очищенную кожу лица. Оставить на 30 минут, после чего смыть теплой водой.

Арбузная маска для рук

Для приготовления такой маски взять 1 ст. ложку арбузного сока, добавить несколько капель оливкового масла, смешать. Смесь нанести на руки и оставить на 30 минут. Затем смыть теплой водой, промокнуть полотенцем и намазать кремом. Кожа от этой маски разглаживается, становится нежной и мягкой.

Арбузная маска для избавления от веснушек и отбеливания кожи

Мякоть арбуза растереть, полученную кашицу нанести на лицо на 10–15 минут.

Сухую кожу перед нанесением маски протереть растительным маслом и сделать компресс на 5–6 минут. Смыть маску теплой водой, промокнуть лицо салфеткой и нанести питательный крем.

Арбузная маска для сужения пор

Взбить яичный белок и добавить к нему 1 ч. ложку арбузного сока. Хорошо смешать и нанести на лицо на 10–20 минут. Маска прекрасно очищает и стягивает поры.

Для сухой кожи вместо яичного белка можно взять желток.

Арбузное масло от выпадения волос и перхоти

Для здоровья и восстановления волос рекомендуется принимать по 1 ч. ложке арбузного масла 2 раза в день в течение 30 дней. Одновременно с этим через день рекомендуется втирать арбузное масло в кожу головы перед сном. Голову обернуть тканью, а утром вымыть волосы с мягким шампунем. Такой курс лечения целесообразно проводить 2–3 раза в год.

Арбузное масло для укрепления ногтей и кутикулы

Необходимо каждый вечер в течение 2–3 недель втирать арбузное масло в околоногтевую лунку.

Глава 6

АРБУЗ В КУЛИНАРИИ

Выше много говорилось о полезных, целительных свойствах арбуза. При этом арбуз полезен не только для здоровья человека, но и для его фигуры. В 100 граммах арбузной мякоти содержится всего 38 калорий. Более того, в составе арбуза имеется фолиевая кислота, отвечающая за нормализацию обмена жиров. Поэтому для тех, кому важно сбросить лишнее, он также сослужит добрую службу. В арбузе много сахаров, магния, калия, витаминов и солей, это превосходное мочегонное средство, выводящее шлаки, которое одновременно укрепляет и питает клетки. Арбуз ощелачивает кровь — а мы ведь помним, как это важно? Кто не помнит — тому нужно очень внимательно прочитать следующую главу. А здесь мы поговорим о том, что арбуз — это еще и очень вкусно.

Но прежде стоит упомянуть о том, как правильно **выбрать** арбуз.

Лучшее время для покупки арбузов — конец лета и начало осени, именно в этот период они полноценно созревают. Рекомендуется выбирать арбуз средних размеров, он не должен быть неоправданно большим либо

слишком маленьким. Считается, что одним из главных признаков спелости является сухой хвостик ягоды, потому что как только происходит полное созревание, арбуз отходит от бахчи, вследствие чего у него пересыхает хвостик. Как только это происходит, у плода прекращается выработка ненужного ему больше хлорофилла, отвечающего за улавливание света, дыхание и развитие растения. В результате у арбуза появляются характерные светлые пятна, которые также указывают на зрелость. Но знатоки говорят, что хвостик должен быть не сухим (что бывает при долгой транспортировке и хранении), а просто желтоватым и слегка подсушенным. А вот если хвостика нет — значит от вас что-то скрывают, такой арбуз брать не стоит.

У спелого арбуза твердая корка, ее сложно проткнуть (к примеру, ногтем). И контраст цветов корки у вкусного и ароматного арбуза выраженный. Также у спелого арбуза корка должна быть не матовой, а блестящей, но этот признак слишком легко фальсифицировать — арбуз просто натирают тряпкой до блеска.

Если легко постучать по спелому арбузу, звук будет звонким. А корка при сжатии слегка потрескивает.

И еще один признак, о котором следует знать. Это желтое пятно. Оно должно быть обязательно, причем оно должно быть максимально желтым, даже рыжеватым. Желтое пятно — это то место, которым арбуз соприкасался с землей. Считается, что о спелости желтое пятно не говорит ничего, а вот вкусовые качества предсказывает. Если пятно большое, значит, арбуз мерз, ему

не хватало солнца, а потому вкус будет водянистым и сладость недостаточная. Оптимальный размер пятна 5–10 см, не больше.

Теперь несколько слов о **нитратах**. Как узнать, не содержатся ли они в арбузе в опасном количестве? Специалисты говорят, что арбуз сам об этом сигнализирует, демонстрируя следующие признаки:

— интенсивно красный цвет мякоти с небольшим фиолетовым оттенком;

— волокна, которые идут от сердцевины к корочке не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого;

— поверхность среза гладкая, глянцевая (в хорошем арбузе она искрится крупинками).

Есть еще такой способ проверить арбуз на нитраты. Нужно растереть кусочек арбузной мякоти в стакане воды. Если арбуз хороший, вода просто помутнеет. Если «нитратный» — вода окрасится в красный или розовый цвет.

В ранних арбузах нитратов содержится обычно больше, чем в конце лета или осенью. Хотя это зависит не только от сезона, но и от полива, и от условий произрастания. Допустимая норма нитратов в арбузах — 60 мг на 1 кг.

И наконец, как **хранить** арбуз. Здесь действует простое правило: если арбуз разрезан — он должен быть съеден. Именно поэтому оптимальный вес арбуза средний. В холодильник арбуз поместить, конечно, можно, если вы желаете его охладить перед едой, пока он целый. Но разрезанный плод можно хранить не больше

2–3 часов. Дело в том, что арбузная мякоть — идеальная питательная среда для микроорганизмов, и остановить этот процесс даже в холодильнике нельзя. Именно по этой причине никогда не следует брать и арбузы «на вырез», половинками, дольками и тому подобное.

Прежде чем разрезать арбуз, его надо тщательно вымыть проточной и сполоснуть кипяченой водой.

Теперь перейдем к рецептам. Что можно приготовить из арбуза? Конечно, прежде всего, освежающие напитки и легкие закуски.

АРБУЗНЫЙ КРЮШОН

Слово «крюшон» французского происхождения и означает «кувшинчик», потому что крюшоны первоначально делали в посуде особой формы. Постепенно традиция претерпела изменения и крюшон сегодня можно приготовить даже в арбузе. Обычно крюшон — это фрукты в легком вине или шампанском, но может он быть и безалкогольным.

1 средний арбуз, 1 банка вишневого компота с вишнями без косточек (или другой фруктовый компот), бутылка шампанского или минеральной воды с газом.

Арбуз вымыть, обсушить, срезать верхушку, аккуратно вынуть мякоть, освободить ее от косточек и нарезать небольшими кусочками. Арбуз на две трети заполнить кусочками мякоти, добавить компот, перемешать и поставить в холодильник на час. Затем достать,

вылить в арбуз шампанское или минеральную воду и подавать в креманках или широких фужерах.

ЖЕЛЕ В АРБУЗЕ

Это очень красивое и праздничное блюдо. Зрелый арбуз разрезать пополам, мякоть вынуть, освободить от косточек, половину нарезать кусочками, из второй отжать сок. Сок прогреть, растворить в нем желатин. В освобожденные половины арбуза выложить кусочки арбузной мякоти, можно добавить разные другие фрукты и ягоды, затем залить соком с желатином и поставить застыть в холодильник.

АРБУЗНЫЙ МЁД НАРДЕК

Этот мёд в старину волгари варили прямо вместе с давленной мякотью и семечками. Мякоть постепенно вынимали и ели, как варенье. Семечки отцеживали, промывали, сушили на печках и грызли зимой — проваренные в сахаре, они были сладкими.

Арбузы тщательно вымыть, обсушить, поместить в таз и разрезать на несколько частей. Срезать мякоть, не теряя сок, хорошо размять ее в пюре, протереть через сито и процедить в глубокую кастрюлю с толстыми стенками. Поставить на сильный огонь и, не дав процеженному соку закипеть, снять пену. Затем варить на среднем огне, постоянно помешивая, в течение нескольких часов. Когда сок уварится примерно в 7 раз, нардек готов.

АРБУЗНЫЙ САЛАТ

500 г арбузной мякоти, 1 небольшая дыня, 250 г винограда без косточек, 150 г миндаля, 200 мл яичного ликера, щепотка корицы, ваниль, кардамон по вкусу.

Дыню вымыть, обсушить, rareзать и освободить от мякоти. Мякоть арбуза и дыни нарезать кусочками. Миндаль мелко порубить (предварительно его лучше замочить на 10 минут в горячей воде). В миске смешать мякоть арбуза и дыни, миндаль, виноград, приправить корицей, ванилью, кардамоном, потом все переложить в дыню, залить ликером и поставить в холодильник на два часа. После охлаждения сервировать в креманки.

АРБУЗНЫЙ ДЖЕМ

2 кг арбузной мякоти, 2 кг красной смородины, 2 кг сахара.

Мякоть арбуза перетереть в пюре. Смородину вымыть и растереть с сахаром, добавить арбузное пюре. Тщательно перемешать, поместить в кастрюлю с толстыми стенками, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Затем на медленной огне варить 40 минут, постоянно помешивая. Дать остыть и протереть через сито. Готовый джем разложить по банкам и хранить в холодильнике.

АРБУЗНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Арбузные семечки очень полезны, они богаты витаминами, минералами и разными микроэлементами, а потому их вполне можно и нужно использовать в пищу. Например, при приготовлении такого коктейля.

1 средний арбуз, 1 дыня.

Арбуз и дыню вымыть, вынуть мякоть, не удаляя семена нарезать кусочками и поместить в блендер. Взбить на высокой скорости до превращения в однородную массу. Перед подачей можно охладить.

АРБУЗНАЯ ЗАКУСКА СОЛЕНАЯ

1 средний арбуз, 200 г соли, 300 г сахара, 50 мл уксуса, 5 зубчиков чеснока, 1 пучок укропа.

Арбуз вымыть, обсушить и вместе с корками нарезать небольшими ломтиками, не больше 2 см толщиной. Удалить косточки и сложить ломтики арбуза в большую кастрюлю. Залить доверху разведенной с уксусом горячей кипяченной водой. Добавить сахар, соль, веточки укропа и чеснок. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 7–10 дней.

АРБУЗНЫЕ ЦУКАТЫ

2 кг арбузных корок, 700 г сахара, 1 л воды, 100 г сахарной пудры.

Корки очистить от кожуры, нарезать кусочками, промыть в холодной воде и варить в 70-процентном сиропе, пока не станут прозрачными. Затем отбросить на сито, дать сиропу стечь и разложить в один ряд на пергаментной бумаге. Подсушить при комнатной температуре или в духовке при температуре 35–40°С в течение 12–24 часов. После этого корочки обвалить в сахарной пудре и сложить в банки.

АРБУЗНЫЙ НАПИТОК

1 средний арбуз, 2 стакана вишневого или апельсинового сока, 1 л минеральной воды с газом, цедра 1 лимона или апельсина, сахар и лимонный сок по вкусу.

Арбуз вымыть, обсушить, срезать верхушку, толщиной 5–6 см, мякоть измельчить ножом или ложкой, удалить семена, всыпать сахар, влить сок, добавить цедру, перемешать и поставить охлаждать 1 час. Затем влить минеральную воду и подавать.

Глава 7

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Те, кто внимательно следил за моими книгами с 1988 года, могли заметить, что изначально я описывал природу и механизм заболеваний без особой детализации, так как сам тогда еще многого не понимал (книги «Здоровье в ваших руках»). С каждым последующим годом, углубляясь в изучение процессов, происходящих в организме, я проверял на практике различные способы и методы, дополнял и уточнял их, выяснял, что же на самом деле происходит с человеком при заболеваниях, где кроются их причины, как от них избавиться и, что не менее важно, как предупредить их возникновение (чем официальная медицина вообще не занимается). Вот почему теперь в каждую следующую свою книгу я посчитал необходимым включать раздел, в котором я рассказываю о том, что должен знать человек как хозяин своего физического тела и души, чтобы прожить свою жизнь не зная болезней. Если у вас есть несколько моих книг и вы видите в них этот раздел, не торопитесь думать, что это сделано для увеличения объема книг. Я действительно считаю

важным лишний раз напомнить своим читателям о том, откуда берутся болезни, а более всего — о том, что вы сами отвечаете за свое здоровье и не должны в этом вопросе ни рассчитывать, ни полагаться на кого-либо. Ваша жизнь находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании, и потому начинайте действовать уже сегодня, прямо сейчас — в этой главе вы найдете важнейшие рекомендации по перестройке своей жизни на здоровый лад.

В 1913 году в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог Илья Ильич Мечников писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время (первое издание книги вышло в свет в 1907 году. — *Прим. автора*) понадобилось новое издание моих «Этюд о природе человека» и этих «Этюд оптимизма», на то, что среди читающей публики в России усилилась потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?»

Имя этого выдающегося ученого, как и его интереснейший труд, я уже упоминал в своих предыдущих книгах. Но о каком же «положительном знании» говорит Мечников?

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-

кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку: «все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием Флетчера, стали особенно настаивать о необходимости есть необыкновенно медленно, с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали, под именем «брадифагии», болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания. Д-р Эйнгорн, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медлен-

ного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение у них очень значительно, и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгого жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Между прочим, лучшие апологеты программы Флетчера, жвачные животные, хоть те же коровы, которые имеют в результате длительного пережевывания пищи значительное кишечное гниение, выделяют в связи с этим до 500 л газов и более, в то время как человек — только 1–2 л. И к вопросу о продолжительности жизни, которая у коровы составляет 20–25 лет — что же, чем дольше жуешь, тем меньше живешь?

А вот вам один курьезный факт, как говорится, «в тему». Известно, что наши чиновники стремятся обложить налогом все то, что им на самом деле не принадлежит — землю, недра, воду и т. п., но и им, как оказалось, до некоторых других далеко. Так, недавно СМИ сообщили, что в Эстонии введен налог на каждую корову, которая своими значительными газовыделениями отравляет окружающую среду, что изменяет атмосферу Земли.

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавливалось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. автора*). Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых «бактериотерапия» молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии

молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...», — подытоживает ученый.

Вот история из области курьезов, связанных с именем Мечникова. Как известно, к началу XX века проблема, связанная с омоложением, стала чем-то вроде эпидемии, как и сейчас. Основатель русской геронтологии Мечников выдвинул свою идею о том, что старость — результат самоотравления токсинами, скапливающимися в толстом кишечнике. По его мнению, толстый кишечник был своего рода атавизмом и его лучше всего удалять. В связи с этим человек станет испражняться чаще, легко и дольше сохранит молодость и здоровье. Впрочем, ни сам Мечников, ни кто-либо из его последователей такой операции так и не провел. Все ограничилось полезной и вкусной мечниковской простоквашей. Профессор же Богомолец, который в 1930-х годах по поручению Сталина создал Институт экспериментальной медицины, пытался обновлять клетки соединительной ткани при помощи модифицированных цитологических сывороток. Сталин, рассчитывая на собственное омоложение, внимательно следил за этими исследованиями и ждал результатов. Но Богомолец взял и умер в 70 лет. Говорят, когда Сталин узнал об этом, то сказал: «Надул, сволочь!»

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные склонности и бороться с ними, будут ли они наследственные или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания, так же как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6–7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе

страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается

только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание и свое сознание.

Наиболее приемлемым с точки зрения сохранения здоровья сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые одновременные сочетания. Обратимся к таблице, в которой продукты приводятся по группам.

Схема раздельного питания

Белки

Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки

Растительная пища

Овощи, фрукты, ягоды, соки, жиры, ботва

Углеводы

Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед



Несовместимые: дыня и молочные продукты ни с чем не совмещаются.

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того, как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее чем через 3–4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Особенно в данной схеме я бы выделил овощи, особенно ботву, листья выделил бы в отдельный раздел. И вот почему. Каждый из вас, конечно, видел животных, у которых есть и рога, и копыта, и жир, и мясо, которые используют веточки, ботву, траву. Они, конечно, и понятия не имеют, что такое диета. Правда, наш ЖКТ не рассчитан на переработку такой грубой пищи, в которой есть все необходимое, в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр., без которых организм жить не может. Так вот, в верхках больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей. А ведь нужно всего-навсего взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Делать такой коктейль (0,5–1 стакан) лучше на ночь, с ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый

из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мед.

Примерное соотношение продуктов в рационе должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20%, растительной пищи 50–60%, а углеводной — 30–35%, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 2–3 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 штук). Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что рН среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо

доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Употребление продуктов, закисляющих внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводит к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряет появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как: кальций, магний, калий, кремний и др. При всем моем уважении к Б. Болотову как целителю, который утверждает, что закисление организма способствует оздоровлению людей, я с ним в корне не согласен. Он ведь не врач и может не знать, хотя я говорил ему об этом, что при употреблении кислых продуктов никакого закисления в организме не происходит. Природа распорядилась разумно —

3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста. Особенность органических кислот, содержащихся в них, заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Вот почему, используя «закисси» по Болотову, вы не закисляете организм, а ощелачиваете. Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является оптимальным соотношением, нормализующим окислительно-восстановительные процессы, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$, а в других жидкостях 7,2–7,5.

Ранее, говоря о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, указывая, что процесс закисления становится бичом для здоровья, я все время чувствовал некую незавершенность. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мною, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Евгением Алексеевичем Лаппо, по

образованию агрономом, возглавляющим созданный им центр «Долголетие» в г. Витебске.

Агрономы знают, что на кислых, ослабленных почвах, на которых усиливается рост патогенной микрофлоры, урожая, как правило, не бывает, а на щелочной, где патогенная микрофлора погибает, урожай обеспечен. Заболев онкоболезнью, он отнес это утверждение к работе организма.

Он лишний раз уделил серьезное внимание тому факту, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как рН, равен 7,4 и остается практически постоянным. Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1–0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз. При снижении этого показателя в урине, слюне, поте даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 — в выдыхаемом воздухе, слюне, урине — не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Батмангхелидж говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека составляет всего $7,4 \pm 0,6$. Впрочем, на этот показатель у нас, как уже отмечалось, практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся

значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь» и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни и проявляется в Природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона). Чем больше в организме отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике рН различных продуктов, то легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий рН, а это свидетельствует о том, что свободных электронов в таких продуктах практически нет. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали.

Для переработки мяса требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка, а так как с возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь трети величин от 20-летнего возраста (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка), то становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама

по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Проведенными исследованиями установлено, что с возрастом каждые 10 лет рН среды организма снижается на 0,1 единицы (в урине, слюне, выдыхаемом воздухе, поте; в крови же он, как ни один другой показатель, должен быть постоянным ($7,4 \pm 0,15$). Например, к 50 годам водородный показатель уже будет составлять 6,91, а у больного еще ниже — на 0,5–1,0.

Итак, при значении рН урины, слюны (кроме крови) 6,5–7,0 человек уже начинает испытывать недомогание, ухудшение самочувствия, усталость; при 6,0–6,5 — начинает обращаться к врачу; при 6,0 и ниже проявляются, а при 5,4–5,5 наступают необратимые изменения и смерть. После каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, рыба), рН среды, конечно, снижается до довольно низких цифр, даже ниже 6,0, но учитывая, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, благодаря системе контроля и регуляторным механизмам эта величина выравнивается до нормальных величин. Однако, особенно при рекомендуемом официальной медициной смешанном питании, все системы организма работают все с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности и в какой-то момент уровень рН становится постоянной величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний.

Вот почему к схеме отдельного питания необходимо добавить существенную поправку: после 30 лет

надо постепенно снижать потребление животных белков, а при заболеваниях независимо от возраста и после 50 лет вообще исключить их из жизни, перейти на растительную, щелочную пищу.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив ее из рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо не содержит так называемые хлебные единицы и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Как же нормализовать рН жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным рН и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие рН, нужно пить живую воду, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 5,8–6 единиц, то есть

она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение повышает рН воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, играет как раз на зашлакованность организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Следует обратить ваше внимание на то, что так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до «белого ключа» и быстро остуженная, вода обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно, хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. «Живую» воду (отрицательные ионы, рН 10–11) пьют за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик пьют 1–2 раза в неделю по 50–75 мл натошак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2–3 часа теплой водой.

Вы поступите мудро, если, кроме всего перечисленного выше, возьмете себе за правило регулярно пить подсолненную воду. Этот простой совет, который я неустанно

даю в каждой своей книге, простым в действительности можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.;
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит, миастения;
- артрозы, артриты;

- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсолненную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсолненная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 4–5 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсолненной воды и несколько дней больше пить просто воды, но не меньше 1,5–2 л в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсолненной воды: 1–2 крупички крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который можно добавлять по 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода).

Между прочим, давайте разберемся, почему возникают отеки и как от них избавиться? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при

этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «её и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Что же делать? Такому больному, наоборот, надо пить как можно больше воды, только подсоленной, — промывая организм, она выведет излишние соли и устранил отеки. Как говорят, клин клином вышибают.

Еще одно важное обстоятельство: чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Содержание воды в организме регулируют три составляющие — вода, натрий (соль) и калий. Натрий регулирует количество воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям

в клетке, органе. Недаром сейчас стали выпускать соль, в составе которой содержится до 60% натрия и 10–15% калия.

С началом обезвоживания, когда появляется чувство жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой, в организме увеличивается выработка гистамина. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Но зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы (в том числе и повышенную выработку гистамина), но и саму болезнь.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что

прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г (0,5 ч. ложки). Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то в организме снижается рН с 7,4 до 4,0 и ниже. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с $\text{pH}=2,0$ –

3,0. Эта кислота должна разесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в урине значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выраженные не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать.

В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

Водородный показатель, рН внутренней среды организма, — важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда. Во рту у нас щелочная реакция, рН 7,4–7,8, рН слюны 6,0–7,9, в желудке среда кислая, рН 0,3–1,0, а ближе к выходу из него рН 5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы, рН 8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0.

На поверхности кожи рН 5,0–6,0. Значение рН=7,4 — показатель кислотности в крови. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% человек

от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Пищеварительные ферменты поджелудочной железы нормально функционируют при рН, равном 8,3. Нормальный рН секретиции печени и желчного пузыря 7,1. Соединительные ткани имеют рН от 7,08 до 7,29. рН мышц — 6,9. Для мышечной ткани значение рН может изменяться в более широких пределах, чем для крови. Мышечная ткань нуждается в постоянном удалении кислоты. Так, при падении рН ниже 6,2 сердечная мышца перестает работать и сердце останавливается.

Почки являются одним из главных органов, выводящих или нейтрализующих излишки кислот. Кислотность мочи наряду с кислотностью слюны является главным показателем кислотно-щелочного равновесия. Для мочи характерны значения рН от 4,5 до 7,7. Очень важно, чтобы рН ночной мочи отличался от рН утренней и дневной. Реакция мочи определяет возможность образования камней. Мочекислые камни чаще образуются при рН ниже 5,5, оксалатные — при рН = 5,5–6,0, фосфатные — при рН = 7,0–7,8.

Желудочный сок имеет самый кислый рН в организме — от 1,6 до 1,8. От кислотности желудочного сока зависит активность пепсина — фермента, который катализирует гидролиз белков и способствует перевариванию мяса, колбасы, молока, сыра и другой белковой пищи в желудке. Поэтому для нормального пищеварения необходимо, чтобы желудочный сок имел именно

эти значения рН. Меняется рН — возникают болезни. Так, при язвенной болезни желудка рН понижается до 1,48.

Повысить уровень щелочи в организме поможет, например, сода. Начинать пить с 1/4 чайной ложечки на стакан горячей воды, постепенно доведя до 1 чайной ложки с верхом — пить натошак за 15–20 минут до еды.

Существует, помимо показателя рН, также такой показатель, как окислительно-восстановительный потенциал. Что это за показатель и зачем он нужен?

В отличие от рН, который позволяет оценить раствор с биохимической стороны, окислительно-восстановительный потенциал позволяет сделать это с электрохимической.

Основными процессами, которые обеспечивают жизнь человека, являются окислительно-восстановительные реакции (ОВР).

В ходе этих реакций выделяется энергия, которая расходуется на поддержание жизнедеятельности организма. Окислительно-восстановительные реакции протекают в любой жидкой среде и связаны с передачей или присоединением электронов.

В растворах неорганические вещества (соли, кислоты и щелочи) разделяются на составляющие их ионы. При этом ионы водорода H^+ являются носителями кислотных свойств, а ионы OH^- — носителями щелочных свойств. Можно сказать, что в любом водном растворе всегда присутствуют восстановители и окислители.

Окислительно-восстановительный потенциал (ОВП), называемый также редокс-потенциал, характеризует степень активности электронов в ОВР. Редокс-потенциал характеризует активность восстановителей или окислителей любого раствора или способность этого раствора отдавать или принимать электроны. Он обозначается E_h , измеряется в милливольтгах (мВ) специальными приборами и может иметь отрицательное или положительное значение. Исходной точкой в измерениях ОВП является 0.

Любая еда или жидкость имеет свой заряд — он может быть либо отрицательным, либо положительным. От величины ОВП зависит, насколько быстро окислится предмет, пища или организм. Например, металл в воде с $E_h +400$ мВ заржавеет значительно быстрее, чем в воде с $E_h -200$ мВ. Внутренние среды организма находятся в слабоокисленной и восстановительной среде. Кровь человека имеет E_h от -10 до -57 мВ.

Желательно использовать пищу и воду с ОВП, близким к показателям организма.

| Наименование | ОВП (E_h), мВ |
|----------------------------|-------------------|
| Сок яблочный | +112±15 |
| Сок виноградный | +150±15 |
| Кофе «Нескафе» растворимый | +70 (±15) |
| Сок томатный | +36 (±15) |
| Чай черный | +65 (±15) |
| Чай зеленый | +50 (±15) |
| Кока-кола | +300 (+350) |
| Пиво «Девятка» крепкое | +74 (±15) |

| Наименование | ОВП (Еh), мВ |
|--------------------|------------------|
| Красное вино | +50 (± 15) |
| Вода водопроводная | +250 (+350) |

Как видно из таблицы, если вы пьете кока-колу, то это все равно что вы пьете 5%-ную уксусную кислоту. Однако вряд ли найдется человек, который согласится на такую замену.

Дополнительно приведем значения ОВП:

- для материнского молока (-70 ± 15 мВ);
- для артериальной крови (-57 мВ);
- для венозной крови (-7 мВ),

то есть они насыщены свободными электронами и имеют отрицательный заряд.

В настоящее время люди потребляют много напитков и продуктов, имеющих высокий ОВП, больший, чем кровь и внутренняя среда человека. При их контакте с тканями человеческого организма они отнимают электроны у его клеток. В результате этого биологические структуры организма (клеточные мембраны, органоиды клеток, нуклеиновые кислоты и другие) подвергаются окислительному разрушению. Процессы окисления ведут к образованию свободных радикалов. С их разрушительным действием в настоящее время связывают развитие многих опасных заболеваний, таких как астма, артриты, рак, диабет, атеросклероз, болезни сердца, флебиты, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз и другие.

О том, что закисление организма ведет к болезням, известно еще с прошлого века. Лауреат Нобелевской премии 1931 года Отто Варбург (Warburg) изучал окислительно-восстановительные процессы в живой клетке. Он доказал, что рак возникает в анаэробных (бескислородных), то есть кислотных условиях. В соответствии с представлениями Варбурга, недостаточное клеточное дыхание вызывает ферментацию, приводящую к понижению рН на уровне клетки. Если нормальная здоровая клетка не может больше поглощать кислород, необходимый для превращения глюкозы в энергию, то она претерпевает неблагоприятные изменения.

В отсутствие кислорода клетка формирует глюкозу посредством ферментации. При этом производится молочная кислота, которая нарушает клеточный кислотно-щелочной баланс и лишает ДНК и РНК способности контролировать деление клетки. Раковые клетки начинают размножаться. Одновременно молочная кислота разрушает клеточные ферменты. Возникает рак. По мнению Варбурга, основная причина рака — это закисление организма человека.

Используя показатели рН и ОВП, можно оценить полезность для здоровья любой жидкости или продукта питания. Существует связь между редокс-потенциалом и рН. Она выражается в том, что при изменении рН раствора на единицу при добавлении щелочи или кислоты редокс-потенциал изменяется примерно на 59 мВ.

За рубежом важность и значение рН и редокс-потенциала учитывают врачи при подготовке больных

к операции. Если рН меньше 7,0 или ОВП больше +50, то больному просто рекомендуют 2–3 дня поголодать. Отмечено, что чем ОВП и рН ближе к норме, тем лучше происходит заживление ран со всеми вытекающими отсюда выводами.

Используется также и такой показатель, как кислотная нагрузка пищи. Расскажу, что это за показатель.

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель (дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. Это кислотная нагрузка (КН) пищи. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь (www.ionwater.ru).

Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентой «кислота» и компонентой «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания.

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

| Наименование | Компоненты | | Кислотная нагрузка |
|---|------------|--------|--------------------|
| | кислота | щелочь | |
| <i>Кислые продукты</i> | | | |
| Мясо | 77,7 | 9,8 | 67,9 |
| Зерновые | 8,0 | -5,8 | 13,8 |
| Сыр | 2,8 | -1,4 | 4,2 |
| Молоко и йогурт | 5,7 | 2,9 | 2,8 |
| Яйца | 1,8 | -0,7 | 2,5 |
| <i>Нейтральные продукты</i> | | | |
| Бобовые | 0,9 | 1,7 | -0,8 |
| Орехи | 1,3 | 1,2 | 0,1 |
| <i>Щелочные продукты</i> | | | |
| Листовая зелень | 32,9 | 92,0 | -59,1 |
| Овощи-фрукты ** | 21,3 | 67,8 | -46,5 |
| Коренья | 10,1 | 36,5 | -26,4 |
| Овощи | 6,8 | 21,1 | -14,3 |
| Клубни | 4,5 | 15,1 | -10,6 |
| Фрукты | 2,1 | 7,9 | -5,8 |
| <p>* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.</p> <p>** Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т. п.</p> <p>Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308–1316.</p> | | | |

Из приведенной таблицы видно, что наибольшую кислотную нагрузку на организм оказывает мясо. Для смягчения этой нагрузки надо есть мясо вместе с листовой зеленью. Это согласуется с теми рекомендациями сочетания мяса и зелени, о которых мы уже говорили.

Следует сказать, что натуральные природные продукты ничем заменить нельзя. И помощником организму в восполнении всего того, чего ему не хватает, являются проросшие зерна различных растений. Они дают организму витамины, аминокислоты, ферменты, микро- и макроэлементы, клетчатку и многое другое. Не забывайте также и об использовании отрубей.

И в заключение напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Уже одно только соблюдение правил питания даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).
- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное

масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные укусуы.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте животную пищу, сладкое.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше натуральных растительных продуктов (в том числе содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.)

- Чеснок знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев дольки (лучше это делать в деревянной ступке деревянным пестиком), оставить протертую массу на 5–10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аденозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения — тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог Н. Самохина, например, рассказывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды

2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть выше. При разбавлении желудочного сока любой жидкостью соответственно уменьшается его концентрация, так же, как и желчи, и панкреатического сока, и силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике. Таким образом мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Почему воду надо пить натощак? Официальная медицина, забыв основы физиологических процессов и проповедуя смешанное питание, не знает, что происходит с пищей, пропитанной водой во время и после еды. Вода сама по себе — это хаотическое нагромождение молекул, и чтобы стать структурированной, способной стать электролитом, энергонасыщенной, на 1 л требуется до 25–30 ккал энергии, которой в организме всегда не хватает. Вода, выпитая во время и после еды, только частично может превратиться в структурированную, а остальная превращает пищу в массу для гниения.

Натощак воду нужно пить вот почему. Пройдя транзитом по малой кривизне желудка и двенадцатиперстной кишке, она в щелочной среде пищеварительных

соков печени и поджелудочной железы становится той структурированной, энергонасыщенной водой, из которой и состоит основа пищеварительных соков, тканевой жидкости, а также жидкости сосудистого русла. Причем при этом тратится энергии меньше, чем приобретается, что особенно важно для работы митохондрий в каждой клетке. Именно такая вода необходима всем органам, клеткам которых требуется не меньше 1,5–2 л не только для жизни, но и для выведения отработанных веществ.

Вот почему когда вы начнете пить воду, от 1,5 до 2 л натошак, то во время еды, хорошо пережевывая пищу, активно смачиваете ее слюной, и пить уже не хочется. Итак, как я уже говорил, пить надо не меньше 1,5–2 л воды, а при физической работе и летом еще больше, ибо больше влаги теряется. А если организм теряет больше влаги, чем получает, — рано или поздно ждите беды. Только воду нужно пить чуть подсоленную, дополнительно добавив туда еще 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, которая воду стерилизует. В последние несколько лет я неустанно повторяю, что если вы захотели есть, то вместо еды надо выпить воды, именно воды или чая с травами, так вы не только восстановите свой вес, но и нормализуете кислотно-щелочной баланс, а вместе с ним поправите и здоровье. К воде следует относиться как к основе пищи, которой на фоне обезвоживания, что особенно характерно для пожилых людей, требуется в 3–5 раз больше, чем нужно организму в норме. Это сказывается еще и на бюджете, столь

ограниченном, что его достаточно только чтобы выжить, а ведь вам хочется еще и быть здоровыми.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.
- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.
- Пейте только талую воду (или такую, как описано выше).
- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Это все способствует закислению организма, что и вызывает проблемы со здоровьем. Да в колбасах и мяса-то практически нет. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару. При заболеваниях же и после 50–60 лет лучше отказаться от животных белков.

- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше

пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте; согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При отдельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи, да еще с большим количеством растительной, не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.
- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.
- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18–19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.
- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую воду, тем самым улучшая свой рН, повышая его до 7,0.
- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.
- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38°C.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

- Голодание на 1–2 дня уже нормализует рН с кислой среды 6,5–7 на 0,5–1 единицу рН в щелочную сторону.
- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.
- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1–2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее, в течение дня, каждые 2–3 часа, еще по 100–200 мл, что особенно важно для пожилых.

Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

И хочется еще раз, несколько подробнее, коснуться вопроса влияния соли на организм.

Сегодня в большой моде так называемые бессолевые диеты. И меня часто спрашивают, как я к ним отношусь. Отвечу немного неожиданно: бессолевая диета опасна

для жизни. Недаром в некоторых культурах соль ценится на вес золота, особенно это касается жителей пустынь, ведь соль (натрий хлор) и калий регулируют содержание воды в организме. Натрий хлор поддерживает баланс воды снаружи, а калий удерживает ее количество на нужном уровне внутри клетки. И тут мы делаем с вами «неожиданное открытие» — с помощью соли удаляется избыток мочекислых образований, особенно из мозга. Вот почему длительная бессолевая диета, да еще и на фоне применения мочегонных, вредна. Добавлю еще ряд позиций в пользу натрия хлора.

С помощью соли нормализуется сон, улучшается эмоциональное состояние и тонус мышц. Если перед сном выпить чашку воды, а на язык положить несколько крупинок соли и рассосать их, то вы очень скоро попадете в объятия Морфея. Бессолевая диета ухудшает переработку информации нервными клетками, вызывает шум и звон в ушах. Недостаток соли приводит не только к обезвоживанию организма, но и снижает работу иммунной системы. В результате организм не может противостоять болезнетворным бактериям, и, что немаловажно, при бессолевой диете нарушается процесс своевременного удаления метаболической (отработанной) воды, в которой много кислот, что, в свою очередь, ведет к зашлаковыванию организма, при этом закисление как таковое ведет к развитию заболеваний. Именно вода с солью — лучшее противоотечное средство при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях. К тому же она прекрасно сорбирует гнилостные

остатки пищи в желудочно-кишечном тракте, устраняет запоры. Также вода с солью помогает диабетикам, потому что происходит балансировка сахара в крови, снижается потребность в инсулине, уменьшается степень вторичного поражения органов, связанных с диабетом. Что же касается закисления организма, то это — заболевания суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессия, боли в области сердца, аритмия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др.

Традиционное для России соление овощей — лучший пример получения сбалансированного продукта, в котором достаточно натрия и калия, чтобы обменные процессы протекали в организме нормально.

Мне часто задают вопрос, какую соль лучше класть на язык — ведь сейчас в торговле какой только не найдешь! Тут и экстра, и крупнозернистая, и йодированная. Так вот, лучше всего выбирать морскую неочищенную соль — она содержит около 80 необходимых организму минеральных веществ, способствует в организме выработке соляной кислоты, потому что в ней есть хлор, которого нет ни в одном другом продукте.

Важность поддержания физиологического уровня соляной кислоты в организме во многом зависит от приема соли. По мнению ряда ученых (И. Хазен, В. Бутенко, Б. Болотов и др.), именно это составляет основу здоровья и долголетия. С возрастом, и это неизбежный процесс, выработка соляной кислоты в организме снижается, что приводит к избыточному росту патогенной

микрофлоры, нарушению обменных процессов и таким образом влияет на все органы и системы организма. Соляная кислота — единственная, с помощью содержащегося в соли хлора вырабатываемая организмом, все остальные кислоты являются побочными продуктами метаболизма и должны выводиться из организма. Проверить, достаточно ли в организме соляной кислоты, а заодно и работу печени можно довольно простым способом: необходимо выпить 0,5 стакана свежесжатого свекольного сока (предварительно дать ему постоять минут 15–20), и если моча и кал будут окрашены в бурячный цвет, значит необходимо восстанавливать нормальную работу желудка. Наиболее простым и надежным методом восстановления процесса выработки соляной кислоты является использование в пищу зелени (ботвы растений, листьев, обработанных в блендере), по 0,5–1 стакану в день, лучше на ночь. Соляная кислота участвует в разрушении вредных микроорганизмов, попадающих в желудок вместе с пищей, водой, воздухом, — бактерий, паразитов, в том числе гнилостную инвазию, грибки. Кроме того, она способствует разъеданию пищевой массы до мелких структур, что способствует лучшей ее переработке и всасыванию полезных веществ. Снижение концентрации соляной кислоты, особенно с возрастом, на 25–30% и больше, а также употребление воды во время и после еды приводит к неполному расщеплению фрагментов белка и его всасыванию в кровь, что ведет к закислению

среды организма, образованию токсинов, кислот и вызывает иммунологические и другие расстройства.

Теперь о количестве. Когда соли много, то увеличивается количество норадреналина, в результате чего уменьшается количество простагландинов, расширяющих сосуды, и при этом натрий подавляет калий, в связи с чем нарушается их равновесие и повышается кровяное давление. Если же соли мало, то увеличивается количество ренина, что, в свою очередь, вызывает спазм сосудов, снижается количество инсулина. В крови должно поддерживаться определенное осмотическое давление, зависящее от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе натрия хлора, которого в норме должно быть 0,9% или почти 1 г на 100 мл жидкости. А ее в организме $\frac{3}{4}$ веса тела, то есть при весе 70 кг соли должно быть не меньше 500 г. И это количество должно поддерживаться приемом соли, которой вместе с пищей должно поступать 6–8 г. Но это спорная величина.

Сейчас идут эксперименты на случай длительного космического полета, в том числе на Марс. Одна из задач — изучение влияния различных доз (от 6 г до 12 г) соли на организм. Не подумайте, что на столе у «марсонавта» обычная солонка. Соль в специальных продуктах. В одной серии 6 г, в другой — 9 г, в третьей — 12 г. После завершения эксперимента Всемирная организация здравоохранения примет решение, сколько на самом деле человеку нужно потреблять соли в сутки.

Нельзя забывать, что жидкость нашего организма имеет концентрацию натрий хлора 0,9%, и именно такой физиологический раствор вводится больным. Да и война подтвердила правильность такой концепции. Врачи, когда требовалось переливание крови, вводили профильтрованную морскую воду, по солености равнозначную раствору соли в плазме.

Говоря о роли соли для организма, нельзя не сказать несколько слов о всемирно известном физике, химике, биологе, который расширил понятие о неиссякаемых возможностях человека, доказав, что можно жить без болезней, страданий и дряхлости. Речь о Борисе Васильевиче Болотове.

Доказано, что в ряде случаев в результате неправильного питания мышечный жом, так называемый клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой (пилорус) ослабевает и пропускает соляную кислоту, вырабатываемую в желудке, что нарушает процессы переработки пищи. Так вот, чтобы такого не происходило, Болотов рекомендует перед употреблением пищи съесть щепотку соли, а я рекомендую также перед этим выпить 1–2 стакана воды. После еды Борис Васильевич рекомендует взять еще щепотку соли и рассосать ее, что вызовет дополнительное образование соляной кислоты, так как в соли есть хлор — основа соляной кислоты, и в результате будет обеспечен нормальный процесс переработки пищи в желудке, а кроме того начнется уничтожение всех патологических клеток в организме, включая раковые.

С помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора Болотов восстанавливает, регенерирует поврежденные ткани: последствия ожогов, рубцы, трофические язвы. Гипертонический раствор соли тянет на себя межклеточную жидкость, тем самым удаляя отжившую ткань, продукты метаболических отходов. Если полежать в горячей воде, распариться, а потом натереться солью, залезть в полиэтиленовый мешок и снова лечь в ванну на 10–15 минут, то из организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образующейся в результате работы клеток), удаляется до 2–3 кг жидкости. Ведь кожные покровы — те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через поры.

Хочется еще отметить только, что Болотов все время говорит о закислении организма, идет ли речь просто о приеме соли или употреблении засоленных овощей, продуктов. В действительности же дело не в закислении: в результате биохимических реакций в организме органические кислоты, содержащиеся в натуральных продуктах, вначале превращаются в слабые кислоты, а затем, разлагаясь, образуют углекислоту и воду, что как раз способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия, создавая нормальную или чуть щелочную среду в организме, основу здоровья.

Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Что же касается йодированной соли, то ко всему сказанному выше можно добавить вот еще что. Ежедневно в России рождается 865 детей с задержкой умственного развития вследствие нарушений, вызванных дефицитом йода. Вдумайтесь в эти цифры, и вы поймете, что наше Министерство здравоохранения превратилось в Министерство здравоохранения и при потворстве государственных структур делается все, чтобы в России было как можно больше больных людей — это же обеспечивает работой громадную, наживающуюся на нездоровье фарминдустрию и всю медицинскую систему, вроде бы призванную стоять на страже нашего здоровья.

Проблема, из-за которой наша страна постепенно тупеет и деградирует, решается, надо только проявить желание на государственном уровне, как это происходит во многих странах. К примеру, в Китае уже лет 15 тому назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с дефицитом йода была решена. Европа, США, даже Беларусь и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

Завершая разговор о соли, можно подытожить, что называть ее «белой смертью» нет никаких оснований. Мало кто задумывается о том, что за сутки в организме прокачивается через сердце до 8 тонн жидкости, часть которой нужна для работы клеток и выработки пищеварительных соков, что в общей сложности составляет

до 10 л, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5–2 л (8–10 стаканов) выпиваемой натошак и перед едой чуть подсоленной водой, которая разжижает кровь, иначе жидкость идет транзитом, не попадая в клетки. Вот почему бессолевая диета небезопасна для организма. Чтобы получить минеральные соли, которых много в овощах, надо потратить много энергии, например, чтобы переработать хрен, чеснок, петрушку, редьку, сельдерей и другие овощи — природные заменители, из которых организм вырабатывает соль.

И еще несколько слов о пиве — об этом необходимо сказать, учитывая тот невероятный рекламный прессинг, который оказывается на любого, хотя бы раз в день включившего телевизор, спускающегося по эскалатору в метро, пользующегося наземным транспортом, даже просто гуляющего по городу. Особенно тревожно то, что давление оказывается на незрелые умы подростков, молодежи — именно им адресовано большинство роликов про пиво, и именно они наиболее подвержены завуалированному манипулированию.

Что важно знать о пиве?

В пиве, как в самогоне, сохраняются все сопутствующие бродильному процессу ядовитые вещества (сивушные масла, альдегиды, кадаверин — трупный яд, метан), содержание которых в десятки раз превышает таковое в той же водке. Причем крепость некоторых сортов пива достигает 14%.

Привыкание к пиву происходит в несколько раз быстрее, чем к алкоголю, и приводит к пивному алкоголизму, тяжелому расстройству со стороны нервной системы — разрушению нервных клеток, что снижает, особенно в молодом возрасте, способность к обучению, а в последующем приводит к слабоумию.

Пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные вещества, приводя к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и другим проблемам.

Пиво вырабатывается из хмеля, а это «младший брат» конопли, содержащий наркотическое вещество — морфин.

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренилнارينгенил — аналог женского гормона эстрогена. Его суточная доза (0,3–0,7 мг) содержится в одной кружке пива. Получая с пивом убойную дозу гормона, женщина, особенно в молодом, а еще хуже — в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда интересен не Миша или Коля, а только сам процесс.

Кроме этого нарушение баланса гормонов приводит у женщин к повышенной волосатости на лице (усы, борода), на теле, или, наоборот, к облысению головы, а также к нарушению менструального цикла и как следствие — бесплодию.

У мужчин же женские гормоны, попадая в организм, вызывают появление женских вторичных половых

признаков: высокий голос, жировые отложения на бедрах, груди, животе, а главное — снижение потенции (хочет, но не может). В Чехии применительно к тем, кто любит пиво, есть такая поговорка: «Пивник подобен арбузу — у него растет живот и сохнет хвостик».

Нельзя не напомнить, насколько бездушно отношение нашего государства к здоровью своих граждан, ведь вся продукция, будь то пиво, табак, алкоголь, отдана на откуп иностранным компаниям, созданы все условия для их обогащения: самый низкий в мире акциз на эту продукцию. И что, после этого вы думаете, что иностранные компании будут заинтересованы в вашем здоровье? Это путь к уничтожению россиян как личностей, создающий угрозу национальной безопасности, и, несмотря на славословие создается впечатление, что к этому прикладывают руку и власть имущие структуры.

А в связи с разгулом добрых связей, сексуальной распущенностью я должен напомнить следующее. Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка в момент потери невинности на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины. И когда она выйдет замуж за другого и родит от него, то, несмотря на то что биологическим отцом будет законный супруг, волновой геном первого (как и всех последующих) мужчины скажется, например, на цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, на цвете глаз, волос

и т. п. Получается, тот, первый парень всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется телегонией. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, следуя разнузданной вакханалии, пропагандируемой во всех СМИ. Недаром же раньше в России существовала, а в мусульманских странах и сейчас существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели...

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В последние несколько лет, впервые в России, я стал обращать внимание на значимость для организма пере-киси водорода и воды. За это время появилось несколько публикаций на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованности, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть или, если заболели, то как излечить себя, не прибегая к химическим лекарственным средствам, которые только усугубляют состояние.

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся по заведенному распорядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается в

кучу, а после такой трапезы еще и обязательно все разбавляется жидкостью — третьим? Это считается правилом. Кем считается? Врачами, которые давно забыли основы физиологии, свидетельствующие, что разные продукты имеют разные характеристики при переработке пищеварительными соками, и которые сами живут меньше остальных смертных в среднем на 15–20 лет? (А. Алексеев)

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому конвейеру, который практически у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3%-ную — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше чем через 1,5–2 часа или в промежутках между едой, не позднее чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О

чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода, воды натощак за 10–15 минут или через 1,5–2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»).

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса, разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы же-

лезы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающей в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать. Воды-то в организме не хватает.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный кон-

вейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий. Хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс.

требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп людям, далеким от медицины и разваливающим все то, что еще можно спасти? Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну —

эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть Человек и его интересы, никакой политической строй долго существовать не может. И все это не считая того, что во властных структурах доминирует непрофессионализм, отсутствует ответственность за порученное дело, а разросшийся чиновничий аппарат только добавляет серьезную психологическую, социальную и экономическую нагрузку, сказывающуюся на здоровье людей.

ЛИТЕРАТУРА

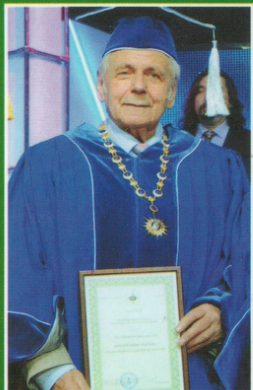
1. Алебастрова А. А. Лечение семенами. — М., 2012.
2. Даников Н. И. Целебные арбуз и дыня. — М.,
3. Звонарев Н. М. Бахчевые культуры. Сажаем, выращиваем, заготавливаем, лечимся. — М., 2011.
4. Курдюмов Н. Умная бахча для всех. — М., 2010.
5. Константинов Ю. Очищение организма народными средствами. — М., 2011.
6. Лавренов В. К., Лавренова Г. В. Современная энциклопедия лекарственных растений. — М., 2009.
7. Мазнев Н. И. Арбуз съедобный. // Энциклопедия лекарственных растений. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 2004.
8. Фурса Т. Б., Филлов А. И. Культурная флора СССР. Тыквенные (арбуз, тыква). — М.: Колос, 1982.

Обзор материалов тематических сайтов Интернета.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Глава 1. ИСТОРИЯ И РОДОСЛОВНАЯ ГОСПОДИНА В ЗЕЛЕНОМ КАФТАНЕ | 6 |
| Глава 2. БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ АРБУЗА | 11 |
| Выращивание в открытом грунте | 12 |
| Выращивание под пленкой и в теплице | 14 |
| Сорта арбузов..... | 16 |
| Глава 3. ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ АРБУЗА | 17 |
| Глава 4. АРБУЗ В МЕДИЦИНЕ | 28 |
| Мякоть арбуза | 33 |
| Семечки арбуза | 34 |
| Корки арбуза | 34 |
| Противопоказания для лечебного применения арбуза | 35 |
| Приготовление лекарственных форм из арбуза..... | 36 |
| Арбузная очистительная диета | 38 |
| Арбузное очищение почек..... | 40 |
| Рецепты лечебного применения арбуза при различных заболеваниях | 42 |
| Глава 5. АРБУЗ В КОСМЕТОЛОГИИ | 50 |
| Глава 6. АРБУЗ В КУЛИНАРИИ | 54 |
| Арбузный крюшон | 57 |
| Желе в арбузе | 58 |
| Арбузный мёд нардек..... | 58 |
| Арбузный салат | 59 |
| Арбузный джем | 59 |
| Арбузный коктейль | 60 |

| | |
|---|------------|
| Арбузная закуска соленая..... | 60 |
| Арбузные цукаты..... | 60 |
| Арбузный напиток..... | 61 |
| Глава 7. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ..... | 62 |
| ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ..... | 114 |
| ЛИТЕРАТУРА | 121 |



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Целительные свойства арбуза известны врачевателям с глубокой древности. Арбуз — практически идеальное очистительное средство для организма, при относительно низкой калорийности он богат полезными веществами и успешно применяется в диетическом питании, а также в лечении заболеваний почек и печени, сердечно-сосудистой системы, благотворно влияет на кислотно-щелочной баланс в организме.