

СОВЕТЫ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Д.Н. СТОЯНОВСКИЙ
**Группа крови
и здоровье
человека**



ВВЕДЕНИЕ

Существует много разных теорий, в том числе теория вегетарианского и раздельного питания, теория питания, учитывающая группу крови.

Но здоровье и долголетие зависят еще от целого комплекса факторов: правильного развития форм и функций человеческого тела, взаимоотношения этих функций, реакций организма на условия внешней и внутренней среды, от телесного физического иммунитета, конституции, темперамента и многого другого. Физиологические возможности человека отражать болезни невероятно велики и гибки. Все мы можем оказывать сильное эмоциональное сопротивление болезни. Люди, которые считают, что они «слишком заняты, чтобы еще и болеть», как правило, обладают здоровьем выше среднего, тогда как те, кто слишком обеспокоен своими болезнями, гораздо чаще становятся их жертвой.

Главный фактор относительно идеального здоровья заключается в том, что человек должен сам стремиться к нему. Сознание оказывает сильнейшее влияние на тело, и освобождение от болезни зависит от того, войдем ли мы в контакт с собственным сознанием, приведем ли его в равновесие, а затем сообщим это равновесие всему миру. Это состояние сбалансированного сознания поднимает наше здоровье на ступеньку выше, скорее и лучше любого иммунитета.

Сегодня существует множество систем питания, предлагаемых разными учеными и натуропатами, а также теорий о структуре и составе необходимого повседневного рациона. При этом их спектр весьма широк: от так называемой «жизни без хлеба» с большим количеством животного белка, повсеместно принятого сегодня «нормального рациона».

в странах Запада и известного в кругах натуропатов «полноценного рациона» до пропагандируемого и практикуемого единицами почти растительного сырого рациона. Все эти теории обоснованны, а оздоравливающий или сохраняющий здоровье эффект каждого вида диеты проиллюстрирован множеством примеров.

При всем различии научных точек зрения обнаруживается один общий момент — каждый ученый утверждает, что именно его диета не только поддерживает жизнедеятельность, но и возвращает подавляющему большинству людей потерянное здоровье. Я назову таких авторов научных монографий, как Лутц («Жизнь без хлеба»), Бирхер-Веннер, Уернард, Вальб («Раздельное питание по Хэю»), Суворин («О голодании»), Г. Шелтон, Г. Шаталов («Целебное питание») и др.

Все они считают свои диеты оздоравливающими, препятствующими заболеваниям, лечебными. Только нормальная, привычная алопатия не выдвигает относительно пропагандируемого ею типа питания тезис о том, что данный тип оказывает оздоравливающее действие, а лишь считает, что он поддерживает здоровье. Большое количество теорий питания не столько помогают предупредить болезни, сколько сбивают с толку объективного наблюдателя.

Наблюдение большого числа пациентов, строго придерживающихся одной из теорий, позволяет установить, что тому или иному из этих пациентов действительно необыкновенно повезло с соответствующей диетой. Однако большинство пациентов, которые строго придерживались определенных рекомендаций по питанию, не добились с их помощью хорошего результата. Напротив, жаловались на непереносимость блюд, метеоризм, поносы, чрезмерную потерю веса и многое другое.

После того как я испытал на себе различные режимы питания, я пришел к выводу, что во всех теориях, которые находим в нашей натуропатии, кроется заблуждение. Все эти теории справедливы лишь в определенной степени, но

далеко не для каждого и далеко не для подавляющего большинства людей. Это касается и «питания без хлеба», и «сырости» и других диет.

С другой стороны, наблюдая питание сельского населения, я могу утверждать, что тамошний рацион содержит еще меньше жизненно важных веществ, чем требует официальная медицина. А именно: этот рацион почти не содержит сырой пищи, включает в себя исключительно вареные продукты, очень много животного белка, очищенных углеводов в форме муки высшего сорта, избыточное количество жиров.

После долгих поисков я нашел ответ на возникший в этой связи вопрос у Гиппократов, который еще две с половиной тысячи лет назад считал, что питание само по себе не может сохранить здоровье, необходимо также достаточно много двигаться.

Если мы сравним два этих тезиса, а именно о том, что с помощью известных в натуропатии систем питания при большинстве заболеваний не наступает выздоровления, а иногда даже наступает ухудшение, а с другой стороны, о том, что с помощью, казалось бы, неполноценного питания при значительной физической нагрузке поддерживается довольно хорошее состояние здоровья, то придется констатировать, что для поддержания здоровья требуется нечто большее, чем просто здоровое питание. Кроме того, представляется, что такое питание должно быть перестроено с определенных позиций, чтобы тем самым поддерживать или восстанавливать здоровье.

В последнее время стали сенсацией работы американских ученых, выдвинувших теорию, утверждающую, что если использовать 30-дневное вегетарианское меню (Питер Д'адамо, Кетрин Уитни), раздельное питание (Кристофер Дж. Хэммонд) индивидуально, исходя из группы крови, то можно эффективно справляться со стрессами, достичь эмоционального равновесия, максимально улучшить свое здоровье, преодолеть болезни и продлить жизнь.

Исследуем некоторые системы питания, в том числе и теорию о зависимости здоровья от подбора рациона питания в соответствии с группой крови. Для этого ознакомим читателя с такими необходимыми понятиями, как «кровь», «группа крови», с элементами крови, расскажем, какую важную роль играет она в организме человека.

ВСЕ О КРОВИ

ИЗ ИСТОРИИ КРОВИ

Кровь... Еще в древности знали, что она является носителем жизни. Когда-то верили, что с помощью свежей крови можно не только вылечить, но и омолодить человека. Герой Гомера Одиссей, чтобы вернуть речь и сознание теням подземного царства, давал им пить кровь.

Эта мечта нашла свое отражение в поэме «Метаморфозы» Публия Овидия Назона, римского поэта, родившегося в 43 г. до н. э. Одна из героинь (чародейка Медея) предложила омолодить старца Пелия вливанием юной крови:

Чего ж, малодушные, ждете?
Выньте мечи, говорит.
И старую кровь испустите,
Чтобы я жилы могла заполнить юною кровью.

Великий врач древности Гиппократ рекомендовал тяжелобольным пить кровь, полученную от здоровых людей. В древнем Риме патриции, чтобы омолодиться, пили кровь умирающих гладиаторов.

В середине века попытки лечить кровью продолжались. Сохранилось свидетельство, что в XV веке с целью спасения жизни папы римского Иннокентия VIII было приготовлено лекарство из крови трех мальчиков. Однако этот «эликсир жизни» не помог умирающему.

В 1540 году испанский врач Мигель Сервет в одной из своих книг описал малый круг кровообращения, в котором кровь освобождается от вредных веществ в процессе дыхания и становится ярко-красной. Это было важным откры-

тием, так как врачи узнали о движении крови в сосудах человеческого тела. Но за вскрытие трупов (что было строго запрещено церковью) он был обвинен в ереси и в 1553 году сожжен на костре.

Через 75 лет после смерти Сервета английский ученый Вильям Гарвей опубликовал свою работу «Анатомические исследования о движении крови у животных». Гарвей показал, что с помощью правого желудочка кровь перемещается в легкие, а благодаря левому — попадает в отдаленные части тела. После вскрытия трупов людей Вильям Гарвей пришел к выводу, что постоянная циркуляция крови вызвана пульсацией сердца.

В 1666 году в Лондоне ученый, анатом и физиолог Ричард Лоуэр вводил в вены собакам вино, пиво, молоко. Собаки выживали. После этого он решился перелить кровь от одной собаки другой. Летом 1666 года Лоуэр проделал следующий опыт. Вначале он обескровил дворняжку. Когда собака почти не подавала признаков жизни, Лоуэр вскрыл артерию у привязанного рядом большого дога и перелил его кровь испытуемому животному. Через несколько часов дворняжка ожила. Это было первое успешное переливание крови в эксперименте.

Успех окрылил ученого. Но прежде чем решиться выступить в Королевском обществе в Лондоне, Лоуэр произвел еще несколько таких опытов.

В своем докладе Лоуэр рекомендовал переливание крови и некоторым жидкостей людям, что вызвало большой интерес среди лондонских врачей. Однако ученые в то время еще не догадывались о действительном влиянии на организм перелитой крови. Эта роль представлялась им по-разному. Не удивительно, что среди прочих были и такие вопросы к докладчику: не может ли переливание крови от пугливой собаки сделать смелую собаку пугливой? не забудет ли собака после операции те навыки, которые знала до переливания? нельзя ли старую собаку путем переливания крови сделать молодой?..

Английский врач Самуэль Пипе в 1667 году решил перелить кровь человеку, а в качестве донора использовал овцу. Кровь человека и животных в то время считали равноценной — ведь она не отличалась по внешнему виду. Желаящих подвергнуться такой операции долго не находилось. Наконец Пипсу удалось найти добровольца, потребовавшего за это 20 шиллингов. Результат опыта нам неизвестен.

Об опытах Лоуэра узнали во Франции.

Первое в истории медицины удачное переливание крови больному было сделано 15 июня 1667 года в Париже Жак-Батистом Дени, профессором философии и математики, впоследствии ставшим профессором медицины. После предварительных опытов на животных он вместе с хирургом Эффerezом перелил ослабленному кровопусканиями шестнадцатилетнему больному 9 унций (около 250 мл) крови ягненка. В результате наступило быстрое улучшение состояния здоровья юноши, и он поправился.

Однако последующие переливания крови, которые сделал Дени, были не столь успешными. А последнее переливание крови от теленка душевнобольному Антону Моруа и вовсе закончилось плохо. Больной умер. Его жена возбудила против Дени судебное дело.

Процесс получил огласку, и французский парламент по рекомендации врачей Парижского университета запретил эту операцию. Один из противников методов переливания крови вполне серьезно писал по этому поводу: «телячья кровь, перелитая в вены человеку, может сообщить ему все черты, свойственные скотине, — тупость и скотские наклонности».

По дошедшим до нас сведениям, в XVII веке во Франции, Англии, Италии и Германии было сделано всего около 20 переливаний крови от животных больным людям. Большинство из них были безуспешными, а некоторые закончились трагически. Причины неудач, преследовавших врачей того времени, теперь хорошо понятны: кровь человека и животных несовместима.

Видя отрицательные результаты от переливания крови, врачи отказались от этого метода лечения, и более 150 лет никто не возобновлял таких попыток. Однако идея не была забыта.

Первое переливание крови от человека человеку было сделано в 1819 году лондонским профессором акушерства и гинекологии Бленделем. Он предложил для этой операции специальный аппарат. Через 6 лет Блендель произвел переливание крови женщине, умиравшей от кровотечения после родов. Операция закончилась выздоровлением больной. Метод был описан в печати, и им заинтересовались многие врачи.

Однако последующие переливания крови 11 больным были не столь успешными, имелись случаи тяжелых осложнений. В чем здесь было дело, Блендель так и не разобрался. Но будучи фигурой явно незаурядной, он вывел некоторые закономерности. Так он отметил, что после вливаний первых порций крови у части больных наступало беспокойство. Интуиция подсказала ему в этих случаях прекращать переливание и подбирать кровь от другого донора.

Разуверившись в методе переливания крови, врачи начали поиски способов замены крови. В 1832 году в Лондоне разразилась эпидемия холеры. При холере наблюдалось резкое обезвоживание организма, и лондонский врач Латта решил ввести больному внутривенно раствор поваренной соли. «Кровь имеет соленый вкус, — рассуждал Латта, — по видимому, в ней присутствует поваренная соль. Так как при холере человек теряет много жидкости, а кровь его становится густой и кровопускания не только не помогают, а ухудшают состояние больного, он нуждается в солевом растворе». Вливание оказало магическое действие: больной начал поправляться.

Более 100 лет назад нашего соотечественника доктора Орловского вызвали к больному, который потерял много крови. Нрнч нлил пострадавшему внутривенно раствор хлоритого нитрил, и больной, который недавно еще находил-Ш и полубморочном состоянии, ожил прямо на глазах.

Начали применять вливание солевых жидкостей при потере крови и другие врачи. Но выяснилось, что солевые растворы оказывают эффект лишь при небольших потерях крови. Чем же это объяснить? В результате потери крови происходит падение кровяного давления, что моментально сказывается на работе сердца. После внутривенного введения солевых жидкостей кровяное русло оказывается заполненным, давление в сосудах повышается.

Но если потеря крови велика, то вливание солевых растворов бесполезно, так как никакие растворы не могут заменить эритроцитов — переносчиков кислорода.

Весной 1832 года известный петербургский акушер Вольф прочел в английском журнале об аппарате Бленделя для переливания крови. Вольф приобрел такой аппарат. Когда его пригласили к женщине лет 35, истекавшей кровью после родов, он решил применить этот аппарат. Он сказал растерянному мужу, что единственный шанс для спасения жены — поделиться с ней своей кровью. С помощью шприца Вольф стал перекачивать кровь от донора (мужа) в вену умирающей. Минут через 15 женщина дрогнула и открыла глаза. Так прошла первая в России операция по переливанию крови, которая продолжалась около часа.

В то время ни доктор Вольф, да и никто в мире еще не знал, что кровь людей не одинакова по своим свойствам. Причина неудач, как писал тогда Вольф, «остается такой же загадкой, как и квадратура круга».

В 1674 году голландский натуралист Антон Левенгук впервые увидел при помощи самодельного прибора (линзы, дающих 150~300-кратное увеличение) движущиеся микроорганизмы в тинистой озерной воде и в зубном налете. Левенгук создал прибор — микроскоп, с помощью которого он в 1673 году впервые наблюдал и зарисовал эритроциты.

С тех пор тысячи ученых исследовали открытые Левенгуком удивительные клетки. Исследования продолжаются и по сей день. Современные ученые рассмотрели эритроциты гораздо лучше, установив их двояковогнутую форму.

Форма и размеры эритроцитов имеют очень важное значение. Их изменение приводит к тяжелым заболеваниям, о которых мы еще поговорим.

Наука о крови — гематология — прошла длинный и сложный путь развития, но основные достижения в этой области накопились в последние 10-15 лет.

Они связаны с развитием точных наук, главным образом химии и физики, синтезом новых лекарственных препаратов.

Кровь жидкая ткань, составляющая организма, непрерывно циркулирующая в кровеносной системе человека и животных, проникающая во все органы и ткани, состоящая из плазмы и взвешенных в ней форменных элементов. Осуществляет транспорт веществ в организме, обеспечивает жизнедеятельность клеток и тканей и выполнение ими различных физиологических функций, а также выполняет защитные, регуляторные и др. функции. Человек практически состоит из одной воды (если его «высушить», то останется всего 5 кг сухой субстанции). Воды в мозгу — 77%; в сердце — 71%; в легких — 71%; в печени — 75%; в селезенке — 77%; в мышцах — 83%; в клетках — 83%. Наряду с важными жизненными протоками (артериями и венами), тело пронизывают ручейки кровеносных и лимфатических капилляров диаметром от 6 до 30 мкм. Если 5 кг субстанции человека (мицелл в цитоплазме размером в 5 миллионных частей миллиметра) разложить на поверхности, то они займут площадь 2 000 000 м², а длина только кровеносных капилляров составит 100 000 км! Лимфатических капилляров — около 200 000 км! Поверхность развернутой крови (плазма+красные тельца) равна 6 000 м², лимфы — 2 000 м².

Наше здоровье зависит от того, какая кровь и как протекает по капиллярам.

Кровь представляет собой вязкую жидкость, с большим, чем у воды, удельным весом. Обмен жидкостью между тканью и кровью зависит от ее осмотического давления.

Из всех жидкостных пространств организма кровь после лимфы мпляетса самым небольшим, однако она выпол-

няет важнейшие функции по регуляции состава других пространств, кровяного давления, венозного возврата и сердечного выброса.

Цельная кровь состоит из жидкой части (плазмы), содержащей соли и ряд других компонентов, и форменных элементов, или кровяных телец. К последним относятся красные кровяные тельца (эритроциты) и белые кровяные тельца (лейкоциты). На долю форменных элементов приходится около 45% общего объема крови, а остальные 55% составляет плазма. К основным компонентам плазмы относятся Na⁺, K⁺, P, Ca²⁺, глюкоза и белки — альбумины, глобулины и фибриноген, составляющие 6-7% объема плазмы. Фибриноген принимает участие в свертывании крови. Альбумины и глобулины представляют собой высокомолекулярные соединения, практически не проходящие через полупроницаемую стенку капилляров, благодаря чему они способствуют поддержанию осмотического давления в кровеносном русле. Это препятствует избыточному выходу жидкости в межклеточное пространство и является одним из механизмов поддержания водного баланса между кровью и тканями.

Поскольку содержание альбуминов в крови почти вдвое больше, чем глобулинов (А/Г), они играют важную роль в поддержании осмотического давления крови, а также в связывании переносимых плазмой веществ — лекарственных препаратов, витаминов, гормонов и пигментов. Глобулины же представляют собой антитела и другие защитные факторы организма. Белки плазмы выполняют также функцию буферов, корректируя сдвиги кислотно-щелочного равновесия (рН) крови.

Важными компонентами крови и многих тканей являются электролиты — Na, K, Ca и P, играющие существенную роль в возникновении биоэлектрических явлений.

Кроме особых функций, выполняемых эритроцитами, лейкоцитами и тромбоцитами, речь о которых пойдет дальше, кровь играет важную роль в процессах всасывания и переноса питательных веществ от пищеварительного тракта к тканям; переноса газа от легких к тканям и обратно. С

помощью кровообращения осуществляются доставка к тканям кислорода, воды, соли и выведение из тканей углекислоты; удаление метаболитов; транспорт гормонов; регуляция водного баланса тканей, рН и температуры тела; образование антител и других веществ, участвующих в борьбе с инфекцией. Кровообращение обеспечивает образование энергии в каждой клетке (АТФ), с помощью которой осуществляется жизнь организма человека.

ФОРМЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КРОВИ

К форменным элементам крови относятся эритроциты, лейкоциты, тромбоциты (кровяные пластинки) (рис. 1).

Количество форменных элементов крови в 1 мм^3 показано в таблице 1.

Образование красных кровяных телец в костном мозгу называется эритропозом. Эритропоз регулируется гуморальными факторами; дефицит кислорода (гипоксия) вызывает повышение образования особого вещества, стиму-

Таблица 1

Нормальные показатели форменных элементов крови
(в 1 мм^3)

Форменные элементы	В среднем	Границы нормы	Процент общего числа в среднем
Общее число лейкоцитов	9000	5000-11 000	
Эозинофилы	275	100-400	3,0
Базофилы	25		0,27
Нейтрофилы	5000	3000-7000	55,50
Моноциты	400	100-600	4,44
Лимфоциты	2000	1000-3000	22,22
Тромбоциты	400 000	200 000 - 400 000	



Рис. 1. Форменные элементы крови

лирующего эритропоз, — эритропоэтина (ЭРП). ЭРП представляет собой гликопротеин, вырабатываемый почками и циркулирующий в крови; действуя непосредственно на костный мозг, он стимулирует образование клеток эритроцитарного ряда (ретикулоцитов) и ускоряет их превращение в зрелые эритроциты.

Эритропоз усиливается под действием андрогенов и гормонов коры надпочечников и уменьшается под влиянием эстрогенов. Образование эритроцитов зависит от достаточного поступления железа и белков, необходимых для синтеза гемоглобина, а также других веществ, например витаминов группы В и особенно В_{12} . Недостаток этих веществ и ряд других нарушений может приводить к различного типа анемиям.

Объем крови в норме составляет в среднем у мужчин — 5200 мл, у женщин — 3900 мл. Его увеличение называется общей гиперволемией, уменьшение — общей гиповолемией.

Показатели гемограммы взрослого человека показаны в таблице 2.

Таблица 2

Некоторые показатели гемограммы взрослого
(по В. В. Соколову и И. А. Грибову)

Показатель	Пол	Система СИ	Традиционно сложившаяся система
Гемоглобин	М	130,0-160,0 г/л	13,0-16,0 г%
	Ж	120,0-140,0 г/л	12,0-14,0 г%
Эритроциты	М	4,0-5,0-10 ¹² /л	4,0-5,0 млн. в 1 мкл
	Ж	3,9-4,7-10 ¹² /л	3,9-4,7 млн. в 1 мкл
Цветной показатель		0,85-1,05	0,85-1,05
Среднее содержание гемоглобина в 1 эритроците -		30-35 пг	30-35 пг
Ретикулоциты		0,2-1%	2-10%
Тромбоциты		180,0-320,0-Н ⁹ /л	180,0-320,0 тыс. в 1 мкл
Лейкоциты		4,0-9,0-10 ⁹ /л	4,0-9,0 тыс. в 1 мкл
Нейтрофилы палочкоядерные		1-6%	1-6%
		0,040-0,300-10 ⁹ /л	40-300 в 1 мкл
согмпитоядерные		47-72%	47-72%
		2,000-5,500-10 ⁹ /л	2000-5500 в 1 мкл
Лимфоциты		0,5-5%	0,5-5%
		0.020- 0,300-10 ⁹ /л	20-300 в 1 мкл

Показатель	Пол	Система СИ	Традиционно сложившаяся система
Базофилы		0-1% 0-0,065-10 ⁹ /л	0-1% 0-65 в 1 мкл
Лимфоциты		19-37% 1,200-3,000-10 ⁹ /л	19-37% 1200-3000 в 1 мкл
Моноциты		3-11% 0,090-0,600-10 ⁹ /л	3-11% 90-600 в 1 мкл

Примечание: показатели, к которым нет обозначений М (мужской) и Ж (женский), относятся к обоим полам.

В норме объем клеток составляет 35—45% объема крови. Увеличение клеточной массы крови называется полицитемией, а уменьшение — олигоцитемией.

Эритроциты

Ежедневно костный мозг производит 200 млрд эритроцитов. Средняя продолжительность жизни эритроцитов человека составляет 120 дней. Человеческий организм содержит 25 триллионов красных кровяных телец. А если количество уменьшается хоть на Vi , это значит, что человек болен. Старые погибающие формы эритроцитов становятся хрупкими, мембрана разрывается, и клетка распадается; освобождающееся при этом железо вновь используется в костном мозгу. Входящий в состав молекулы гемоглобина гем превращается в желчный пигмент — билирубин, который впоследствии выводится печенью.

Молодые эритроциты в костном мозгу сохраняют ядро и динамический метаболизм. Образование гемоглобина в эритроците сопровождается уменьшением ядра и его вытеснением. Эритроцит — безъядерная клетка, состоящая из оболочки и губчатого вещества, в ячейках которого содержится гемоглобин — железосодержащий пигмент, придающий крови красный цвет. Эритроциты представляют собой двоя-

ковогнутые безъядерные диски диаметром около 8,5 мкм. Такая форма и площадь поверхности позволяют эритроцитам образовывать с молекулами кислорода соединения, легко распадающиеся при прохождении эритроцита через капилляры легких, а при прохождении через сосуды других органов — отдавать кислород и связываться с углекислотой, которую гем затем отдает, когда эритроцит вновь попадает в капилляры легких.

В здоровом организме мужчины число эритроцитов в кубическом миллиметре крови колеблется от 4 до 6 млн., составляя в среднем 5 млн., у женщин — в среднем около 4,5 млн.

На численность эритроцитов влияют поступление железа, витаминов группы В, пищевого белка, а также гипоксия, мышечная работа и другие факторы.

В зависимости от числа, размеров эритроцитов и содержания в них гемоглобина могут развиваться анемии, которые можно классифицировать следующим образом.

1. Нормоцитарные и нормохромные.

Размеры эритроцитов и содержание в них гемоглобина не изменены, однако число эритроцитов уменьшено; наблюдаются после острой кровопотери в результате того, что плазма восполняется гораздо быстрее, чем число эритроцитов.

2. Микроцитарные и гипохромные (со сниженным содержанием гемоглобина).

Размеры и число эритроцитов и содержание в них гемоглобина снижены. Такие анемии называются железодефицитными.

3. Макроцитарные и гиперхромные.

Число эритроцитов уменьшено, но их размеры и содержание гемоглобина повышены — типичная картина пернициозной анемии, связанной с дефицитом внешнего фактора (витамин В₁₂) или внутреннего фактора, вырабатываемого слизистой оболочкой желудка.

4. Апластическая анемия.

(иногда с нарушением костномозгового кроветворения; может возникнуть в результате чрезмерного рентгеновского облучения или под действием неизвестных причин.

5. Серповидноклеточная анемия.

Характеризуется неправильной формой эритроцитов и нарушением транспорта кислорода; эта форма анемии является наследственной.

При полицитемии, наблюдающейся в результате обезвоживания или гиперфункции костного мозга, число эритроцитов повышено.

Лейкоциты

Лейкоциты — белые (бесцветные) кровяные клетки. Они развиваются из одной родоначальной стволовой клетки костного мозга. От этой клетки в конечном счете развиваются одноядерные моноциты и полиморфноядерные базофилы, нейтрофилы и эозинофилы.

Лейкоциты способны активно двигаться, выходить из кровяного русла, передвигаться в межклеточных пространствах.

Именно лейкоциты выполняют защитную функцию: при появлении в организме чужеродных веществ лейкоциты, как по сигналу тревоги, проникают сквозь стенки капилляров и передвигаются к месту повреждения. Они обволакивают инородное вещество и подвергают перевариванию. Этот процесс называется фагоцитозом, а лейкоциты — фагоцитами. При этом происходит ускоренный процесс выработки лейкоцитов. Самыми многочисленными из всех лейкоцитов являются нейтрофилы, и поэтому роль их в фагоцитозе наиболее значительна.

Число лейкоцитов в крови изменчиво и в норме колеблется от 5 000 до 11 000 в 1 мм³; при ряде заболеваний, а также при интенсивной физической нагрузке число лейкоцитов резко возрастает (лейкоцитоз).

Но существуют болезни, при которых количество лейкоцитов уменьшается (например гипопластическая анемия), что ведет к снижению иммунитета.

Патологический лейкоцитоз возникает как защитная реакция организма при воспалениях, некрозе тканей (напри-

мер при инфаркте), после большой кровопотери, при травмах, аллергиях и т. д.

Зернистые лейкоциты обладают способностью выделять фермент протеазу, пептазу, дезаминазу, амилазу.

Лимфоциты — кровяные клетки, относящиеся к группе лейкоцитов. На их долю приходится более 20% общего числа лейкоцитов; играют важнейшую роль в защите организма от инфекций, в повышении иммунитета: они фиксируют токсины и участвуют в образовании антител. Могут превращаться в так называемые плазматические клетки, вырабатывающие гамма-глобулин. Их количество колеблется от 19—37 в 1 мкл крови.

Тромбоциты и свертывание крови

Тромбоциты — безъядерные питоплазматические образования, их называют пластинками. Содержание тромбоцитов в крови человека варьирует от 200 тыс. до 400 тыс. в 1 мм³. Тромбоциты играют важную роль в остановке кровотечения (в свертывании крови). Скапливаясь в области разрыва сосуда (агрегация тромбоцитов), они вместе с тромбопластинами способствуют образованию кровяного сгустка.

При свертывании крови образуется плотный сгусток из нитей фибрина (тромб). Фибрин представляет собой нерастворимый белок, образующийся из фибриногена в результате его активации ферментом тромбином.

Под временем свертывания понимают промежуток времени, в течение которого кровь, помещенная в пробирку при температуре 37 °С, образует сгусток; в норме оно равно 3-8 минутам.

Свертыванию крови препятствуют **антикоагулянты**. Некоторые вещества (оксалаты и цитраты) в пробирке предупреждают образование сгустка, удаляя (осаждая) кальций из крови. Образующийся в организме гепарин в норме препятствует свертыванию, подавляя активность тромбина, протромбина и тромбопластина. **Дикумарин** — вещество, впервые найденное в доннике (травя), препятствует утилизации

витамина К и тем самым нарушает образование протромбина.

Гемоглобин

Гемоглобин — это кислородпереносящий пигмент эритроцитов. В легких он связывает кислород (насыщается), а в тканях — отдает его. Гемоглобин представляет собой белок с молекулярным весом около 60 тысяч. Его молекула состоит из четырех субъединиц, каждая из которых содержит геМ — железосодержащее производное порфирина. Это производное связано с более сложной полипептидной структурой, часто называемой глобиновой частью молекулы. В этой части имеются две α (альфа) и две β (бета) полипептидные цепи (рис. 2), каждая из которых содержит более 140 аминокислотных остатков. Железо, которое содержится в геме, способно образовывать с молекулами кислорода соединения,

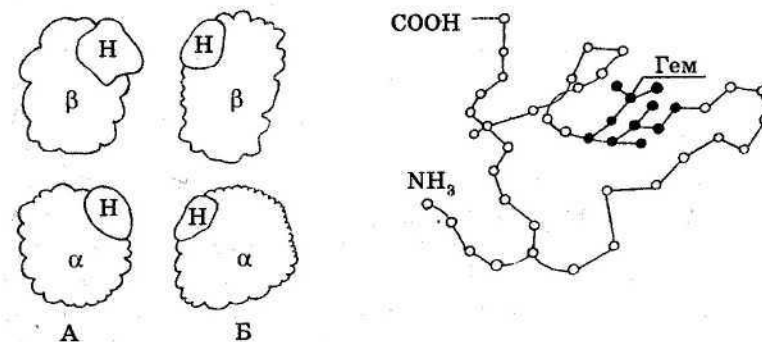


Рис. 2. Молекула гемоглобина (Hb). А. Четыре субъединицы (α и β), образующие молекулу гемоглобина. Каждая субъединица состоит из полипептидной цепи и тема (H). Б. Отдельная субъединица гемоглобина. ГеМ встроен в полипептидную цепь, представляющую собой линейную последовательность аминокислот (светлые кружки). В начале цепи — аминогруппа (NH_2), в конце — карбоксильная группа (COOH). (Perutz M. F. Scientific American, 239, № 6, 92, 1978.)

легко распадающиеся при прохождении эритроцита через капилляры легких, а при прохождении через сосуды других органов — отдавать кислород и связываться с углекислотой, которую гем затем отдает, когда эритроцит вновь попадает в капилляры легких. Кровь, протекающая по артериям, насыщена кислородом, имеет ярко-алый цвет, после поглощения кислорода тканями и связывания с углекислотой кровь приобретает темно-красный цвет (венозная).

В здоровом организме 4-5 млн. эритроцитов в 1 мкм. Содержание гемоглобина в крови здорового человека: у мужчин — 130—160 г/л, у женщин — 115—145 г/л. 1 г гемоглобина способен связать 1,3 мл кислорода. •

КРОВЕТВОРНЫЕ ОРГАНЫ

Кроветворные органы — это органы, в которых образуются форменные элементы крови; к ним относятся: костный мозг, селезенка и лимфатические узлы.

Костный мозг

Костный мозг — главный кроветворный орган. Масса костного мозга составляет 2 кг. В костном мозгу грудины, ребер, позвонков, в диафизах трубчатых костей, в лимфатических узлах и в селезенке ежедневно рождается 300 миллиардов эритроцитов. Вместе с тем каждые сутки в нашем организме гибнет примерно 300 миллиардов эритроцитов, около 5 миллиардов лейкоцитов и 250 миллиардов тромбоцитов. Цифры, как видите, колоссальные. Где же тот источник, который ежечасно, ежеминутно производит такое громадное количество клеток? Это так называемый костный мозг, находящийся в костях нашего тела.

Основу костного мозга составляет особая ретикулярная ткань, состоящая из клеток звездчатой формы и пронизанная большим количеством кровеносных капилляров, расширенных в виде синусов. В петлях этой ткани и располагаются молодые, быстро растущие клетки костного мозга,

которые превращаются в эритроциты, лейкоциты и тромбоциты. Различают красный и желтый костный мозг. Вся ткань красного костного мозга заполняется созревшими клеточными элементами крови. В отличие от красного, желтый костный мозг содержит жировые включения.

В нормальных условиях, когда человек здоров, костный мозг проводит титаническую работу. Но бывает такое состояние, когда к этому органу предъявляются повышенные требования. И он блестяще с ними справляется.

Человек ранен. Он потерял много крови. Костный мозг моментально реагирует на кровопотерю. Тотчас же мобилизуются миллиарды незрелых клеток, которые ускоренными темпами превращаются в эритроциты. Уже через несколько часов заметно начинает восполняться потеря крови.

Лимфатические узлы

Лимфатические узлы представляют собой мелкие овальные образования размером от едва различимой крупинки до величины миндального ореха; они группируются вокруг лимфатических сосудов. В организме эти узлы распространены повсеместно, особенно много их в области нижних и верхних конечностей. Они выполняют функцию фильтра и защиты от инфекции. В них содержатся лимфоциты, участвующие в борьбе с инородными телами и инфекционными агентами. При патологии лимфатические узлы, например подмышечные и паховые, могут увеличиваться и становиться болезненными при пальпации.

У человека насчитывается 400 лимфатических узлов. Узел представляет собой образование округлой или овальной, выпукло-вогнутой формы размером от 1 до 22 мм. Вогнутость — «ворота», откуда выходят выносящие лимфатические сосуды. Приносящие сосуды входят в лимфатический узел с выпуклой стороны.

Лимфатические узлы выполняют барьерную, защитную, обменную и резервную функции, участвуют в иммунных процессах. В их корковом и мозговом веществе образуются лим-

фоциты, которые выполняют важнейшую роль в процессах сопротивляемости организма (иммунитета).

В лимфатических узлах вырабатываются лейкоциты, стимулирующие размножение лимфоцитов. Лимфатические узлы-барьеры регулируют лимфатические потоки. Они задерживают и вбирают в себя лимфу, когда ее объем становится чрезмерным.

При болезни почек лимфатическая циркуляция усилена; у сердечных больных она замедлена, иногда даже вплоть до остановки.

Лимфа отличается от тканевой жидкости главным образом более высоким содержанием белков (2%). За сутки образуется 2-4 л лимфы.

Лимфатические сосуды пронизывают почти все органы, за исключением ногтей, кожи, волос, роговиц и некоторых других.

Воспаление лимфатических узлов (лимфаденит), а также стенки лимфатического сосуда может возникать при наличии в организме воспалительного очага.

Сосуды и нервы лимфатических узлов. В каждый лимфатический узел входят от 1-2 до 10 мелких ветвей от ближайших артерий. Формирующиеся из капилляров венулы сливаются в вены, направляющиеся к воротам органа, и покидают узел вместе с выносящими лимфатическими сосудами.

Нервные волокна лимфатические узлы получают от сплетений, расположенных рядом с артериями, а также от проходящих возле узлов нервных стволиков.

Селезенка

Селезенка расположена в брюшной полости на уровне от IX до XI ребра в левом подреберье, она заключена в **плотную капсулу**. Масса селезенки у взрослого человека **(20-40 лет) составляет: 192 г у мужчины и 153 г у женщины**. Под серозным покровом находится фиброзная оболочка, внутрь органов отходят соединительнотканые переклади-

ны — трабекулы селезенки. Между трабекулами находится паренхима, пульпа (мякоть) селезенки. Выделяют красную пульпу, располагающуюся между венозными синусами селезенки и состоящую из петель ретикулярной ткани, заполненных эритроцитами, лейкоцитами, лимфоцитами, макрофагами.

Белая пульпа образована селезеночными узелками и макрофагально-лимфоидными муфтами, состоящими из лимфоцитов и других клеток лимфоидной ткани, залегающих в петлях ретикулярной стромы.

К селезенке подходит селезеночная артерия, которая делится на несколько ветвей, вступая в орган через его ворота. В паренхиме селезенки направляются пульпарные артерии диаметром 0,2 мм. Каждая пульпозная артерия в конечном итоге делится на кисточки-артерии, окруженные макрофагально-лимфоидными муфтами. Образовавшиеся при ветвлении артерий капилляры впадают в широкие селезеночные веноулярные синусы, располагающиеся в красной пульпе.

Венозная кровь от паренхимы селезенки оттекает по пульпарным, затем трабекулярным венам, далее через селезеночную вену впадает в воротную вену.

Иннервация селезенки осуществляется по симпатическим волокнам, подходящим к селезенке в составе одноименного сплетения. Аfferентные волокна являются отростками чувствительных нейронов, лежащих в спинномозговых узлах.

Красная пульпа заполнена форменными элементами Крови; белая пульпа образована лимфоидной тканью, в которой вырабатываются лимфоциты. Помимо кроветворной функции, селезенка осуществляет захват из крови отживших эритроцитов, микроорганизмов и других чуждых организму элементов, попавших в кровь; в ней вырабатываются антитела.

Кроветворная система — сложная физиологическая система, и функциональное состояние ее тесно связано с общей реактивностью организма, которая, в свою очередь,

зависит от состояния нервной системы. Научно доказано, что система крови регулируется нервной системой и что ведущая роль в нервной регуляции системы крови принадлежит коре головного мозга.

Регулирующее влияние нервной системы распространяется на всю систему крови: на органы кроветворения, органы кроворазрушения и даже на форменные элементы крови.

Работами В. Н. Черниговского и его сотрудников А. Ф. Ярошевского, О. И. Моисеевой и других доказано, что важнейшие органы системы крови — костный мозг, селезенка, печень и лимфатические узлы — соединены с нервной системой двусторонней связью, т. е. нервная система оказывает влияние на работу этих органов, а они, в свою очередь, являются источниками импульсов, поступающих в нервную систему. Кроме того, иннервация органов системы крови доказывается работами морфологов (Б. А. Долго-Сабуров, В. М. Годин, Л. И. Гуревич и др.), установивших наличие нежных нервных волокон, так называемых рецепторов, в лимфатических узлах, селезенке и в паренхиме костного мозга.

Регулирующее влияние нервной системы на элементы текущей крови также, по-видимому, осуществляется нервными «приборами», находящимися в стенках кровеносных сосудов, возможно, путем выделения гормональных веществ посредством медиаторов нервного возбуждения.

Кора головного мозга оказывает регулирующее влияние на систему крови как через вегетативную нервную систему, так и через железы внутренней секреции, обмен веществ и т. д. Однако необходимо помнить, что гуморальные факторы подчинены центральной нервной регуляции.

Впервые вопрос изучения функции кроветворения был поставлен С. П. Боткиным. С исключительной для своего времени широтой мысли он сформулировал учение о центрогенном и норврофлекторном происхождении ряда заболеваний крови. Под влиянием идей И. М. Сеченова С. П. Боткин научно обосновал теорию нервизма, в которой рассматривал

организм как целое, в совокупности всех его физических и психических свойств, в единстве с внешней средой.

С. П. Боткин поставил вопрос о центральной регуляции кроветворения, о наличии первичных изменений в нервных аппаратах при многих заболеваниях крови. В лекциях о хлорозе и пернициозной анемии он проводил мысль об участии нервных центров в возникновении этих заболеваний.

Для доказательства влияния нервной системы на кроветворение С. П. Боткин проводил эксперименты на животных. Так, его ординатор Л. И. Тумас в 1884 году показал, что после перерезки седалищного нерва у собак и кроликов костный мозг на поврежденной стороне был резко атрофичен по сравнению со здоровой стороной.

ГРУППЫ КРОВИ

Группы крови — это совокупность нормальных иммуногенетических признаков крови, изоантигенная структура эритроцитов и специфичность естественных антиэритроцитарных антител, обуславливающая возможность объединения людей в определенные группы системы АВО.

В 1900 году никому еще не известный врач Карл Ландштейнер занимался изучением свойств крови человека. В ходе исследования возникали вопросы: почему сыворотка одного пациента склеивала эритроциты другого? почему при прибавлении сыворотки крови одного человека к эритроцитам другого склеивания эритроцитов не наблюдалось?

Ученый не прекращал проводить свои эксперименты, чувствуя, что он на пороге важного открытия.

Если эритроциты одного человека склеиваются сывороткой другого, рассуждал он, значит, в эритроцитах содержатся антигены (чуждые организму вещества, вызывающие образование антитела), поэтому в одних случаях происходит гемогглютинация, в других нет. На основании этого К. Ландштейнер пришел к заключению, что кровь различных людей неоднородна и может быть условно разделена на три группы, которые он обозначил буквами А, В и С. К группе

А он отнес людей, у которых в эритроцитах содержится антиген А, к группе В — людей с антигеном В, а к группе С — людей, в эритроцитах которых не было ни антигена А, ни антигена В.

Свои наблюдения Ландштейнер изложил в 1901 году в статье под скромным названием «Об агглютинативных свойствах нормальной человеческой крови».

- Однако в начале XX века никто, да и сам Ландштейнер, полностью не представляли себе истинного масштаба этого открытия. Прошли годы, прежде чем оно было оценено по достоинству.

Лишь через 30 лет Карлу Ландштейнеру была присуждена Нобелевская премия.

Вскоре после этого, в 1902 году, врачи Декастелло и Штурли выявили людей, эритроциты и сыворотки которых отличались от эритроцитов и сывороток упомянутых трех групп. Эту группу они рассматривали как отклонение от схемы Ландштейнера. Это была самостоятельная группа. Получалось так, что все люди по иммунологическим свойствам крови делятся не на три, а на четыре группы.

В начале века в Праге работал врач-психиатр Ян Янский. Он искал причину психических заболеваний в свойствах крови. Причину психических заболеваний Янский не нашел, но установил, что у человека имеются не три, а четыре группы крови.

Открытие и классификация групп крови помогли решить проблему гемотрансфузии.

О результатах своих исследований Ян Янский рассказал в 1906 году в статье «Некоторые гематологические изыскания у душевных больных».

Именно Янский дал группам крови порядковые обозначения римскими цифрами I, II, III, IV. Классификация групп крови, предложенная им, оказалась очень удобной и была официально утверждена в 1921 году на съезде патологов и бактериологов.

Различие агглютинабельных свойств эритроцитов зависит от имеющихся в них определенных специфических для

каждой группы веществ — агглютиногенов, которые по предложению Е. Дунгорна и Л. Гиршвельда (1910) обозначают латинскими буквами А и В. В соответствии с этим обозначением эритроциты одних лиц не содержат агглютиногенов А и В (I группа по Янскому, или 0 группа), эритроциты других содержат агглютиноген А (II группа крови), эритроциты третьих лиц содержат агглютиноген В (III группа крови), эритроциты четвертых содержат агглютиногены А и В (IV группа крови).

В зависимости от наличия или отсутствия в эритроцитах групповых антигенов А и В в плазме находятся нормальные (естественные) изоантитела (гемагглютинины) по отношению к этим антителам.

Антигены системы АВ0 неодинаково часто встречаются среди различных народов. Частота, с которой группы крови встречаются среди населения некоторых городов бывшего СССР, представлена в таблице 3.

В таблице заметно выделяется в большую сторону группа крови 0, по данным Б. Садыкова, в Казани, по сравнению с другими городами. Это можно объяснить тем, что мужчины по своим канонам вступают в брак в большинстве с женщинами своей национальности, а в остальных городах республик браки смешанные.

Интересные результаты исследований представили военные врачи супруги Гиршвельд, которые они получили, работая в госпитале в г. Салоники в конце Первой мировой войны, куда направляли тысячи раненых самых разных национальностей. Врачи Гиршвельд установили, что среди разных рас и народностей группы крови распределяются неравномерно. В дальнейшем в науке накапливалось все больше фактов, подтверждающих эти наблюдения. Например, 80% американских индейцев имеют первую группу крови, а третья и четвертая группы у них не встречаются.

Среди жителей Индии, наоборот, около половины людей с третьей группой крови. Много людей с третьей группой крови имеется среди маньчжуров, корейцев и китайцев. У шведов, датчан и финнов преобладает вторая группа кро-

Таблица 3

Распределение групп крови системы АВО (в %) среди обследованного населения бывшего СССР

Город	Количество обследованных	Группы крови				Автор и год обследования
		0	A	B	AB	
Москва	31896	33,5	37,8	20,5	8,1	М. А. Умно-ваидр., 1964
Ленинград	54 447	35,02	36,85	20,23	7,9	Т. Г. Соловьева, 1964
Минск	16 470	30,8	39,2	20,5	9,5	По материалам медучреждений
Казань	6 445	41,67	28,16	22,52	6,88	Б. Г. Салыков и др., 1961
Одесса	9 868	34,0	35,0	23,0	8,00	Д. Н. Стояновский, 1978

ви, а у аборигенов Австралии — группа 0 и почти никогда не встречается группа В. Ученые объясняют это следующим образом. В далекие времена люди различных рас были разделены горными хребтами, океанами и морями, пустынями. Некоторые племена находились в так называемых географических изолятах. Они не смешивались с людьми других рас. В результате браков в таких изолятах все постепенно становилось родственниками и все племя приобретало одну группу крови. Например цыгане, они почти не вступали в браки с окружающими народностями, они сохранили особенности своей расы.

Таким образом, группы крови — нормальные иммуногенетические признаки крови, позволяющие объединить

людей в определенные группы по сходству антигенов их крови. Последние получили название групповых антигенов, или изоантигенов. Принадлежность человека к той или иной группе крови является его индивидуальной биологической особенностью, которая начинает формироваться уже в раннем периоде эмбрионального развития и не меняется в течение всей последующей жизни. Некоторые групповые антигены (изоантигены) находятся не только в форменных элементах крови, но и в других клетках и тканях, а также в секретах: слюне, аминотической жидкости, желудочно-кишечном соке и др. Внутривидовая изоантигенная дифференциация присуща не только людям, но и животным, у которых найдены свои особые группы крови.

Знания о группе крови лежат в основе переливания крови, широко применяются в клинической практике и судебной медицине. Генетика человека и антропология также не могут обойтись без использования групповых антигенов как генетических маркеров.

ТЯЖЕЛЫЕ РЕАКЦИИ ПРИ ПЕРЕЛИВАНИИ КРОВИ

При переливании крови от человека к человеку возможны тяжелые реакции, иногда со смертельным исходом. Это происходит потому, что эритроциты человека содержат антигены, или агглютиногены, вступающие при переливании в реакцию с антителами (агглютинидами). В результате наступает склеивание эритроцитов. Тяжесть реакции зависит от групповой принадлежности крови донора и реципиента. В системе АВО существуют четыре группы крови: 0, А, В и АВ.

Люди с группой АВ являются универсальными реципиентами, так как в крови у них нет агглютининов, и им можно переливать любую кровь, не опасаясь реакции агглютинации (таблицы 4 и 5). Люди с группой крови 0 — это универсальные доноры: в их крови нет агглютиногенов, и переливание ее другим лицам не сопровождается реакциями групповой несовместимости.

Приведем пример групповой (ABO) несовместимости. Эритроциты группы В в плазме группы В — агглютинации нет. Эритроциты группы А в плазме группы В — агглютинация (склеивание).

Таблица 4

Определение группы крови

Сыворотка*	Агглютинация	Группа крови
АиВ	Есть	АВ
А	Есть	В
В	Есть	А
АиВ	Нет	0

Таблица 5

Группы крови и реакции при переливании

Группа крови	Переливание	Агглютинация
А	Эритроциты к сыворотке ВиО	Есть
	Сыворотка к эритроцитам ВиАВ	Есть
В	Эритроциты к сыворотке АиО	Есть
	Сыворотка к эритроцитам АиАВ	Есть
АВ	Эритроциты к сыворотке А, В, 0	Есть
	Сыворотка к эритроцитам А, В, АВ, 0	Нет
0	Эритроциты к сыворотке А, В, АВ, 0	Нет
	Сыворотка к эритроцитам А, В, АВ	Есть

* Исследуемая кровь добавляется к сыворотке указанной группы.

Группу крови конкретного человека определяют путем смешивания его эритроцитов со стандартными группоспецифическими сыворотками (таблица 5).

РЕЗУС-ФАКТОР

Весной 1937 года лауреата Нобелевской премии К. Ландштейнера (который в это время уже жил и работал в США) посетил из Вены его ученик доктор медицины Александр Винер. Он рассказал своему учителю о случае, который сам не мог объяснить. Переливая кровь одному больному после резекции желудка, несмотря на безукоризненно подобранную по групповой принадлежности кровь, через несколько часов Винер наблюдал реакцию на переливание крови, развившуюся ознобом и небольшим повышением температуры.

Как оказалось, Ландштейнер также сталкивался с подобным явлением. Наряду с ознобом и повышением температуры у больного через некоторое время произошло поражение почек.

К. Ландштейнер, работая в Рокфеллеровском институте в Нью-Йорке, имея в своем распоряжении лабораторию с большим виварием, получил из Индии партию обезьян.

Ученые решили совместно провести опыт и разобраться в причине осложнений, возникших при переливании крови. Они взяли небольшое количество крови у обезьяны и ввели в ушную вену кролика. Через неделю в крови кролика обнаружили антитела: его сыворотка склеивала обезьяньи эритроциты. Они хорошо знали, что при введении эритроцитов животных одного вида другому в крови последних образуются антитела. А если к сыворотке кроликов прибавить эритроциты человека? Первыми донорами стали сотрудники лаборатории, у которых выделяли эритроциты для опыта. Оказалось, что иммунная кроличья сыворотка склеивает (агглютинирует) эритроциты людей. Винер, работая в госпитале, взял эритроциты у 300 больных, чтобы получить точные данные. В результате исследования было уста-

новлено, что эритроциты у 85 из каждых 100 человек агглютинировались сывороткой крови, а у 15 — не агглютинировались.

Значит, в эритроцитах 85% людей содержится то же белковое вещество, что и в эритроцитах обезьян, а в эритроцитах 15% людей оно не содержится. Это вещество Винер предложил назвать резус-фактором.

В 1940 году Винер опубликовал свое открытие в выходящем в Нью-Йорке «Журнале экспериментальной биологии». С этого времени в зависимости от наличия в эритроцитах резус-фактора кровь всех людей начали разделять на резус-положительную и резус-отрицательную. Вместе с тем резус-фактор не связан с групповой принадлежностью. Так, люди, имеющие группу крови 0(1), могут быть резус-положительными и резус-отрицательными. То же касается и остальных групп крови. Следовательно, при переливании крови нужно обязательно учитывать резус-принадлежность. Резус-отрицательным людям для избежания осложнений переливают только резус-отрицательную кровь.

Если перелить резус-положительную кровь резус-отрицательному человеку, то видимой реакции не произойдет, однако в его крови появятся резус-антитела, что приведет к осложнениям при повторном переливании B_{II}^+ -крови.

Гены, определяющие Rh^+ , являются доминантными по отношению к определяющим Rh^- , следовательно, потомство от резус-положительного и резус-отрицательного родителей будет Rh^+ . В том случае, когда отец Rh^+ , а мать Rh^- , кровь плода будет Rh^+ . При проникновении агглютиногенов плода через плаценту в кровь матери в организме матери начнется образование антител (агглютининов) к Rh^+ эритроцитам; если эти антитела поступят через плаценту обратно в кровь плода, произойдет агглютинация и наступит эритробластоз. Гибель плода в этих случаях наступает обычно к моменту рождения. Первый ребенок у Rh^- -матери может быть здоровым, тогда как при последующих беременностях возможна внутриутробная смерть плода. Проявление резус-несовместимости можно свести к минимуму

путем назначения беременным K_{II}^- -женщинам антирезус гамма-глобулина, нейтрализующего Rhr -антигены плода.

Резус-фактор и гемолитическая желтуха новорожденных -

В 1947 году в клинику акушерства и гинекологии военно-медицинской академии пригласили профессора Владимира Николаевича Шамова к новорожденному ребенку, имевшему всего три дня от роду. Кожа младенца была интенсивно желтого цвета. Желтуха появилась уже в первые часы жизни ребенка и быстро нарастала. Печень и селезенка были увеличены. Анализ крови обнаружил резкое малокровие. Шамов поставил диагноз: гемолитическая желтуха. Это заболевание наступает у всех в первые дни жизни в связи с гемолизом (распадом) некоторой части эритроцитов после рождения. Причиной всему резус-фактор, т. е. все дело в различиях матери и плода по резус-принадлежности. При сборе анамнеза выяснилось, что первый ребенок родился здоровым, второй — с тяжелой желтухой и умер, вскоре родился третий, тоже с желтухой и дегенеративными изменениями. На пятый день ребенок умер. При исследовании крови обоих родителей было установлено: у отца в крови присутствует резус-фактор положительный, а у матери — резус-фактор отрицательный. Ребенку передается резус-фактор от отца — положительный. Через плаценту резус-фактор может проникнуть в кровь матери. Все казалось бы нормально. Первый ребенок рождается здоровым, потому что антитела обычно вырабатываются к концу первой беременности. Но во время второй беременности уже имеющиеся материнские антитела проникают через плаценту в кровь плода, что ведет вначале к склеиванию эритроцитов плода, а затем к их гемолизу — разрушению. Впоследствии ребенок погибает в утробе матери или рождается с тяжелой гемолитической желтухой и умирает. История медицины знает случаи, когда первый ребенок рождается здоровым, второй — с желтухой, не умирает, но растет умственно и физически неполноценным.

ОСЛОЖНЕНИЯ И РЕАКЦИИ ПРИ ПЕРЕЛИВАНИИ КРОВИ

При несоблюдении установленных правил по технике и методам переливания крови могут возникнуть гемотрансфузионные (посттрансфузионные) реакции и осложнения.

Клинически различают **гемотрансфузионные реакции**: пирогенные, аллергические и анафилактические. Они не представляют непосредственной опасности для жизни, однако хотя и недолгительно, но нарушают функции органов и систем.

1. Пирогенные реакции проявляются общим недомоганием, ознобом, лихорадкой, учащением пульса и дыхания. Иногда бывают тяжелые реакции: повышается температура тела более чем на 2°, появляются озноб, головная боль, цианоз губ, одышка, иногда боль в пояснице и костях.

Причиной могут быть внесения пирогенов в кровеносное русло реципиента (больной, которому переливают кровь) или изосенсибилизация к антигенам лейкоцитов, тромбоцитов, плазменных белков.

2. Аллергические реакции проявляются ознобом, лихорадочным состоянием, изменением артериального давления, одышкой, тошнотой, иногда рвотой, крапивницей, зудом кожи и другими симптомами. Причина — сенсибилизация больного к антигенам плазменных белков, чаще всего при повторных переливаниях крови.

3. Реакция анафилактического шока бывает редко при переливании плазмы. Клиническая картина характеризуется острыми вазомоторными расстройствами: беспокойство, покраснение лица, цианоз, приступы удушья, учащение пульса, снижение артериального давления. Причина — изосенсибилизация к глобулину.

При возникновении подобных реакций надо немедленно прекратить переливание и применить сердечно-сосудистые, успокаивающие и гипосенсибилизирующие средства.

Гемотрансфузионные осложнения — симптомокомплекс, характеризующийся тяжелыми нарушениями деятельности жизненно важных органов и систем, опасными

для жизни больного. Основные причины осложнений: несовместимость крови донора и реципиента по антигенам эритроцитов (по групповым факторам системы АВО, резус-фактору и другим антигенам); недоброкачественность перелитой крови (бактериальное загрязнение, перегревание, гемолиз, денатурация белков вследствие длительного хранения, нарушения температурного режима хранения и др.); погрешности в проведении трансфузии (возникновение воздушной эмболии, циркуляторных нарушений, кардиоваскулярной недостаточности и др.); массивные дозы трансфузии; недооценка состояния реципиента перед трансфузией (повышена реактивность, сенсибилизация и др.); перенос возбудителей инфекционных болезней с переливаемой кровью.

Наиболее частой причиной гемотрансфузионных осложнений является несовместимость перелитой крови по системе **АВО** или резус-фактору.

Переливание крови требует точного исполнения правил по технике и методам переливания крови.

СВЯЗЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ГРУППОЙ КРОВИ

Перед учеными встал вопрос: имеет ли групповая принадлежность какое-нибудь значение для здоровья? Частично на этот вопрос получен ответ с сомнительными научными данными.

Люди с группой крови 0(1) гораздо реже других заболевают шизофренией, независимо от страны, в которой они родились.

У людей с группой крови А чаще других обнаруживают злокачественные опухоли желудка, легких, у женщин большая вероятность заболевания матки.

Люди с группой крови 0 больше всех остальных подвержены язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Люди с группой крови 0 меньше всех предрасположены к ревматоидным заболеваниям.

Тяжелое заболевание нервной системы — болезнь Паркинсона — чаще всего поражает людей с группой крови В.

Люди с группой крови А, по литературным данным, якобы чаще заболевают гриппом, туберкулезом, сахарным диабетом, злокачественной анемией и они больше предрасположены к ревматическим заболеваниям сердца.

Люди с группой крови В больше других подвержены различным кишечным инфекциям.

Приведенные данные исследований весьма сомнительны. Не вызывает доверия, например, утверждение, что люди с группой крови В чаще заболевают кишечными инфекциями, так как не указано, при каких экологических и социальных условиях, а также на каком контингенте проводились исследования.

Автором проведено исследование в инфекционном отделении госпиталя, располагавшегося в степях Казахстана. За вторую половину августа и сентябрь в отделение поступили и лечились более 1200 больных дизентерией, военные рабочие: русские, украинцы, азербайджанцы, узбеки, таджики, туркмены, армяне, грузины. Условия жизни: температура воздуха днем 40—45 °С, воду привозили в цистернах, люди располагались в землянках. Шоферам приходилось перевозить людей и технику, совершая рейсы по 150-300 км.

Поступившим больным в отделении проводили полное обследование, в том числе и определяли группы крови (табл. 6).

Таблица 6

Больные по группам крови системы АВ0

(число в %)

Число обследованных	Группы крови			
	0	А	В	АВ
1200	317(26,4)	583(48,6)	213(17,8)	87(7,2)

По сравнению с литературными данными, согласно которым люди с группой крови В больше других болеют ки-

шечными инфекциями, приведенные данные свидетельствуют, что кишечным инфекциям подвержены люди со всеми группами крови, чаще всех с 0 и А.

Таким образом, оценивая данные связи между группой крови и болезнями, необходимо учитывать целый комплекс факторов, особенно конституцию обследуемого, общую иммунологическую реактивность и условия внешней среды. Приведенные нами сведения позволяют высказать мнение, что заболевания человека не связаны с группами крови. Тем более, что группа крови передается по наследству, а большинство болезней, в том числе, инфекционные, по наследству не передаются. Однако категорично отрицать нельзя, ибо некоторые люди с определенной группой крови предрасположены к определенным заболеваниям, например, люди флегматического телосложения с группой крови А (II) предрасположены к кожным заболеваниям. Но об этом речь пойдет дальше.

ГРУППА КРОВИ И ПИТАНИЕ

Последние два года на прилавках появились книги, сообщающие о сенсационном открытии американских врачей-натуропатов. Они, основываясь на своих исследованиях, утверждают, что секретом здоровой жизни, полной сил, энергии и бодрости, является подбор рациона питания в соответствии с группой крови.

Кристофер Дж. Хэммонд предлагает более 80 рецептов по раздельному питанию для всех групп крови, не исключая мясо, рыбу, молочные продукты, но рафинированный сахар, поглощающий из организма витамины и минеральные вещества, советует заменить медом, свекольным или кленовым сиропом.

Иные предписывают, как можно меньше употреблять мясных продуктов и хлебобулочных изделий (особенно содержащих дрожжи и соду).

Кому верить? Какую пищу употреблять, чтобы быть здоровым, энергичным и радостным?

Вегетарианцы предлагают отказаться от мяса, рыбы, молока, так как избыток холестерина в этих продуктах развивает атеросклероз.

Потребление мяса в Финляндии, по сравнению с 1960 годом, в расчете на одного человека увеличилось на 90%, причем рост потребления свинины почти в 3 раза сопровождался показательным ростом потребления мяса домашней птицы — в 26 раз. Одновременно потребление масла снизилось на 46% (В. Шмегановский // Известия. — 1988. — 21 августа). В результате в Финляндии резко снизились показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и показатели самой заболеваемости. Этот факт опровергает предлагаемые нам теоретические положения о связи между питанием и группами крови.

Мы не будем вдаваться в историю развития группы крови в связи с изменением общественной формации, так как нас отделяют миллионы лет. Однако есть основания полагать, что в ходе эволюции человек приспособлялся к внешней среде, борясь за выживание, питался тем, что было доступно ему соответственно его умственному и физическому развитию.

Существует множество причин и обстоятельств, по которым питаться в соответствии с группой крови трудно, а то и вовсе невозможно. Мы имеем в виду малообеспеченные слои населения и людей, которые по долгу службы вынуждены питаться тем, «что дают». Например, военнослужащие.

Нами опрошено 400 военнослужащих, специально отобранных по 100 человек каждой группы крови, призванных из разных республик СНГ (см. таблицу 7). Все они разделены на три группы. Первая группа: русские, украинцы; вторая группа из Средней Азии: узбеки, киргизы, таджики, туркмены, азербайджанцы; третья группа — жители Кавказа: грузины, армяне и др.

Всем были розданы однотипные вопросники.

Результаты опроса свидетельствуют: независимо от группы крови все любят мясную пищу. Наиболее часто употреб-

Таблица 7

Исследуемая группа понациональной принадлежности	Число респондентов по группам крови			
	0	A	B	AB
Русские, украинцы	23	41	37	38
Узбеки, киргизы, таджики, туркмены, азербайджанцы	42	33	38	29
Грузины, армяне и другие	35	26	25	33

ляют мясные блюда жители Средней Азии и Кавказа. Что характерно, все лица исламской веры, дома никогда не употреблявшие блюда, приготовленные со свиным мясом и салом, через 15—20 дней службы в армии с удовольствием ели борщи и каши одинаково со свиным и говяжьим мясом. Дома большинство любили свои национальные блюда, чаще из баранины.

Русские, украинцы, грузины, армяне христианской веры употребляли любое мясо. Украинцы, русские любят свинину, сало, но также употребляют говядину, мясо курицы и кроля, в зависимости от времени года. Свинина чаще бывает осенью и весной, когда режут свиней, куриное мясо чаще — осенью, когда подрастают цыплята. Из 400 человек не оказалось ни одного вегетарианца.

Все опрошенные любят овощи: огурцы, помидоры, капусту; из бахчевых — дыни, арбузы; фрукты, те, которые привыкли есть с детства, которые растут там, где они родились и проживали. Одни любят черешни, абрикосы, малину, другие — вишни, сливы, персики, яблоки. К привозным овощам и фруктам относятся равнодушно и с недоверием, вполне могут без них обойтись. Украинцы говорят: «Сім років мак не родив і голоду не робив».

Что же касается молочных продуктов, кто в детстве любил молоко и чаще питался молочной пищей, то и взрослым употребляет молочные продукты с удовольствием; кто с детских лет не привык к молочной пище, — был равнодушен к ней, однако если предлагалась молочная пища, ел ее с удовольствием. Почти все заявили, что любят пить сладкий чай (с сахаром, медом, вареньем) с хлебом и сливочным маслом.

Изученные данные опроса 400 военнослужащих с различными группами крови, с одной стороны, позволяют сделать вывод: пищевые предпочтения взрослого человека определяются так называемыми средовыми факторами, а не генетически. С другой стороны, нет основания утверждать, что подобные сведения были бы получены, если бы исследования проводились среди жителей крупных населенных пунктов. Возможно, выявилось бы определенное число лиц, проявляющих пристрастие к отдельным видам пищи соответственно группе крови.

Как видим, теории о связи группы крови с питанием, выдвинутые в последние годы американскими врачами, несостоятельны. Общим недостатком этих теорий является положение о воздействии лактинов (белков в составе продуктов питания), которые, по мнению американских ученых, наносят серьезный вред организму. Это противоречит истинному физико-биологическому процессу усваивания пищи и образования энергии. Недооценен не только механизм пищеварения, образования энергии в клетках организма, но и не учтены типы нервной системы (темпераменты), а также телосложение и другие условия.

ТЕМПЕРАМЕНТ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ И ГРУППА КРОВИ

Медицина рассматривает человеческий организм как сотворенное природой гармоническое целое. Все его системы взаимосвязаны, и на раздражение одной из них реагирует весь организм. Наш организм как неделимое целое находится в состоянии неустойчивого равновесия. На него воздействуют внешние (земные и космические) и внутренние факторы.

Долговечность — это хороший темперамент, т. е. достаточный запас и должное распределение жизненной силы. Спокойствие, правильность и гармония во всех внутренних движениях во многом содействуют сохранению и продлению жизни. Но это зависит от процессов возбуждения и торможения, от врожденного темперамента, конституции (телосложения). Несмотря на прирожденные свойства нервной психической сферы, человек должен воспитывать, развивать в себе разум, мышление.

Рассмотрим типы нервной системы человека.

Процессы возбуждения и торможения могут быть уравновешенными или более или менее выражение преобладать один над другим, выявляя характерную возбудимость или, напротив, торможение. Они могут в различных случаях протекать с различной силой, с различной степенью легкости переходить из одних центров в другие и сменять друг друга в одних и тех же центрах, иными словами, обладать различной степенью подвижности. Сочетание характерной для данной нервной системы особенной силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения и определяет тип нервной системы.

Древнегреческий врач Гиппократ, а затем Гален (во II веке до н. э.) описали четыре основных темперамента в зави-

симости от преобладания той или иной «жидкости» в организме:

1. Холерический темперамент — преобладание желчи в организме. Натура вспыльчивая, горячая, страстная, иногда одержимая.

2. Меланхолический — преобладание «черной желчи». Натура чувствительная и тонкая, человек настроения, причем чаще мрачного. Его часто одолевают тревожные мысли, страхи и беспричинная тоска.

3. Сангвинический — преобладание крови. Человек широкой души, сильный, мужественный, хорошо владеющий собой.

4. Флегматический — преобладание слизи, лимфы. Спокойный созерцатель, не любящий суеты и вообще лишних движений.

Типов нервной системы может быть достаточно много. Однако великий русский физиолог Иван Петрович Павлов на основании опытов на собаках установил, что у животных встречаются наиболее ясно выраженными четыре типа:

1. Сангвинический — процессы возбуждения и торможения достаточно сильны, уравновешены и при этом легко подвижны.

2. Флегматический — достаточно сильный, уравновешенный, отличается малой подвижностью (инертный).

3. Холерический — сильный, неуравновешенный, безудержный, подвижный. Он характеризуется тем, что процессы возбуждения преобладают над слабым торможением. Он легко истощается, а также подвержен нервным срывам. Воспитанию и перевоспитанию поддается легче, чем слабый тип.

4. Меланхолический — слабый (слабость процессов возбуждения и торможения), неуравновешенный. При перенапряжении, возникающем из-за трудностей поставленной задачи, легко наступает срыв нервных процессов.

Общая схема типов нервной системы в зависимости от особенностей нервных процессов представлена в таблице 8.

Изучение типа нервной системы человека осложняется тем, что у него имеются две сигнальные системы. Первая не-

Таблица 8

Что преобладает	Тип нервной системы			
	Сильный			Слабый
	живой	безудержный	спокойный	
Сила	сильный	сильный	сильный	слабый
Уравновешенность	уравновешенный	неуравновешенный, возбудимый	уравновешенный	неуравновешенный, заторможенный
Подвижность	подвижный	подвижный	инертный	подвижный или инертный
Темперамент	Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик

посредственно сигнализирует о внешнем мире с помощью органов чувств. Вторая сигнализирует о внешнем мире непосредственно путем слов, понятий, суждений, умозаключений и т. д. Наличие второй сигнальной системы у человека отличает и усложняет проявление его типа нервной системы.

Однако, по литературным данным, состояние здоровья зависит в некоторой степени от группы крови. «Нет сомнений, что при многих заболеваниях группа крови превалирует над другими причинами», — утверждает профессор Геттингенского университета (Швеция) Герхард Йоргенсен. У людей с O (I) группой чаще встречаются язва желудка и двенадцатиперстной кишки, рак кожи. Люди с этой группой болеют меньше и живут дольше. Носители группы A (II) чаще страдают от болезней цивилизации: инфаркт миокарда, ревматизм, мочекаменная болезнь, диабет. Йоргенсен вычислил, что люди с O (I) группой доживают до 75 лет в 60% случаев чаще, чем с группой A (II).

До сих пор никто не объяснил, почему люди с O (I) группой крови имеют хорошее здоровье и живут дольше. «То, что они имеют хорошую физическую форму, объясняется

более стабильной психикой», — утверждает западногерманский психолог Вундерлайн. Он установил, что среди представителей группы О (I) очень редко встречаются неврозы, которые становятся причиной других заболеваний.

Японцы утверждают, что между группой крови и тайнами людской души существует определенная зависимость. Следует заметить, что в Японии много любопытного для иностранцев, в частности, их поражает та серьезность, с которой японцы относятся к теме крови. Если для нас ее группа приобретает значение лишь в случае переливания или донорства, то для них — это целая магия.

После открытия о существовании групп крови ученым из Чехии Я. Янским исследования скрупулезно продолжали японцы. После войны все многотомные труды обобщил Масахико Номи, прославившийся популярной работой «Вы таковы, какова ваша группа крови». Согласитесь, само название книги уже привлекает внимание.

Ее первое издание разошлось в 1971 году невиданным для Японии тиражом — 1,2 миллиона. Там содержится следующая классификация.

«О», первая группа — сильные, деловые, целеустремленные люди, лидеры по натуре, оптимисты-энтузиасты, которым доступны все области деятельности.

«А», вторая — любовь к порядку, организованности, слишком большое внимание к мелочам, усердие и трудолюбие, спокойствие и аккуратность во всем, заметная склонность к идеализации, исполнительность.

«В», третья — люди горячие, творчески созидательные, генераторы идей, порой необузданны, им характерны нестандартность поведения и гибкость реакции.

«АВ», четвертая — хорошие организаторы, дипломатичны, рациональны, одарены образным мышлением и богатым воображением.

Но есть вещи и посерьезнее. На основании довоенных исследований в японскую армию, особенно в элитные подразделения и отряды смертников, стали набирать военнослужащих исключительно с группой «О». Позже столь же

тщательно стали относиться к отбору игроков и в профессиональных бейсбольных клубах — предпочтение при прочих равных данных оказывалось первой группе — все той же «О».

По всей стране рекомендации Номи-, как специалиста в этой области, использовались в качестве методов управления на производстве, в японском менеджменте.

Французский психолог Жан-Батист Делакур делает вывод: «Группы крови обуславливают основные черты характера человека». Человек с группой А (II) — старательный, предусмотрительный. Для него труд — прежде всего. Сдерживает слово, всегда говорит то, что думает. Если дружит и любит кого-то, то не предаст ни при каких обстоятельствах. Британские авторы прибавляют к этой характеристике еще одну: люди с группой А (II) интеллигентнее других.

Человек с группой В (III) — чуткий, нежный, спокойный, под маской неприступности прячет мягкое сердце. Но иногда выражает свои чувства бурно, особенно в любви.

Люди с группой АВ (IV) не владеют своими чувствами, нерешительны, молчаливы, ни с кем не оговаривают проблем, которые их волнуют, стараются решить их самостоятельно. Для них характерна самоотдача в дружбе, любви, браке.

Люди с О (I) группой всегда мобильны, полны энергии, изобретательны, точны, имеют твердую волю, общительны. Время от времени впадают в тоску и становятся неконтактными. Затем следует новый прилив энергии.

В обычных условиях каждый темперамент имеет свои преимущества и свои недостатки. Среди ярких талантливых фигур в различных областях деятельности встречаются лица различного темперамента. Например, Пушкину были присущи выраженные черты холерика, Герцену — сангвиника, Жуковскому — меланхолика, Крылову — флегматика. Суворов был выраженным холериком. Кутузову, напротив, были свойственны выраженные черты флегматика, что вполне соответствует и группам крови. Это мы

рассмотрим при описании характеристики в комплексе: темперамент, телосложение и группа крови.

В нашей стране при отборе летчиков учитывался тип нервной системы.

Для условий полета выраженный слабый тип нервной системы можно считать непригодным. Слишком сильны и необычны воздействия полета, слишком опасны последствия всегда возможного при этом типе нервной системы срыва. И потому фактически более или менее выраженные меланхолики встречаются только в единичных случаях, выраженные холерики в силу своей чрезмерной возбудимости и неуравновешенности также редко встречаются среди летчиков.

Различные ситуации часто позволяют судить и об уравновешенности нервных процессов, причем ценные сведения о торможении дают наблюдения за степенью сдержанности. Наглядно выявляет силу процесса торможения состояние человека при вынужденном длительном ожидании чего-либо. Для сильно возбудимых лиц спокойное ожидание чего-либо просто невозможно. О преобладании процессов возбуждения в значительной степени говорят и характерные для некоторых лиц излишняя жестикуляция, торопливость, впечатлительность, отвлекаемость.

О подвижности нервных процессов можно судить по характерной для данного человека легкости или трудности переключения внимания или перестройки всей деятельности. Человек с подвижной нервной системой не только легче и скорее приспосабливается к любой новой обстановке, но и предпочитает смену впечатлений длительному пребыванию в одних и тех же условиях.

Однако надо помнить, что выраженные, так сказать, «чистые типы» темпераментов встречаются очень редко, что темперамент может меняться и что одни психические качества могут компенсироваться другими, в то время как группа крови всегда остается неизменной. Поэтому изучение темперамента человека должно являться только одним излагаемых, но отнюдь не итогом, приводящим к выводу

о постоянстве типа нервной системы. Следует напомнить, что и И. П. Павлов, создавая учение о типах нервной системы, указывал: «Образ поведения человека и животного обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и тем влиянием, которое падает и постоянно падает на организм во время его индивидуального существования, т. е. зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле слова. И это потому, что рядом с указанными выше свойствами нервной системы непрерывно выступает и важнейшее ее свойство — высочайшая пластичность. Следовательно, если дело идет о природном типе нервной системы, то необходимо учитывать все те влияния, под которыми был и теперь находится данный организм».

Теперь рассмотрим конкретно темперамент и телосложение и их соответствие группе крови.

Телосложение и темперамент — это два термина соотносительные, но нетождественные. Телосложение — явление первоначальное, предшествовавшее, темперамент же — это явление последующее, будущее. Телосложение есть личная особенность (идиосинкразия) — первоначальная и почти неизменяемая, темперамент же есть идиосинкразия второстепенная, подверженная некоторым колебаниям. Иногда можно изменить темперамент, но не телосложение.

На самом деле телосложение определяет субъекта в целом: его черты, группу крови и даже налагает отпечаток на его судьбу.

Телосложение есть перевес одной из главных функций над другой. Существуют четыре главные органические функции: 1) устойчивость, или равновесие статики в теле и костях; 2) движение внутреннее, или питание; 3) движение внешнее, т. е. пищеварительное и восстановительное; 4) иннервация, нервное влияние, или равновесие динамическое в нервной системе. Перевес той или другой функции устанавливает для каждого субъекта общую личную особенность (идиосинкразию) и строение тканей организма (морфологию); затем этот перевес дает ему социальные способности

для изменения подвижных и жидких веществ организма, и он же создает предрасположенность к болезням.

Сообразно этому существуют четыре вида телосложения (конституции построения тела).

1. Холерическое телосложение соответствует холерическому темпераменту (желчному) и, в свою очередь, приравнивается 0 (I) группе крови. При холерическом телосложении преобладают функции пищеварения или движение внешнее, характеризующиеся перевесом желчи или пищеварительного сока.

2. Сангвиническое телосложение, происходящее от преобладания функций питательных или движения внутреннего; характеризуется преувеличенным содержанием и образованием в кровеносных сосудах красных кровяных телец и учащенным кровообращением. Сангвиническое телосложение, как и сангвинический темперамент, соответственно приравнивается к группе крови А (II).

3. Флегматическое (лимфатическое) телосложение соответствует флегматическому темпераменту и группе крови В (III); характеризуется преувеличенным содержанием в кровеносных сосудах сыворотки и перевесом в организме лимфы, или жидкости, уравнивающей пластический элемент стойкости. К флегматическому телосложению мы можем отнести катаральное, псорическое, золотушное телосложение.

4. Меланхолическое телосложение соответствует меланхолическому темпераменту, применительно к группе крови относится к смешанному типу АВ (IV). В телосложении преобладают функции иннервации, характеризующиеся преобладанием нервной системы над всеми прочими.

Темпераменты распознаются по четырем родам признаков: по внешним признакам, по расположению духа, по физиологическим способностям, по предрасположенности к болезням.

Расположение духа, или психический портрет. Сюда относятся такие внешние признаки, как манеры, осанка, жес-

ты, поза. Важную роль играют отношение к окружающим, потребности, развитие, способности ума и др.

Физиологические способности. Это внутренние признаки, более скрытые. Физиологические способности происходят от самих функций, зависящих от телосложения, преобладание которых создает темперамент через перевес существенного элемента крови, лимфы и центральной нервной системы. Человек живет своими страстями: чем более предмет их благороден, возвышен, в пределах, впрочем, энергии его способностей, тем более он поддерживается в правильном равновесии с самим собою и с внешним миром и обеспечивает себе здоровье и жизнь во всем их избытке.

Телосложение и внешние признаки. Всякий темперамент распознается по внешним признакам, почти верным: по плотности или мягкости тела, по формам, округленным или угловатым, которые образуют худобу или тучность, по коже, твердой или мягкой, ее пористости, по способности к потению, отсюда некоторая степень влажности или сухости. Затем следуют волосы: их обилие, цвет, рост, борода, брови. В третьих, и это знак наиболее выдающийся — цвет лица, глаз и волос. Цвет лица — главный признак, он зависит от капилляров или жидкостей, образующихся в организме. Цвет лица может изменяться до бесконечности в зависимости от того, болен или здоров человек (серый цвет — нервные болезни; переходящий из желтого в зеленый — болезни печени; из красного в черный, с синеватым оттенком — болезни крови). Цвет бороды, бровей и волос обычно гармонирует с цветом лица и довершает внешнюю индивидуальность темперамента. Данные сведения о темпераменте, телосложении и физическом состоянии особенно учитываются в лечебной практике вообще и в гомеопатии в частности.

Предрасположенность к болезням. Патологические способности находятся в прямом соотношении с физиологическими способностями. Если существует предрасположенность функциональная, склонность к поддержанию равновесия,

то точно также существует и склонность через излишество или недостаток к разрыву этого равновесия — болезненная предрасположенность. Отсюда аномалии, страдания, несчастья.

ЛЮДИ ХОЛЕРИЧЕСКОГО ТЕМПЕРАМЕНТА, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ГРУППА КРОВИ O (I)

Расположение духа у холериков характеризуется силою реакции на раздражение (вспыльчивое или веселое). Их малейшие поступки рассчитаны, холерики никогда не унывают. Сильное раздражение вызывает дурное расположение духа, чувство враждебности, злобы, язвительности. Их осанка твердая, они проворные, осторожные.

Преобладающая страсть у холерика — это честолюбие, и это понятно: у него, в его моральной жизни, большие потребности, как и в жизни физической. Его способности усвоения огромны, его желание приобретения и жажда господствовать безграничны. Вот почему он склонен к скупости и жестокости. Все завоеватели — Александр Македонский, Аннибал, Цезарь, Бонапарт, Гитлер — были желчные. Желчный всегда уступает страсти зависти, он никого не ставит выше себя, ни рядом с собою. Его злопамятство глубоко, скрытно хранимое, его мщение неумолимо. Но его душа способна и к благородству. Его мысли глубокие, иногда величественные, у него более гения, чем ума. Суворов был выраженным холериком. Пушкину были присущи черты холерика. Аристократы этого темперамента могут достигнуть верха искусства. В любви желчный постоянен, но властительный, мстительный и ревнивый. Пылкий, деятельный, надменный, раздражительный и упрямый человек с холерическим темпераментом. Наконец он доходит иногда до отвращения, ненавидит человечество и легко впадает в мизантропизм.

Телосложение и внешние признаки. Цвет тела желтоватый, рост средний, телосложение крепкое (скорее худоба,

чем полнота); мускулы крепкие, выдающиеся; вены очень выдающиеся; кожа сухая. Лицо сухое, цвет лица желтый, изменяется от светло-желтого до смуглого. Глаза черные — от чрезвычайного расширения зрачков, радужная оболочка темно-каштановая, иногда с желтизной, зрачки блестящие. Борода скорее рыжая, брови и волосы густые, черные, лоснящиеся.

Физиологические способности у холериков зависят от главной функции, которая в них преобладает. Это — пищевая функция. Но это вовсе не означает, что все холерики обжорливы. Напротив, воздержание может соединиться с этой личною особенностью. Всасывание пищи у них быстрое, их пищеварение скорое и легкое. Превосходное строение их желудка, здоровое состояние их кишок, энергетически очищаемое желчью, дает другим их функциям, преимущественно мозговым, большую энергию и много душевной силы.

Предрасположенность к болезням и питание. Холерический тип предрасположен к воспалению печени, желчного пузыря, к разлитию желчи (желтухе), к образованию желчных камней, циррозу, а также к воспалительным процессам кишечника, почек и мочевого пузыря.

Холерикам противопоказано: вино, крепкие напитки, горячительная пища. Ночное бодрствование и сильные душевные страсти чрезвычайно им вредны, также, как и жаркий воздух. А вот сырой и холодный воздух полезен для холериков. Во время жары холерики должны пить какой-нибудь напиток: квас, воду с лимонным, клюквенным, брусничным соком или сыворотку и соблюдать диету в полном смысле этого слова. Когда холерики, занимаясь, например, физическим трудом или спортом, проголодаются, то нет такой грубой пищи, которой бы их желудок не мог переварить. Самый черствый и грубый хлеб переваривается в их желудке; легкая же пища, напротив, не очень удовлетворяет их. Люди этого телосложения, если не заняты тяжелым трудом, могут есть мягкий (вчерашний) пшеничный хлеб и немного мяса. Иногда можно употреблять мясо дичи,

но обязательно приправленное уксусом и солью, от морской рыбы и устриц лучше воздержаться.

Горох, фасоль, зеленый горошек, соевые бобы, рис, пшено, свежие артишоки, цветную и обычную капусту рекомендуются употреблять людям с группой крови О (I).

Персики, абрикосы, груши, виноград, земляника и всякие спелые летние ягоды особенно им полезны.

Соленая пища — морская и каменная соль, морская капуста — согревает, улучшает пищеварение и обладает послабляющим действием, но употреблять ее необходимо умеренно.

Острая теплая пища — лук, редис, перец (стручковый, красный, черный), чеснок, горчица, гвоздика, тмин, тыквенные семечки — полезна всем, так как согревает любую «холодную» пищу, улучшает пищеварение, очищает кровь и весь организм.

В конечном итоге питание людей с группой крови О (I) должно быть разнообразным.

У людей холерического типа от рождения хорошее пищеварение, и если его не портить, оно таким и останется. Представители группы крови О (I) могут есть всего понемногу, им не стоит злоупотреблять всяческими диетами. Если они долго и много будут есть соленого, чрезмерно увлекаться кислой и пряной пищей или переедать, к чему они имеют склонность, это может иметь неприятные последствия.

Холерики темпераментны, и поэтому предпочитают холодную пищу, особенно летом. Люди этого типа поступают правильно, если проявят особый интерес ко всему горькому и вяжущему (главным образом, салатам и овощам). Эти два вкуса обуздывают аппетит, высушивают избыток влаги и раздражают небо, а также противодействуют притупляющему эффекту, который оказывает на вкусовые рецепторы избыток соли и сахара, тем самым помогает людям холерического телосложения умерить их аппетит и сделать его таким, каким он должен быть от природы.

Приведенная ниже диета, успокаивающая, подходит всем представителям холерического типа. Наши пациенты

отмечают, что благодаря ей они чувствуют себя более уравновешенными; эта диета дает им «облегченную» энергию. Уменьшается их бурный аппетит. Данная диета хороша для людей, страдающих симптомами средней несбалансированности нервной системы: изжогой, раздражительностью или чрезмерной жаждой. Придерживайтесь ее в течение месяца и посмотрите, не уменьшатся ли эти симптомы.

Приведем некоторые общие замечания, которые помогут людям холерического типа соблюсти эту диету.

Холодная или охлажденная пища с пониженным содержанием соли, масла и специй, согревающих тело, наиболее полезна летом. У салатов, одновременно холодных и легких, имеются два вкуса: горький и вяжущий, которые уравновешивают центральную нервную систему.

Холодная каша, ломтик хлеба с корицей и яблочный сок на завтрак прекрасно заменят вам кофе, пирожок и апельсиновый сок, раздражающие симпатические нервы желудочно-кишечного тракта.

Жареная пища, жирная, горячая, соленая и тяжелая обладает всем набором качеств, которых следует избегать холерикам.

Жареное мясо, также согревающее тело, не требуется людям этого типа. Хотя они любят мясо, вегетарианская диета приносит им больше пользы, чем любому другому типу с другой группой крови. Если вы не вегетарианец, убедитесь, что в вашем рационе достаточно молока, злаков и овощей. В этом случае будете чувствовать себя хорошо. Молоко и мороженое тоже советуем холерикам.

Избыток раздражающей пищи повышает кислотность в организме, поэтому следует избегать употребления солений, кефира, сметаны и сыра. Исключение составляет натуральный лимонный сок, который можно использовать в умеренном количестве вместо уксуса. Ферментная пища, кислота, присутствующая в кофе, и алкогольные напитки обостряют раздраженность из-за кислого вкуса.

Пища же, содержащая крахмал, — все овощи, фрукты и бобовые, — удовлетворяет холерика и сдерживает его вол-

чий голод. Стабильная энергия, которую дает рацион с высоким содержанием углеводов, будет противодействовать склонности человека переадаптоваться в стрессовом состоянии.

Промышленная пища и еда в ресторанах быстрого обслуживания часто соленая или кислая: людям холерического склада лучше избегать ее по возможности. Если вы едите не дома, то закажите стакан холодной, но не ледяной воды, возьмите салат вместо горячего супа, хлеб с небольшим количеством масла и пожертвуйте десертом... Пряная пища слишком возбуждает.

Организм холерика хорошо воспринимает малосольную пищу, но если она будет слишком пресной, он быстро взбунтуется. Убрать соль с обеденного стола и добавлять ее только во время готовки — это хороший компромисс. Коктейль с солеными закусками отражается на людях холерического типа хуже, чем на ком-нибудь другом. Сухая, соленая пища вместе с алкоголем возбуждает аппетит и раздражает слизистую оболочку желудка.

Стандартное средство для уменьшения обострения раздраженного желудка состоит в следующем: возьмите две чайные ложки очищенного топленого масла и размешайте его в стакане топленого молока. Этот раствор также действует как слабительное, помогающее вывести избыток раздражителя из организма. Выпейте молоко с топленым маслом вместо ужина или после легкого ужина. Пить его можно и вместо завтрака.

Таблица 9

Пища для идеального равновесия людей группы крови O (I), холерического темперамента и телосложения

Благоприятные	Употреблять минимально или избегать
Овощи	
спаржа брокколи брюссельская капуста	свекла морковь баклажаны

Благоприятные		Употреблять минимально или избегать	
цветная капуста	листовой салат	грибы	окра
горох	сельдерей	картофель	огурцы
сладкий перец	зеленые бобы	сладкий картофель	лиственные овощи
кабачки			
Фрукты			
яблоки	арбузы	абрикосы	грейпфруты
авокадо	апельсины	бананы	папайя
вишни	груши	ягоды	персики
кокосы	ананасы	клюкwa	
инжир	сливы		
виноград	чернослив		
манго	изюм		
<i>(все эти фрукты должны быть сладкими и зрелыми)</i>		Избегать следует также фруктов кислых или незрелых; зеленый виноград, апельсины, ананасы и сливы должны быть сладкими.	
Злаковые			
ячмень	пшеница	просо	рожь
овес	белый рис	бурый рис	кукуруза
Молочные продукты и яйца			
молоко	масло	пахта	сметана
очищенное топленое масло		сыр	кефир
яичный белок	мороженое	яичный желток	

Благоприятные		Употреблять минимально или избегать	
Мясо			
цыпленок креветки <i>(все есть в небольшом количестве)</i>	индейка	мясо млекопитающих и дары моря	
Бобовые			
мелкий «турецкий» горошек бобы соя и изделия из нее		чечевица	
Масло			
кокосовое оливковое	соевое подсолнечное	миндальное кукурузное	кунжутное
Сахаристые вещества			
Годятся в пищу все сахаристые вещества, кроме меда и темной патоки.			
Орехи и семена			
кокосы семена тыквы семена подсолнечника		Все, кроме названных	
Травы и специи			
Специй обычно следует избегать, как слишком согревающих, но некоторые сладкие, горькие и вяжущие специи полезны в небольшом количестве, в их числе: кардамон укроп фенхель мята кинза (зеленые побеги)		Все острые травы и специи, кроме названных, можно употреблять в минимальном количестве: соус к жаркому кислая заправка заправка к салату кетчуп	

Заболевания и их лечение

С нарушением питания возникают заболевания печени, желчного пузыря, цирроз печени, язвенная болезнь желудка. При указанных заболеваниях необходимо проводить соответствующее лечение.

Хронический гепатит.

Воспалительный процесс без нарушения дольковой и сосудистой архитектоники печени, продолжающийся более 6 месяцев и проявляющийся астеническим синдромом: разнообразные болевые ощущения в правом подреберье, диспепсические расстройства (снижение аппетита, тошнота, отрыжка, плохая переносимость жиров, чувство полноты и давления, метеоризм и неустойчивый стул), общая слабость, утомляемость, недомогание, субфебрильность, зуд кожи, темная моча, светлый кал, желтушность склер, сонливость, увеличенная печень.

Лечение больных должно быть направлено на предупреждение прогрессирования патологических изменений в печени, поддержание и улучшение функции печени и восстановление печеночных клеток. Необходимо достаточное введение полноценных белков животного происхождения (молоко, творог, кефир, тощая говядина, нежирные сорта рыбы, яичный белок).

Потребность в жирах должна покрываться в основном за счет растительного (подсолнечного, оливкового, кукурузного и др.) и сливочного масла.

Следует использовать в основном легкоусвояемые углеводы (сахар, мед, варенье).

Рацион обогащают витаминами группы В, аскорбиновой кислотой и др.

Соль, особенно при выраженной форме гепатита, ограничивают до 6–8 г в сутки.

Количество жидкости не ограничивают, ее лучше вводить в виде фруктовых, овощных и ягодных соков, компотов, настоя шиповника.

Прием пищи должен быть дробным — 5-6 раз в сутки.

Запрещают: животные жиры, лосось, экстрактивные вещества (рыбные, мясные, грибные отвары), продукты, богатые холестерином (яичные желтки, мозг, рыбные консервы), жареные блюда, какао, копчености, пряности и острые приправы, слишком соленую пищу, алкогольные напитки, пирожные с кремом, мороженое и холодные блюда, напитки.

В рацион включают продукты, богатые липотропными веществами: творог, яичный белок, соевая мука, дрожжи, гречневая и овсяная крупы, вымоченная сельдь и треска.

Однако характер диеты может существенно меняться в зависимости от тяжести состояния больного, формы поражения печени.

Фитотерапия. Главное назначение лекарственных растений в лечении хронического гепатита — улучшить отделение желчи и секрецию ферментов, противодействовать воспалению и аллергическим реакциям.

Приводим некоторые сборы:

• Полынь, трава	10 г
Бессмертник, цветки	20 г
Кукурузные рыльца	20 г
Зверобой, цветки	20 г
Крапива, листья	20 г
Подорожник большой, листья	20 г
Чистотел, трава	20 г
Укроп огородный, семена	10 г
Полевой хвощ, трава	20 г
Шиповник, плоды	20 г

Две столовые ложки измельченной смеси залить двумя стаканами кипятка на 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды в теплом виде в течение 2-3 недель. Затем сделать перерыв на 7 дней и повторить курс в течение 1 месяца.

• При нерегулярном стуле вследствие колита и гепатита употребляют настой следующих трав:

Солодка, корень	10 г
Чистотел, трава	20 г

Зверобой, трава	20 г
Мята перечная, листья	20 г
Ромашка аптечная, цветки	10 г
Календула, цветки	20 г

Две столовые ложки залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 10 минут до еды. При болях в печени — 1 столовая ложка измельченного зверобоя, 1 столовая ложка тысячелистника и 2 столовые ложки плодов шиповника заварить в 1 л кипятка, настаивать 1 час. Пить с медом. Количество меда по вкусу.

Гепатит А

В народной медицине лечат следующим образом.

1 столовую ложку овса (не крупы) промыть горячей водой, всыпать в эмалированную кастрюлю на 1 л воды. Поставить на огонь. Как закипит, убавить огонь и кипятить 2 часа. Вода упарится, после процеживания остается 1,5 стакана жидкости. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день в теплом виде. Пить в течение 3 месяцев.

Гепатит с желтухой

1 кг хрена натереть на терке, всыпать в кастрюлю, залить кипятком (до 3-4 л воды), накрыть посуду, настаивать сутки, процедить. Настой можно подсластить медом или сахаром. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Через 3-4 дня желтуха исчезает.

Цирроз печени

Хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся поражением как паренхимы, так и стромы органа с дистрофией печеночных клеток, узловатой регенерацией печеночной ткани, с развитием соединительной ткани, диффузной перестройкой дольчатой структуры и сосудистой системы печени.

Не исключено, что цирроз печени поражает людей других темпераментов, однако больше к данному заболеванию предрасположены холерики с группой крови O (I).

Цирроз может развиваться после вирусного гепатита, хронического алкоголизма, вследствие конституционально-семейного предрасположения и токсикоинфекций.

Необходима диета, полноценная по калорийности, с ограничением жирных сортов мяса и рыбы, острых закусок, жареных блюд, соленых и копченых продуктов. При сопутствующих заболеваниях: гастрите, колите, язвенной болезни овощи и зелень дают в протертом виде, мясо — в ограниченном количестве в виде фрикаделей и паровых котлет. Следует ограничить механические и химические раздражители. Грубую растительную клетчатку (ржаной хлеб, капусту), черную икру и закуски исключают. Ограничивают масло.

Лечение проводят медикаментозно в соответствии с клиническим течением.

В народе больные циррозом печени лечатся различными способами, которые значительно продлевают жизнь, а некоторым лечение в течение года помогло восстановить функцию печени.

Приводим несколько рецептов лечения.

- Листом хрена наполнить 6 литровых банок, залить водой с верхом, закрыть крышкой, поставить на низ в холодильник на 7 дней. Затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Одну часть корня бузины травянистой настаивать в 10 частях вина. Принимать по 30 г 3 раза в день перед едой.

• Бессмертник, цветки сухие	20 г
• Барбарис, корни измельченные	20 г
• Золототысячник, цветки	20 г
• Крапива двудомная, листья	20 г

Все перемолоть, смешать, сложить в бумажный пакет.

2 столовые ложки порошка заварить вечером в 0,5 л кипятка. Настаивать ночь, процедить. Пить 3 раза в день с 1 чайной ложкой меда перед едой по $\frac{1}{2}$ стакана. На область

печени один раз в день на 2 часа накладывать компресс из теплой простокваши. Лечение — 1 месяц, затем 14 дней перерыва и курс повторить.

- При наличии асцита принимать следующий настой:

Цикорий дикий, корень	25 г
Любисток, корень	10 г
Вахта трилистная	20 г
Чистотел, листья сухие	10 г

Все перемолоть. Порошок хранить в бумажном пакете. 2 столовые ложки порошка залить 0,5 л кипяченой воды (45-50 °С). Настаивать ночь. Процедить через 2 слоя марли. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой за 10-15 минут, но не забывать после еды принимать по 1 таблетке аспаркама или панангина. Обычно водянка (асцит) проходит на 11-й день. Кроме всего, можно добавить $\frac{1}{3}$ стакана свежего сока двудомной крапивы, принимать также 3 раза в день.

Холецистит

Люди с группой крови O (I) холерического телосложения нередко болеют острым или хроническим воспалением желчного пузыря в результате попадания в желчный пузырь инфекции (кишечной, синегнойной палочки, стафилококка, энтерококка и др.) восходящим, гематогенным или лимфогенным путями. Хроническое воспаление желчного пузыря может возникнуть после острого холецистита, но чаще развивается на фоне желчнокаменной болезни.

Лечение проводится антибиотиками широкого спектра действия. Народная медицина рекомендует следующие сборы лекарственных растений:

• Аир, корень	20 г
• Бессмертник, цветки	70 г
• Дрок красильный, трава	30 г
• Кукурузные рыльца	20 г
• Календула, цветы	50 г
• Мята перечная, листья	20 г
• Полынь, трава	20 г
• Ромашка аптечная, цветы	20 г

Цикорий дикий, трава	30 г
Лен, семя	20 г

Две столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать 3-4 раза в день по Уг стакана за 15-20 минут до еды в течение месяца.

• Зверобой, трава, верхушки, цветы	50 г
Бессмертник, цветы	40 г
Мелисса, листья	30 г
Чистотел, трава	30 г
Земляника, листья	30 г
Березовые почки	30 г
Можжевельник, плоды	20 г
Чабрец, трава	40 г
Укроп огородный, семя	20 г
Шиповник, плоды	50 г

2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка на 2 часа, процедить. Принимать по Уг стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

• В простонародье холецистит лечат следующим образом: спирт развести до 45°, на стакан раствора спирта взять 4 чайные ложки сахара, поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить! Пить по возможности горячим по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день в течение недели. Диагностика: если боль сразу не проходит, значит, это не холецистит.

Профилактика при холецистите. Сбалансированное, не приводящее к избыточной массе питание, режим, занятие спортом, достаточная активность, профилактика запора, интенсивное лечение очагов инфекции, своевременное распознавание и лечение дискинезии и заболеваний других органов пищеварительной системы.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Врачи древности заметили, что возникновение язвы желудка зависит от темперамента человека: чаще развивается у холериков и меланхоликов, а у людей холерического темперамента с группой крови 0, помимо повышенной

кислотности желудочного сока, нередко обнаруживаются спиралевидные бактерии в язве желудка. Это требует назначения радикального комплексного консервативного лечения: с соблюдением физического и психического покоя, который имеет важное значение ввиду того, что язвенная болезнь может стать хроническим рецидивирующим заболеванием. При обострении процесса необходимы постельный режим в течение 3-4 недель, диета. В период затихания язвенного процесса обязательно исключаются острые и пряные продукты: хрен, соленые огурцы, грибы, лук, чеснок, петрушка, водка, вино, пиво; запрещается курение.

Ведущими в лечении легкой и средней тяжести являются диета, настои и отвары лекарственных растений. В комплекс лечения должны входить также рефлексотерапия, медотерапия, гидротерапия, массаж и др.

Диета должна отвечать следующим требованиям: как можно меньше раздражать слизистую желудка, быть минимально сокогонной и вместе с тем полноценной по химическим свойствам и по насыщению витаминами, так как насыщение желудочно-кишечного пищеварения при язвенной болезни снижает всасывание витаминов и ведет к развитию витаминной недостаточности (особенно витамина С). «Подвоз» витаминов (А, В, С, D) обеспечивается как путем включения в пищевой рацион богатых витаминами продуктов (фруктовые соки, настои шиповника, барбариса, черной смородины и т. п.), так и витаминных препаратов.

Отвары лекарственных трав являются необходимым дополнением к диете. Язвенную болезнь легкой или средней тяжести в остром периоде можно лечить как в стационарных, так и в амбулаторных условиях, если они позволяют соблюдать режим питания.

7 часов утра. Полоскать рот настоем шалфея (1 столовая ложка на $\frac{1}{2}$ стакана кипятка) и пить 100 мл (Уг стакана) картофельного сока. Хорошо вымытый горячей водой картофель натирают на терке, отжимают или пропускают через соковыжималку.

8 часов. Выпить 1 стакан теплого отвара из трав:

Золототысячник, трава	20 г
Зверобой, трава, цветы	40 г
Горец птичий (спорыш), трава	40 г
Бессмертник песчаный, цветы	25 г
Ромашка аптечная, цветы	10 г
Подорожник большой, лист	40 г
Береза, лист	20 г
Мята перечная, лист	30 г
Черника, лист	30 г

Четыре полные столовые ложки сбора поместить в эмалированную кастрюлю, залить 1 л сырой воды, накрыть крышкой, оставить на ночь. Утром кипятить 5 минут, снять с огня, укутать, настаивать 1 час, процедить через 3 слоя марли. Хранить в прохладном месте.

9 часов. Первый завтрак. Три яичных белка, немного посоленных и слегка поджаренных на 50 г сливочного масла, 100 г мякиша белой булки, 1 стакан теплого кипяченого молока.

10 часов. Выпить полстакана теплого отвара лекарственного сбора № 1.

11 часов. Второй завтрак. Свежий творог со свежей сметаной или сливками и 30 г масла. Все протереть через сито. Творог можно заменить свежестарым картофелем, немного посоленным, протертым через сито с 2 стаканами горячего кипяченого молока и с 20 г масла. На второе блюдо 1 стакан компота из свежих яблок с сушеным черносливом или абрикосами и чайной ложкой меда. 100 г белой булки. Летом компот можно заменить земляникой со сливками.

12 часов. Истолочь в порошок 1 чайную ложку лекарственного сбора № 2.

Аир болотный, корневище	10 г
Тмин обыкновенный, семя	8 г
Валериана, корень	10 г

Порошок запить стаканом теплого отвара из трав сбора № 1.

12 ч 30 мин. Выпить полстакана картофельного сока.

13 часов. Обед. Суп (отвар) из крупы гречневой или овсяной, ячневой или рисовой, картофельный или гороховый

(горох очищен). Суп дважды протереть через сито, добавить 25 г сливочного масла.

Второе блюдо. Кисель из шиповника (250 г) с двумя чайными ложками меда. Кисель поливают 2 столовыми ложками свежих пивных дрожжей. В них содержатся витамины группы В.

Кисель из шиповника: 100 г ягод нарезают и вместе с зернами заливают 1 стаканом кипяченой воды на 8-10 часов. Утром 2 раза процедить через густое сито и заварить крахмал, добавить 2 чайные ложки меда.

14 часов. Принять 1 чайную ложку порошка по рецепту № 2, запить 1/2 стакана теплого отвара из трав по рецепту № 1.

15 часов. Стакан сливок с кусочком мякиша булки.

17 часов. Полстакана теплого отвара из трав по рецепту № 1.

18 часов. Печеное яблоко без кожицы и сердцевины, полстакана натурального виноградного или яблочного сока, наполовину разведенного водой.

20 часов. 1-2 стакана свежей простокваши с кусочком мякиша булки.

21 час. Полстакана картофельного сока.

На второе блюдо к обеду кисели: средней величины лимон мелко нарезать, залить 1 стаканом горячей воды вечером. Утром хорошо растереть, процедить через сито, добавить 3 чайные ложки меда и влить в подготовленный раствор желе. Желе перед подачей полить 2 столовыми ложками пивных дрожжей, если они есть. Так же готовят кисель из апельсинов и желе из свежих яблок с сушеными абрикосами, добавив туда отвар из шиповника (100 г). Можно готовить кисель из клюквы с 1 ложкой молодых березовых листочков. 100 г клюквы растереть с березовыми листочками, залить 1,5 стакана теплой кипяченой воды, накрыть, поставить на огонь, не доводя до кипения, процедить и влить крахмал, добавить 3 чайные ложки меда.

Кисели следует чередовать в течение 6 недель. Необходимо также прикладывать грелку на область желудка и

печени, соблюдать постельный режим. Двигаться рекомендуют не более 4 часов в сутки. Каши должны быть перетерты через густое сито. В течение 6 недель пить сок из сырого картофеля красных сортов — 3 раза в день по полстакана: натощак, за полчаса перед обедом и сном.

Водный настой льняного семени применяют как обволакивающее средство: 2 столовые ложки льняного семени залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и оставить до вечера при комнатной температуре. Затем процедить. Льняной настой необходимо пить на протяжении 6 недель на ночь, а картофельный сок — первые 4 недели по 3 раза в день, остальные 14 дней — 2 раза — утром натощак и перед сном.

Из жиросодержащих продуктов, помимо масла и сливок, очень полезны орехи и сладкий миндаль, толченые в ступке и протертые через сито. Их нужно употреблять во второй половине дня.

Из сладостей полезен при язве желудка мед, тормозящий выделение сока и успокаивающий нервы, а также сахар. В первые дни лечения от меда и сахара может появиться изжога. В таком случае нужно пожевать 5 зерен овса, до тех пор, пока во рту останется мякина, которую следует выплюнуть.

Не для всех больных могут быть приемлемы некоторые столы питания, поэтому назначать их нужно индивидуально и соответственно заменять другими. Главное — как можно больше дать отдохнуть желудку и нервной системе.

После полуторамесячного лечения и соблюдения указанной диеты яичные белки можно заменить куриным яйцом всмятку, вареным белым мясом и рыбой, хорошо протертыми, приготовленными в виде фрикаделек. Соблюдать диету № 1 по Певзнеру. После четырех месяцев лечения переходят на общую диету. Однако больше употребляют молочно-растительную пищу. Не каждому подходит сырое или кипяченое молоко. При пониженной кислотности оно вызывает вздутие кишечника, а при повышенной — изжогу. Лучше на молоке готовить супы или каши. Весной и осенью до начала обострений переходят на диетическое питание и при-

нимают картофельный сок и водный настой льняного семени. Осенью (октябрь, ноябрь) принимают 3 раза в день через час после еды рассол квашеной капусты. 1 столовую ложку рассола смешивают с 6-8 ложками обыкновенной воды и принимают по 1 столовой ложке. В рассоле много витамина С и микроэлементов.

При лечении язвенной болезни могут применяться настойки, отвары из лекарственных трав.

1. Настойка алоэ — по 5 капель 3 раза в день после приема пищи.

2. Настойка арники — по 5 капель на рюмку воды 3—4 раза в день. Оказывает вяжущее и антисептическое воздействие, расширяет коронарные сосуды, ускоряет ритм сердца и увеличивает амплитуду сердечных сокращений, снижает рефлекторную возбудимость вегетативной нервной системы.

3. Настойка чистотела — по 25 капель 4 раза в день перед едой. Используется при усилении болей или одновременном наличии заболевания желчной системы.

4. При неврастеническом синдроме — повышенной раздражительности, плохом сне, быстрой утомляемости и изменчивости настроения рекомендуется настойка из следующих лекарственных растений.

Вероника лекарственная, надземная часть	10 г
Чистотел, трава	10 г
Пустырник, трава	20 г
Чабрец, трава	20 г
Болотная сушеница, трава	20 г
Валериана, корень	10 г
Зверобой, трава	20 г
Мята мелисса, лист	15 г

Две столовые ложки измельченного, хорошо смешанного сбора залить 0,5 л кипятка в эмалированной кастрюле на 2 часа, держать в теплом месте, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана через 1 час после еды.

5. При повышенной кислотности в период ремиссии при язвенной болезни и гастрите принимают настой из лекарственных растений.

Чистотел, трава	15 г
Подорожник большой, лист	40 г
Зверобой, трава	40 г
Золототысячник, трава	40 г
Аир, корень	10 г
Мята перечная, трава	10 г
Горец птичий (спорыш), трава	20 г
Тысячелистник, верхушки и цветы	20 г
Солодка гладкая, корень	30 г
Тмин, семя	10 г

Шесть столовых ложек мелко изрезанного и смешанного сбора залить 1 л кипятка в эмалированной кастрюле или термосе, настаивать 8 часов, процедить через 2 слоя марли. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды, а также по 1/2 стакана через час после еды, в течение двух недель 1 раз в 2—3 месяца.

6. Сбор лекарственных трав.

Солодка гладкая, корень	20 г
Окопник лекарственный, корень	20 г
Подорожник большой, лист	30 г
Чистотел, трава	10 г

Три столовые ложки измельченного, хорошо смешанного сбора залить 4 стаканами кипятка, настаивать в теплом месте 4 часа, закипятить, остудить, процедить через 2 слоя марли. Принимать по 1/4 стакана утром натощак за полчаса до еды, а остальное в три приема через час после еды.

При запорах добавляют кору крушины (30 г), лист сенны (20 г) к лекарственному сбору № 1 или к сбору при повышенной кислотности.

При сопутствующем холецистите, холангите назначают сбор, применяемый при болезни печени, в чередовании с другими настоями.

7. При повышенной кислотности употребляют настой из лекарственных растений.

Золототысячник, трава	10 г
Вахтатрехлистная, трава	10 г
Сушеница болотная, трава	20 г
Пижма, цветы	10 г
Эвкалипт, лист	15 г

Валериана, корень	15 г
Календула, ноготки, цветы	10 г

Одну столовую ложку сбора залить кипятком на 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 4 раза в день через час после еды.

8. Для лечения язвенной болезни применяют следующее народное средство:

Фенхель, плоды	20 г
Алтей, корень	20 г
Ромашка аптечная, цветы	20 г
Пырей, корневище	20 г
Солодка гладкая, корень	20 г

Две столовые ложки смеси залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимать вечером по 1 стакану через 1 час после еды.

9. Свежий сок белокачанной капусты пить по 5—6 стаканов в день равными порциями, в 3—4 приема за 40—50 минут до приема пищи. Курс лечения — месяц. Уже в первые 5—8 дней боли утихают, улучшается самочувствие. Сок можно хранить в холодильнике не более двух дней. Принимают сок слегка подогретым.

10. Валериана, корень	10 г
Зверобой, трава	30 г
Тысячелистник, верхушки цветущих растений	20 г
Сушеница болотная, трава	20 г
Пустырник, трава	20 г
Подорожник большой, лист	30 г
Боярышник, плоды	20 г
Шиповник	40 г

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3—4 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

• При язвенном кровотечении принимают следующий настой сбора:

Тысячелистник, трава, цветы	30 г
Крапива двудомная, лист	20 г
Пастушья сумка, трава	20 г
Перец водяной, трава	20 г

Две столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2 часа, процедить через марлю. Принимать по ½ стакана 4-5 раз в день до прекращения кровотечения.

- При кровотечениях (язва желудка, кишок) принимают отвар:

Раковые шейки (порошок из корневища)	5 г
Лен, семя	10 г

Сбор залить 1 стаканом сырой воды и оставить на 30 минут, закипятить, дать остыть, процедить. Принимать через каждые 2 часа по 1 столовой ложке.

- Народным средством для лечения язвы желудка является настойка из грецкого ореха. 12 штук зеленых грецких орехов, собранных в мае, измельчить, залить 60-градусным спиртом (0,5 л), настаивать 10 дней. Принимать перед едой первые 3 дня по 5 мл, каждый день увеличивая на 5 мл — до 45 мл (на 11-й день). Затем в обратном порядке дойти до 5 мл (на 20-й день), продолжая в течение 7 дней принимать по 5 мл.

- При кровавой рвоте принимают отвар из лекарственных растений:

Полевой хвощ, трава	50 г
Можжевельник, плоды	50 г
Репешок, трава	40 г

50 г смеси залить 1 стаканом кипятка и оставить на 30 минут, кипятить 5 минут, остудить, процедить. Принимать по 3-4 столовых ложки 4 раза в день в охлажденном виде (10-15 °С).

- При язве желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуют пить свежий сок огородной капусты по 5-6 стаканов в день равными порциями, в 3-4 приема за 40-50 минут до еды. Курс лечения — месяц.

- 2-3 ложки белой пшеничной муки, 50 г сахара, 50 г сливочного масла и 3 стакана воды размешать до однородной смеси и варить на слабом огне в течение 10 минут с момента кипения. Остудить до теплого состояния. Принимать утром натощак и вечером через 3 часа после ужина.

- 2 столовые ложки постного масла и 2 яйца вылить в бутылку и смешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

В народе язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки лечат следующим способом:

- 100 г перепонки грецких орехов всыпать в бутылку водки, настаивать 14 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день с добавлением ¼ чайной ложки сливочного масла, за 15 минут до еды.

- 10 куриных яиц, 1 кг сливочного масла, 0,5 кг меда и ^хА л простокваши. Приготовление: яйца вымыть теплой водой, вложить в простоквашу, поставить в теплое место и держать до тех пор, пока не растворится скорлупа (3-4 дня). Затем вынуть яйца, вскрыть мешочки, содержимое вылить в двухлитровую банку, мешочки выбросить, а в банку добавить масло, мед и все хорошо смешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

- 200 г тысячелистника, 25 г сосновых почек, 5 г полыни и 1,5 стакана измельченной чаги залить 2 л родниковой воды, настаивать одни сутки, затем варить на медленном огне 2 часа. После добавить в настой 200 г коньяка, все размешать, закрыть крышкой и оставить на четверо суток, помешивать 2 раза в день. Процедить через 2 слоя марли, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10 минут до еды.

Для заживления язвы:

- 1 чайную ложку прополисного масла принимают 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды. Способ приготовления: 1 кг сливочного масла помещают в эмалированную посуду, доводят до кипения. Затем снимают с огня, добавляют 100 г мелко нарезанного прополиса и перемешивают в течение 15 минут при температуре 80 °С. В горячем виде процеживают через слой марли и сливают в чистую стеклянную или глазурированную посуду, плотно закрывают и хранят в прохладном месте.

Курс лечения — 3 недели. При лечении соблюдается диета — протертая пища, богатая витаминами.

- 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан меда, 1 стакан сахарного песка (нерафинированного), 0,5 стакана водки.

Все смешать и кипятить на слабом огне 15 минут, остудить и в остуженную смесь добавить 0,5 стакана сока трехлетнего алоэ, снова смешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 1 часть меда и 1 часть растопленного сала положить в эмалированную кастрюлю, на огне довести до однородной массы, снять с огня, остудить. Хранить при комнатной температуре. Принимать по 1 столовой ложке за 15 минут до еды. Смесь держать во рту до полного растворения, ничем не заедая. Так принимать в течение месяца.

Профилактика. По выздоровлении следует соблюдать ранее рекомендованное питание. Кроме того, необходимо избегать нервных напряжений, отрицательных эмоций, прекратить курить, исключить алкоголь, нормализовать питание. Главное в профилактике — жить в соответствии с законами природы (во всем должна быть умеренность).

ЛЮДИ ФЛЕГМАТИЧЕСКОГО ТЕМПЕРАМЕНТА, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ГРУППА КРОВИ А(II)

Флегматический темперамент обычно встречается в соединении со слабым, дряблым или лимфатическим сложением.

Расположение духа у одних людей тихое, ровное, миролюбивое. Их походка спокойная, движения медленные, осторожные. Другие же беспокойные, подвижные; могут быть очень веселыми, а затем внезапно могут впасть в уныние, задумчивость; их жесты грубы и неровны. И те и другие ленивы, отличаются медлительностью и недостаточностью реакции на возбуждение и раздражение.

Человек с группой крови А (II) — чуткий, нежный, спокойный, под маской неприступности прячет мягкое сердце, но иногда выражает свои чувства бурно, особенно в любви, ревнив.

Телосложение и внешние признаки. Тело плотное, бледное, характеризующееся толщиной верхней кожицы. Формы округленные, кожа гладкая, нежная, иногда влажная. Цвет лица бледный с легким румянцем; слегка розовые губы и десны; глаза голубые, с оттенком стали, или зеленые с изумрудным оттенком, или серые, нежного цвета, тусклые. Волосы белокурые, иногда пепельные, светло-русые, довольно густые и вьющиеся; мужчины с редкой бородой, которая растет медленно и появляется поздно.

Физиологические способности. У флегматиков развиты умственные способности, а также сила ощущений.

Рассмотрим три типа физиологических способностей.

Первый тип. Обладает выдающейся способностью к покою, к статическому равновесию. У него нет видимого функционального преобладания; все функции органической жизни исполняются со спокойствием, правильно, без резкой остановки и не вдруг. Имеет большой запас внутренней прочности.

О флегматике этого типа можно сказать, что он не имеет страстей. Он любит порядок и ясность во всем. Его стремление к покою порождает иногда беспечность; он ленив. Его аналитические способности, его хладнокровие дают ему большое преимущество перед людьми пылкими, которых волнуют страсти. Субъекты такого темперамента становятся чиновниками, врачами, дипломатами, юристами, занимают общественные должности, которые требуют спокойствия и беспристрастия. Юстиниан, Лемуаньон, Меттерних, Боткин, Воячик, несомненно, были флегматиками такого типа.

Второй тип флегматика с развитой передней частью черепа, которая содержит большой мозг, указывает на склонность к таким наукам, как философия, математика. Декарт, Спиноза, Лейбниц, Ньютон относятся к такому типу людей. Легчики, изобретатели принадлежат к этой категории. Вдавливание же малого мозга, содержащегося в задней части черепа, есть признак умеренной чувствительности и почти ничтожного воображения; слабая жизнен-

ность нервных подкорковых ганглий уменьшает силу умственных способностей и чувствительных созерцаний, что дает человеку спокойствие, кротость, рассудительность и все признаки хладнокровного темперамента.

Третий тип флегматика — это люди, у которых чрезвычайно развита задняя часть черепа, содержащая малый мозг. У них сильно развито воображение, большие способности к искусству.

Рафаэль, Моцарт, Альфред де Мюссе, Вольф Мессинг принадлежали к этому типу. У них значительно развита нервная ганглиозная система, характер раздражительный, они чрезвычайно восприимчивы. Люди этого темперамента гордые. В своей жизни охотно действуют, поддавшись чувству, созерцанию и предчувствию, инстинктивному внушению, произвольному стремлению. Они мало склонны к метафизическим размышлениям, но зато имеют способности к математическим наукам; их рассуждения богаты на вымыслы, приукрашены, отвлечены. Одним словом, это люди искусства, преклоняющиеся перед прекрасным, или ученые, для которых истина дороже всего.

Предрасположенность к болезням и питание. Многие флегматики с группой крови А (II) склонны ко всевозможным кожным заболеваниям: псориазу, нейродермитам, крапивнице, кожному зуду, себорее, а также к заболеваниям кишечника: запорам, геморрою и др.

Людам флегматического типа следует отдавать предпочтение всему легкому — скромному завтраку и ужину, слегка вареной или жареной пище, свежим овощам и фруктам. Пряная пища улучшает пищеварение и согревает тело; горькая и вяжущая помогает обуздать аппетит. Любая стимулирующая еда помогает уравновесить силы в организме и ограждает от присутствующей у большинства людей этого типа привычки не в меру увлекаться столом.

Жидкая пища, холодная и из сырых фруктов и овощей им вредна; все, что согревает, сушит и укрепляет, напротив, им полезно. Следовательно, ни пирожное, ни пресные хлебцы им лучше не есть. Рекомендован вчерашний хлеб, а при расстройстве кишечника — сухари.

Травы, содержащие в себе мочегонные соли или имеющие склонность к щелочности, те, которые содержат в себе ароматический вкус, должны присутствовать в их рационе. Кислые напитки и пища, летние плоды, масляные и жирные вещества им вредны. Они не должны употреблять свежих водянистых растений, сырых овощей, таких, как капуста, репа, свекла, а также разных салатов. Можно есть говядину и баранину, куропаток и домашних птиц; от мяса молодых животных (телятина, ягнятина, поросята и др.) лучше воздержаться. Свинина также им не очень подходит.

Приводим успокаивающую диету, идеально подходящую для всех представителей флегматического типа. Многие пациенты, следовавшие этой диете, стали чувствовать себя более уравновешенными, энергичными, легкими и счастливыми.

Выбирайте среди всех блюд горячую, а не холодную пищу; съешьте горячий завтрак вместо бутерброда, горячий пирог вместо мороженого, рыбу-гриль вместо салата из тунца. Для равновесия всегда хорошо согреть холодное пищеварение людей с группой крови А (II). Для них предпочтительнее блюда, приготовленные без воды, — запеченные, жаренные на плите или в гриле и соте, — чем приготовленные на пару, в кипящей воде или вареные.

Перед едой для усиления аппетита съешьте что-нибудь горькое или острое вместо соленого или кислого. Горький латук, цикорий или тоник разбудят ваши вкусовые рецепторы и в то же время удержат вас от переедания. Очень советуем вам выпить имбирного чая или добавить к пище щепотку свежего имбиря. В целом вы должны быть уверены, что в каждом блюде присутствуют горький и вяжущий вкусы. Для этого нет необходимости в большом количестве горькой пищи, достаточно немного горечи в салате и вязкости в травяных приправах. Одновременно горькими и острыми среди известных специй являются тмин, пожитник, кунжутное семя.

Лучший способ уравновесить реакцию организма — это включить в рацион острые специи. Хороши все пряности,

как и богатая ими индийская пища, от которой у вас на глазах наворачиваются слезы, очищая тем самым слизистые оболочки. В противоположность общепринятому мнению острая и пряная пища полезнее не летом, а зимой, когда она компенсирует холод и сырость.

Завтрак необходим людям флегматического типа главным образом для того, чтобы взбодриться с утра, а не чтобы основательно насытиться. Для бодрости им лучше сделать легкую утреннюю гимнастику, облиться холодной водой, а затем выпить крепкого чая с медом или сахаром (кофе отрицательно действует на печень), съесть горячие оладьи с яблочным повидлом, кукурузную сдобу, запить горьким какао, приготовленным из снятого молока и взятого в крошечном количестве меда.

Как правило, хорошо все горячее и легкое, тогда как тяжелое и холодное менее полезно. Холодные каши, сок или молоко, богатые сахаром кондитерские изделия часто приводят к застою в организме, особенно в зимнюю сырую погоду. Бекон и колбаса, содержащие соль и растительное масло, вызывают обострение слизистой желудка. Если утром вы не ощущаете голода, лучше пропустить завтрак, который считаем необязательным для людей с группой крови А (II).

Почувствовав с утра застой в организме, признак избытка слизи, следует прибегнуть к меду, горячей воде, лимонному соку или имбирю. Горячий имбирный чай является прекрасным напитком для людей флегматического типа, так как он оказывает стимулирующее воздействие на их организм и вызывает избыток энергии. Если вы случайно пропустили еду — что совсем неплохо для большинства представителей этого типа, — то полная столовая ложка меда, разведенного в горячей воде, поможет вам возместить эту «потерю».

Хотя многим флегматикам трудно ограничить потребление сладкого, недельная диета с пониженным содержанием сахара, как правило, дает хорошие результаты: появляется чувство легкости, прибавляются сила и энергия. Мед

рекомендуется широко, однако, не следует есть его больше столовой ложки в день; необходимо помнить, что мед не пригоден для готовки, так как в разогретом виде он делает блюдо вредным.

Если подкормка головного мозга перестает управлять энергетическим обменом веществ, то это приводит к тому, что люди флегматического типа начинают обожать молоко, масло, мороженое и сладости, пищу совсем им не полезную, охлаждающую и перегружающую организм. Иное дело обезжиренное молоко, желательно кипяченое, для того чтобы помочь пищеварению, и минимальное количество других молочных продуктов. Булочка и хлеб, посыпанные кунжутными семенами, помогут нейтрализовать сладкую, тяжелую пищу, также бесполезную флегматику. Из-за сочетания слишком многих тяжелых сладостей молочный коктейль или чай с молоком следует употреблять нечасто.

Для людей флегматического типа очень полезны свежие фрукты, овощи и салаты: их волокнистая структура хорошо действует на желудочно-кишечный тракт и, кроме того, они дают вяжущий вкус. Как правило, флегматики предпочитают приготовленную пищу, а фрукты, салаты и овощи составляют исключение.

Обостряет и нарушает равновесие и сильно прожаренная пища, по возможности исключите ее из рациона. Нет необходимости совсем отказываться от жиров, постарайтесь просто меньше пользоваться маслом. Кукурузное масло согревает тело, в небольшом количестве оно принесет вам пользу, так же, как миндальное и подсолнечное. Сваренные на пару овощи, слегка приправленные очищенным топленым маслом, являются прекрасным легким ужином; флегматика также уравнивает любая рассыпчатая, свежая и стимулирующая организм пища.

Куда бы вы ни пришли — в ресторан или кафе — с пищей нужно быть осторожнее. Еда в кафе быстрого обслуживания часто слишком жирная, соленая или сладкая, постарайтесь также не злоупотреблять заправками для салатов в закусочных. Куда бы вы ни пришли, попросите ста-

кан горячей воды вместо напитка со льдом, съешьте салат вместо горячего супа (но не в холодную погоду), держитесь подальше от булочек и масла и сократите десерт — вероятно, лучшим вариантом будут пирожки с фруктами.

Пить флегматики должны умеренно. Можно употреблять цельное и хорошее вино, немного водки. В особенности необходимо остерегаться излишней жидкой пищи, после обеда и после ужина следует пить поменьше, а лучше и вовсе не пить. Сверх того не много спать, а после обеда и совсем от сна отказаться.

Флегматикам подходит теплый воздух. Они лучше других могут переносить строжайшую диету и даже продолжительный голод, для таких людей весьма полезно редко и мало есть.

Движение флегматикам чрезвычайно полезно: увеличивается теплота в теле, что усиливает лимфо- и кровообращение в организме, и вообще улучшаются обменные процессы.

Таблица 10

Пища для идеального равновесия людей группы крови А (II), флегматического темперамента и телосложения

Благоприятные	Употреблять минимально или избегать
Овощи	
Благоприятны, как правило, все овощи, в том числе: брюссельская капуста цветная капуста аспарагус свекла брокколи капуста морковь перец	Сладкие и сочные овощи, такие, как: огурцы сладкий картофель помидоры кабачки
латук грибы окра лук горох картофель	

Благоприятные		Употреблять минимально или избегать	
редис шпинат чеснок овощи с зелеными листьями	сельдерей баклажаны		
Фрукты			
яблоки абрикосы клюква	груши гранаты	авокадо бананы кокосы финики персики сливы свежий инжир	манго арбузы апельсины папайя грейпфруты виноград
Благоприятны все сухофрукты (урюк, инжир, чернослив, изюм)		Следует избегать сладких, кислых или очень сочных фруктов.	
Зерновые			
ячмень гречиха кукуруза	просо рожь	овес пшеница, кроме как в небольшом количестве Как правило, горячие каши и распаренные злаковые являются слишком влажными и тяжелыми для Капхи.	рис
Молочные продукты и яйца			
снятое молоко в небольшом количестве — цельное молоко яйца — нежареные или приготовленные с маслом		Все, кроме перечисленного.	
Бобовые			
Благоприятны все бобовые, кроме фасоли и сои.			

Благоприятные		Употреблять минимально или избегать
Мясо		
цыпленок креветки (все в небольшом количестве)	индейка	мясо млекопитающих дары моря
Масло		
миндальное кукурузное (все в небольшом количестве)	сафлоровое подсолнечное	Все, кроме перечисленного.
Сахаристые вещества		
Свежий, неподогретый мед		Все, кроме названного.
Орехи и семена		
семена тыквенные семена подсолнечника		Все, кроме перечисленного.
Травы и специи		
Полезны все, но особенно улучшению пищеварения способствует имбирь		соль

Заболевания и их лечение

Люди с группой крови А (II) флегматического склада склонны к кожным заболеваниям: крапивнице, нейродермитам, псориазу, себорее, а также заболеваниям кишечника: запорам, спастическому колиту, геморрою.

Нейродермит

От сильного зуда и расчесов кожа реагирует утолщением и грубостью, подчеркнутостью рельефа за счет увеличения ее бороздок. Это наиболее тяжелое заболевание из группы зудящих дерматозов.

Причиной может быть неправильный образ жизни с последствием нервно-эндокринных расстройств, интоксикации, нарушения деятельности печени, желудочно-кишечного тракта, обменных процессов.

Лечение не всегда дает положительный результат. Однако при лечении основное внимание должно быть направлено на устранение причин, вызвавших заболевание.

Диета. Питание сообразно природе (чаще без мяса). Острое, соленое, кислое не разрешается! Запрещаются все виды консервов, содержащие салицилку. Рекомендуются соки: морковный, сельдерейный с яблочным, огуречным.

Разрешается употреблять в пищу картофель, желтки, шпинат, миндаль, кислое молоко, мед, макароны, овощи, фрукты и поджаренный хлеб.

Фитотерапия. За 30 минут до еды принимать 1 столовую ложку сиропа из алоэ или сиропа из спелых зерен черной бузины, 3 раза в день.

Через 10 минут приема одного из указанных сиропов больной принимает напиток из сбора трав:

Репейник обыкновенный, корень	30 г
Крапива двудомная, листья	30 г
Зверобой, цветки, верхушки	30 г
Тысячелистник, трава с цветками	30 г
Подорожник ланцетовидный, листья	30 г
Малина, листья	30 г
Земляника лесная, листья	30 г
Ясменник душистый, трава	30 г
Орех грецкий, листья	30 г
Черная смородина, листья	30 г

Две столовые ложки измельченного сбора и 1 чайную ложку зерен красного можжевельника запарить в 0,5 л кипящей воды на 20 минут, кипятить на легком огне еще 10 минут, снять с огня, дать остыть, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

• Утром и вечером смазывают пораженные места отваром из лекарственных растений: листья мяты перечной, корни девясила высокого и корневища водяного ириса (по

30 г каждого растения). Две столовые ложки хорошо измельченного и смешанного сбора заливают 0,5 л кипятка на ночь. Утром кипятят в течение 5 минут, дают остыть, процеживают.

- Можно применять также следующие средства. Вечером перед сном пораженные места натереть соком, выжатым из головки георгина, или смазать бальзамом, приготовленным из бобов, испеченных до черноты и смолотых в кофе (или из дубовой коры, тоже изжаренной до черноты и стертой в порошок), а затем хорошо размешанных со свежим несоленым творогом.

- Вместо воды рекомендуется пить отвар из тысячелистника (4 столовые ложки на 1 л воды, варят 10 минут, дают остыть и процеживают). Пьют перед едой или через час после еды или же отвар из овсяной соломы (одной пригоршни), корней цикория (одной пригоршни) и 10 кусочков сахара — на 2 л воды; варят 20 минут, пьют утром, днем и вечером перед едой или через час после еды.

- При стойком невротическом состоянии полезен настой лекарственных растений:

Вахта трилистная, трифоль,	
листья	20 г
Мята перечная, листья	20 г
Дягиль, корень	30 г
Валериана, корень	25 г
Зверобой, трава	20 г
Мелисса, мята лимонная, листья	20 г

Две столовые ложки хорошо измельченного и смешанного сбора запаривать 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить глотками в течение дня. Такой настой рекомендуют при бессоннице, заболеваниях желудка и желчных путей.

Водолечение. Местные или общие ванны с отваром лекарственных растений: плоды рябины обыкновенной 80 г, листья грецкого ореха и листья шалфея по 50 г, травы полевого хвоща 60 г, коры дубовой 100 г; все смешать. 2 горсточку смеси трав залить 3 л сырой воды и оставить на 30 минут, варить в течение 10 минут, дать остыть, проце-

дить. Этого отвара достаточно на общую ванну. Температура воды 36—37 °С, продолжительность 15-20 минут, принимать через день.

Вечером перед сном (при запоре, даже однодневном) делают клизму с 500 мл теплой воды, а также общие ванны с лекарственными растениями: трава череды 100 г, листья грецкого ореха и травы богородской по 200 г высыпают в мешочек из тонкой ткани (марли), заваривают в ведре крутым кипятком, настаивают час, раствор выливают в ванну (температура воды 39 °0). Постепенно опускаясь в ванну, больной располагается полулежа до уровня сосков. Продолжительность процедуры 15 минут, затем нужно вытереться, завернуться в одеяло, отдыхать в течение часа. Курс лечения — 15 ванн. Ванны показаны больным не старше 60 лет, которые хорошо переносят горячую воду и с хорошей сердечно-сосудистой компенсацией, когда пульс не превышает 86 уд./мин после ванны. Настой используют также для припарок на пораженные участки.

Определенный эффект оказывают ванны с английской солью (200 г соли на 10 ведер воды), температура воды 37,5 °С, время принятия процедуры — 15 минут.

По утрам и вечерам рекомендуют смазывать пораженные участки горячим раствором английской соли (100 г на 0,5 л горячей воды).

После ванны или протирания раствором английской соли слегка смазывать пораженные участки оливковым или прокипяченным маслом конопли.

Профилактика. Страдающие нейродермитом должны выработать порядок во всем: ложиться спать, вставать, принимать пищу в одно и то же время, регулярно выполнять физические упражнения. Научиться владеть собой, избегать гнева, страха, тревог, зависти, ревности, скорби и всего того, что угнетает дух. Природу видеть живой и радостной. Научиться мудро рассуждать, обдумывать каждое свое действие. Создавать на работе и в семье радостную обстановку, хорошее настроение.

Зуд кожи

Зуд кожи возникает при воздействии наружных раздражителей кожи (грубое нательное белье, трубопроводная вода, туалетное мыло и др.), а также при изменении функций центрального и проводникового отделов нервной системы в связи с повышенной чувствительностью к пищевым и лекарственным аллергенам, хронической аутоинтоксикацией, а также болезнями обмена веществ. Зуд наблюдается при многих дерматозах. Нередко он является одним из ранних симптомов болезней кроветворных органов, злокачественных новообразований, эндокринных расстройств, нервных и психических болезней.

Лечение следует начинать с выявления причин зуда и их устранения.

Фитотерапия. Утром, днем и вечером за 20 минут до еды больной принимает кусочек сахара с 10 каплями настойки, приготовленной из 5 диких каштанов, нарезанных маленькими кусочками вместе с кожурой. Смесь настаивают на солнце в 100 мл чистой водки или 60-градусного медицинского спирта на протяжении 40 дней.

Через 10 минут после приема настойки следует выпить половину стакана отвара:

Полевой хвощ, трава	75 г
Ежевика, листья	100 г
Спорыш, трава	100 г
Перец водяной, трава	100 г
Черёда, трава	50 г
Чистотел, трава	25 г

Три столовые ложки хорошо измельченного и смешанного сбора залить 3 стаканами (600 мл) кипящей воды, варить в закрытой эмалированной посуде на слабом огне 10 минут, дать остыть и процедить через два слоя марли.

• Если этого отвара недостаточно, вместо воды можно пить отвар из листьев ежевики. 10 листьев заваривают в 0,5 л кипятка, закрывают крышкой и варят еще 10 минут, дают остыть. Процеживают и принимают в теплом виде.

• Через 2 часа после еды рекомендуют пить $\frac{1}{2}$ стакана следующего отвара:

Лопух, корень	50 г
Сосновые верхушки	50 г
Мох исландский	50 г
Орех грецкий, листья	50 г
Лабазник шестилепестной, листья	50 г

Две столовые ложки измельченного и смешанного сбора залить 0,5 л кипящей воды, накрыть крышкой, варить 15 минут, дать остыть, процедить через 2 слоя марли. Вечером перед сном 2 дня подряд делают теплую клизму с 1 л чая из ромашки аптечной; 3 столовые ложки цветов ромашки заварить в 1 л кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить. При запорах делают клизму с 0,5 л того же чая ромашки.

• При легком зуде кожи достаточно растереть пораженные места хлопчатобумажной тряпицей, смоченной в чистом лимонном соке либо в составе, приготовленном из 1 столовой ложки хрена, натертого на терке, и 1 чайной ложки чистого оливкового масла, либо в отваре из полевого хвоща, лаврового листа и листа мяты (по 3 столовых ложки измельченного каждого растения, варить в 1 л воды на слабом огне 10 минут, дать остыть, процедить и добавить по 1 столовой ложке соли и столового уксуса). После растирания пораженные места припудрить порошком очищенной аптечной серы.

При зуде между лопатками перед сном делают растирание (1-2 минуты) позвоночника снизу вверх небольшими кругообразными движениями с помощью хлопчатобумажной тряпицы, смоченной в камфорном спирте или 5-процентном растворе борной кислоты. Затем на позвоночник накладывают компресс: льняной лоскут полотна смачивают в свежем крестьянском хлебном квасе с добавлением 3 столовых ложек мелко изрезанных листьев петрушки, распаренных и отжатых.

При зуде от замерзания больные места смазывают топленым гусиным жиром или глицерином.

Гидротерапия. Лечение проводится двумя способами.

Первый способ: а) полная теплая ванна (37 °С, 15-20 минут) с отваром из сосновых веточек с иглами (1 охапка), травянистой бузины (3-4 корневища с листьями и стеблями, но без плодов — их удаляют). Пригоршню травы водяного перца поместить в 3-литровую кастрюлю, залить водой и варить 30 минут. Затем дать остыть, процедить в ванну, добавить горячую воду (до 37 °С), принимать ванну до 20 минут. После ванны нужно укрыться теплым одеялом и полежать 1,5-2 часа, до тех пор, пока не пропотеет; б) паровая ванна на голову или на зудящие места из ромашки аптечной продолжительностью 15 минут. После того как больной пропотел, на живот и область печени ставят компресс. Льняное полотно в 3 слоя смочить в теплом отваре из перца водяного или клевера лугового (3 столовые ложки заварить в 3-х стаканах кипятка и варить 5 минут, затем процедить).

Второй способ. Надеть байковую ночную рубашку, смоченную в теплой воде пополам со столовым уксусом или в отваре из травы череды и чистотела (4 столовые ложки листьев в 1 л воды варить 10 минут, дать остыть, процедить, добавить 150 г столового уксуса и 1 столовую ложку соли). Затем завернуться в шерстяное одеяло, полежать, пока на лбу не выступит испарина (1,5-2 часа). После этого быстро раздеться, растереться чистым полотенцем и лечь в постель.

Диета. Рекомендуются сырые соки в течение дня: моркови 290 г, свеклы 90 г и огурца 90 г или морковного сока 290 г и сока шпината 180 г. Морковь отрезать на 1 см ниже кольца, где начинается зелень, и не чистить. Для сока свеклы используют корни и ботву. Все овощи обязательно моют холодной проточной водой со щеткой.

Соки пьют свежими через 15 минут после их приготовления. Следует придерживаться вегетарианской и молочно-растительной диеты с большим количеством фруктов (обязательно хорошо помытых) и овощей, салатов, слабо соленых и умеренно подкисленных лимоном или чистым винным столовым уксусом. Необходимо избегать сахара и жира. Алкоголь и табак строго запрещаются.

Утром делать самовнушение по формуле: «С каждым днем зуд становится все меньше и меньше и вскоре совсем исчезнет». Произносить это надо быстро, шепотом и по-волевому 20 раз подряд. После этого делают обмывание подмышек, живота и половых органов прохладной водой. Затем одеваются и делают 10-15 глубоких вдохов через нос с медленным выдохом через рот. Дыхание должно быть поверхностным. Те же дыхательные упражнения повторяют перед обедом и ужином.

Пораженные места растирают тряпицей, смоченной в прохладном отваре травы череды (50 г) и шалфея (50 г в 1,5 л кипятка).

При выполнении процедуры большое значение имеет качество нижнего белья. Оно должно быть пористое, полотняное или хлопчатобумажное. В целях предохранения от кожных болезней необходим заботливый уход за кожей и содержание всех пор открытыми.

Крапивница

Крапивница — острое аллергическое заболевание, характеризующееся зудом и быстрым развитием волдырей и таким же быстрым и бесследным их исчезновением. Это своеобразный отек кожи, образующийся вследствие повышенной проницаемости сосудистой стенки.

Причиной чаще всего бывает лекарственная или пищевая аллергия.

Лечение. В первую очередь нужно устранить причину, вызвавшую заболевание, повысить тонус симпатической нервной системы. Лечение должно быть зудоуспокаивающим, десенсибилизирующим.

Фитотерапия. Утром, днем и вечером за 30 минут до еды при острой и хронической крапивнице пить по 1/2 стакана отвара смеси.

Лопух, корень	50 г
Сосновые верхушки	50 г
Крапива двудомная или жгучая	50 г
Мох исландский	50 г

Дымянка лекарственная, трава	50 г
Лабазникшестилепестной, трава	50 г
Бессмертник песчаный, цветки	50 г
Шелковица, листья	50 г
Хмель, шишки	50 г

Две столовые ложки измельченной смеси (добавить 1 полную столовую ложку семян вики, измельченных в порошок) заливают 3,5 стакана кипятка, накрывают крышкой и варят 10 минут, дают остыть, процеживают через 2 слоя марли, принимают в течение дня.

- Через 2 часа после еды выпить чашку отвара из скорлупы грецкого ореха: 5 столовых ложек скорлупок и 1 столовая ложка корней крапивы жгучей и корней лопуха на 1,5 л воды, варить 20 минут, добавить по 1 полной чайной ложке базилика благородного, мяты Melissa, корней валерианы, листьев и цветов шалфея, варить еще 10 минут, дать остыть и процедить.

- При крапивнице нервного происхождения выпить ½ стакана следующего отвара:

Крапива жгучая, листья	50 г
Лаванда, цветки, трава	50 г
Мята Melissa, листья	50 г
Базилик благородный, цветки	50 г
Шалфей, трава	50 г
Шелковица, листья	50 г

Две полные столовые ложки измельченной смеси (добавить 1 чайную ложку, полную до краев, корней валерианы или 1 столовую ложку пустырника) залить 0,5 л кипящей воды, накрыть крышкой, варить 10 минут, дать остыть и процедить.

Диета. Легкая вегетарианская пища, молочно-растительная с большим количеством фруктов. Если заболевание связано с пищей, следует избегать мяса свиного, бараньего, консервированного и рыбы, а также не употреблять в пищу сухофрукты, бобовые продукты, орехи, какао, шоколад и икру. Пища может быть вареной и печеной, но не жареной, в протертом виде. На завтрак рекомендуют выпить чашку овсяного молока — 2 столовые ложки очищен-

ного овса варить в 0,5 л воды, пока зерна не разбухнут, дать остыть, процедить, подсластить медом или сахаром, добавить лимон по вкусу. Подают к столу со слегка поджаренным хлебом. Перед обедом и ужином для аппетита можно съесть головку печеного репчатого лука без хлеба. На обед рекомендуют 50-100 г молодого мяса — телятины, ягненок, птицы или свежей рыбы, приготовленных на животном масле. После обеда и ужина полезно выпить 1 чайную ложку смеси, приготовленной из 100 г сахарной пудры и 10 г рафинированной серы (аптечной), 1 кофейную чашку теплой воды или чая из ромашки аптечной (1 столовую ложку цветков ромашки заварить в ½ стакана кипятка).

- Если описанного выше отвара недостаточно, можно вместо воды пить отвар корней жгучей крапивы (4 столовые ложки на 1 л воды, варить 30 минут и сразу же процедить).

Водолечение. В острой стадии заболевания показаны ванны с отрубями. На 1 ванну используют процеженный отвар из 2-3 кг пшеничных отрубей в 5 л воды. Температура воды 35-37 °С. Продолжительность процедуры — 15-30 минут. Ванны принимают ежедневно или через день.

- При хронической рецидивирующей крапивнице (после дегельминтизации) делают ванны из настоя грецкого ореха или шалфея: по 200 г каждого растения заливают кипятком, накрывают крышкой, настаивают 2 часа, процеживают и наливают в ванну, добавляют 5-7 ведер воды. Температура 35-37 °С, 15-20 минут, через день.

Вечером перед сном в первый вечер делают теплую клизму с 1 л теплой воды (для детей доза зависит от возраста), а затем (при запоре, даже однодневном) делают клизму с 500 мл теплой воды. В первые вечера принимают теплую (38 °С, 15 минут) с пищевой содой ванну (10 г соды для взрослых, а для детей — в зависимости от возраста), вытираются насухо полотенцем и укутываются в 1-2 одеяла, чтобы хорошо пропотеть.

Вместо клизмы можно принять (перед засыпанием) 1 столовую ложку смеси, приготовленной из 500 г меда, 30 г сенны (стручки, предварительно поджаренные и истертые в

порошок) и 15 г рафинированной серы (аптечной). Утром делать прохладные обмывания водой лица, подмышек, живота и поясицы. Затем одеться и сделать 15—20 глубоких вдохов через нос с медленным выдохом через рот. При этом произносят следующую формулу: «сила, здоровье, жизнь, молодость, красота».

Псориаз (чешуйчатый лишай)

Распространенное хроническое незаразное заболевание с поражением кожи, иногда ногтей и суставов.

Причины неизвестны. Полагают, что причиной является какая-либо аномалия желез внутренней секреции.

Псориаз характеризуется появлением на коже мелких эпидермальных пятнисто-узелковых высыпаний розово-красного цвета, постепенно покрывающихся белесыми, серебристыми чешуйками. Болезнь может охватить все тело. Иногда длится всю жизнь. Время от времени то стихает, то вновь обостряется. Это оказывает отрицательное влияние на психику больного.

Лечение методами академической медицины в настоящее время безуспешно.

В народной медицине при генерализованном псориазе, когда поражена большая часть тела, проводится лечение следующим методом.

Фитотерапия. Утром, днем и вечером принимают за 20 минут до еды 1 столовую ложку сиропа из алоэ древовидного (столетника). Используют 15—20 зеленых листьев алоэ общей массой 250 г. Удаляют колючки, размалывают на мясорубке в кашу и добавляют по 50 г корней обыкновенной крапивы и репейника и по 600 г чистого пчелиного меда и красного вина. Варят на водяной бане, на слабом огне 1 час, дают остыть и процеживают.

Через 10 минут после приема сиропа из алоэ рекомендуют 1—2 таблетки чистого соснового дегтя величиной с кукурузное зерно. Приготовление: 50 г дегтя, 10 г нашатыря в порошке и 5 г очищенной серы (аптечной). Компоненты хорошо смешать, добавить слегка поджаренную кукуруз-

ную муку. Смесь должна иметь вид теста, из которого делают таблетки-пилюли. Их обволакивают в кукурузной муке, чтобы не слипались. Принимают в первый день 3 раза в день 1 пилюлю, во второй день — 2 пилюли за 15 минут до еды. Детям до 10 лет таблетки не рекомендуются, а детям от 10 до 15 лет дают по 1 таблетке утром и дечером перед едой.

Через 10 минут после приема сиропа из алоэ вместе с дегтярными таблетками можно выпить $\frac{1}{2}$ стакана (для детей $\frac{1}{4}$ стакана) следующего отвара:

Репешок обыкновенный, трава	50 г
Сосновые верхушки	50 г
Вероника обыкновенная, трава	50 г
Мох исландский	50 г
Крапива двудомная, листья и веточки	50 г
Тысячелистник, трава	50 г
Подорожник большой, листья	50 г
Мята перечная, листья	50 г
Орех грецкий, листья	50 г
Спорыш (горец птичий), трава	50 г
Горечавка перекрестнолистная, корень	50 г
Лабазник вязолистный (таволга), трава	50 г
Цикорий дикий, трава	50 г
Хмель, шишки	50 г

К двум столовым ложкам измельченной смеси добавить 1 чайную ложку истолченного семени вики, запарить в 0,5 л кипящей воды, варить на слабом огне 15 минут, дать остыть и процедить. Пить с медом и лимоном по вкусу.

Наиболее эффективным способом лечения псориаза был рецепт М. В. Голюка из Приморского края, опубликованный в журнале «Исследование и рационализация» (1981, № 5, стр. 34-36).

М. Голюк, вылечив свой сорокалетний псориаз, «ухватил» механизм регуляции общего тонуса организма в целом, а через него — регуляцию его периферических органов. М. Голюк интуитивно пришел к мысли, что главный в процессе лечения — сам лечащийся. Когда мы приходим к вра-

чу, то в какой-то мере возлагаем на него ответственность за свое лечение. К М, Голюку попадают люди отчаявшиеся и начинающие думать самостоятельно. Для многих его рекомендации — последняя инстанция, а значит, отношение к ним несравненно серьезнее. Внешний контроль переводится в самоконтроль. Голюк вызывает к жизни, может быть, самый сильный и действенный аппарат лечения — сознание самого больного, его внутренние силы и разум.

Приводим метод лечения чешуйчатого лишая Михаила Васильевича Голюка.

Для приготовления мазей необходимо:

1-я мазь: 500 г вазелина

белок яйца (домашних кур)

1 столовая ложка меда (не цветочного)

½ тюбика детского витаминизированного крема

2-я мазь: как и первая, но вместо вазелина взять 500 г солидола

3-я мазь: 200 г вазелина

300 г солидола

1 белок

1 столовая ложка меда (не цветочного)

½ тюбика детского витаминизированного крема

1 горсть порошка чистотела.

Приготовление. Белок с медом хорошо взбить до пены, затем добавить хорошо раздробленный солидол, детский крем и чистотел.

Приготовление настойки из корня маньчжурской аралии. Измельчить 100 г корня маньчжурской аралии,сыпать в бутылку из-под шампанского и залить 500 мл 75-градусного спирта. Настаивать 10 дней.

Приготовление настойки элеутерококка. 100 г корней элеутерококка измельчить, всыпать в банку, залить 500 мл 75°-градусного спирта. Настаивать 10 дней, затем процедить.

Лечение. Первой мазью смазывать лицо и голову.

Второй мазью — остальные места, в течение месяца, и пить настой корня аралии по 30—40 капель на столовую

ложку воды 3 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца.

После первого месяца лечения — 10 дней перерыва. Затем мажем первой мазью до появления на бляшках синеватых пятен. После мажем третьей мазью и пьем настой элеутерококка по 30—40 капель 3 раза в день до еды. Срок лечения — 2-4 месяца, мазать 2 раза в день.

Запрещается употреблять жареные яйца, соленое, кислое и спиртные напитки.

Люди, которые болели псориазом и излечились, советуют следующие методы лечения:

- Ватным тампоном, смоченным соком кислой капусты из бочки или банки, смазывать пораженные места 3-4 раза в день. Через неделю раны заживают, бляшки с больных мест смываются, нарастает новая кожа.

- При псориазе тела и головы принимать соленые ванны. Налить в ванну ровно столько воды (37 °С), чтобы можно было в нее погрузиться, добавить 1,5 кг соли (кухонной или морской), растворить. Принимают ванну 15 минут и моют голову. В это время кто-нибудь должен прокрутить на мясорубке репчатый лук. Как только больной выйдет из ванны и обсохнет, нанести на голову луковую кашицу и хорошо втереть. Затем нанести на все тело. Через 20-30 минут кашицу счесать с головы, а тело обтереть марлей. Ни тело, ни голову не мыть.

Наутро запарить в 3-х литрах кипятка 300 г чистотела, настаивать 2 часа, смыть с головы и тела лук и соль. На третий день помыться в воде с мылом и раствором марганцовки.

Наряду с солевой ванной, рекомендуется пить отвар:

Чистотел, трава	20 г
Черёда, трава	20 г
Бузина черная, цветки	10 г
Аир, корень	20 г
Зверобой, трава, цветы	20 г
Мордовник, листья, цветы	10 г

Все измельчить, смешать. 2 столовые ложки залить 300 мл кипятка, довести до кипения, настаивать 1 час, процедить. Принимать по ½ стакана 2—3 раза в день за 15 ми-

нут до еды. После 5 процедур отмечается улучшение. Курс лечения — 1-1,5 месяца.

- При нераспространенном (локальном) псориазе нарвать корней красной травянистой бузины, мелко нарезать (3—5 см). Взять $\frac{1}{2}$ стакана (горсть) корней, залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Этим отваром делать примочки по 20-30 минут 2-3 раза в день в течение месяца.

- В кружку на 300 мл воды влить 100 мл ($\frac{1}{3}$) подсолнечного масла, всыпать 200 г красного молотого перца, поставить на огонь и кипятить, помешивая, 15-20 минут.

Применение: теплым наложить на марлевую салфетку, ее наложить на больное место, сверху положить компрессную бумагу и завязать, оставив до утра. Утром вытереть чистой тряпочкой, но не мыть. Такие компрессы делать до тех пор, пока пораженный участок не заживет.

Этот способ лечения применяется при локальном поражении мест (локтей, коленей и др.).

Диета. Вегетарианская пища, молочно-растительная с большим количеством фруктов и овощей, хорошо помытых, или обычная нежирная пища без свиного, говяжьего, бараньего и консервированного мяса и рыбы. Кофе, чай, острое, алкоголь и табак — не допускаются! Утром на первый завтрак больной должен выпить стакан (для детей $\frac{1}{4}$ стакана) абрикосового, яблочного или другого сока. Через 1-2 часа после первого завтрака — второй завтрак. Перед обедом для аппетита можно съесть 1-2 головки печеного репчатого лука (без хлеба). В обед употребляют салат из репчатого лука, редьки или турнепса и листьев петрушки. Все ингредиенты салата нужно мелко нарезать за 30 минут до подачи на стол, чтобы не было отрыжки. Можно съесть немного какого-либо другого салата, добавив в него винный уксус и оливковое масло по вкусу. Больной может съесть 50-100 г мяса (ягнятины, телятины) или свежей рыбы. При псориазе полезно почаще есть отварную свежую капусту и картофель. На десерт принимать следующую смесь: 100 г (для детей 50 г) морковного сока с добавлением по 1 чайной ложке тахинной халвы, меда и лимона (по вкусу). На ужин — пища

без мяса: кислое молоко с 2 столовыми ложками сельдерея, овощные и мучные блюда, компот из фруктов с небольшим количеством ржаного или серого хлеба из отрубей. После завтрака, обеда и ужина принимать по 1 столовой ложке (для детей по 1 чайной ложке) следующей смеси: 300 г чистого пчелиного меда, 150 г кофе из посевной вики, 50 г пищевой соды и 25 г очищенной серы. При необходимости пить вместо воды лимонад домашнего приготовления — в $\frac{1}{2}$ стакана воды растворить 1 чайную ложку сахарного песка и на кончике ножа (щепотку) лимонной кислоты, хорошо размешать, добавить 1 полную чайную ложку пищевой соды, быстро размешать и сразу выпить.

Через 2 часа после еды принять 1 столовую ложку (для детей 1 чайную ложку) смеси следующего состава: 200 г (1 стакан) лимонного сока, $\frac{1}{2}$ стакана чистого оливкового масла, по 10 капель настойки валерианы и настойки цветков боярышника и 1 г камфоры в порошке (для детей камфору не применяют).

- Через 10 минут после приема этой смеси выпить чашку вышеописанного отвара из 14 трав.

При запоре перед сном делают клизму из 0,5 л теплой воды (для детей — 250 мл). При хроническом запоре перед сном нужно принимать 1 столовую ложку смеси: 500 г пчелиного меда, 30 г сены острокопеченной (александрийский лист) — стручков (предварительно поджаренных и истертых в порошок) и 15 г очищенной серы; перед каждым приемом смесь нужно хорошо размешать, чтобы не было осадка.

Больному рекомендуется в течение дня, хотя бы через день, за 30 минут до еды пить смесь соков: 250 г морковного, 140 г сельдерея, 140 г яблочного или свекольного.

Солнечно-воздушные ванны. При псориазе солнечные ванны рекомендуется принимать утром (в 8-11 часов) через 30 минут после завтрака при температуре воздуха не ниже 20 °С, продолжительность солнечной ванны около 30 минут, голову необходимо накрыть. После солнечной ванны нужен отдых в тени (10-15 минут), затем можно купаться в море или реке. Если больной принимает солнечно-

воздушные ванны около моря, где достаточно сухого горячего песка, то можно после солнечной ванны принять солнечно-песочную ванну: зарыться по шею в песок, приложить к области сердца холодный компресс и накрыть голову соломенной шляпой. Продолжительность такой ванны индивидуальна — до учащения биения сердца. После этого встать, стряхнуть песок, вытереться и принять прохладную ванну в реке или море (5—10 минут), погрузив тело в воду по шею. После ванны насухо вытереться. Принимая солнечные ванны, нужно следить за тем, чтобы кожа темнела постепенно, а не обгорала.

Пребывание на открытом воздухе, физическая работа, физические упражнения и туризм — ценные способы укрепления жизненных сил организма. Эффективным видом аэротерапии в теплое время года является круглосуточное пребывание на воздухе (ночной сон на веранде, в помещении без одной стены, во дворе, у моря и т. п.).

Геморрой

Геморрой — это расширение подслизистых вен прямой кишки. Развивается при запорах, слабости венозной стенки, застое крови, сидячем образе жизни, сопровождается воспалением слизистой оболочки, болью. При дефекации — боль и кровотечение.

Лечение должно быть комплексным, консервативным, направленным на нормализацию функции кишечника, на устранение венозного застоя в нижних отделах кишечника, обезболивание при ущемлении, на остановку кровотечения.

Диетотерапия. Рациональная диета направлена на устранение хронических запоров. В основе диеты лежит принцип стимулирования моторной деятельности кишечника. Из стимулирующих моторную функцию кишечника средств рекомендуют натощак холодные сладкие напитки (при отсутствии сахарного диабета), холодный отвар шиповника с сахаром или медом, настой японского гриба, который оказывает слабое дезинфицирующее и послабляющее действие.

Хороший послабляющий эффект дают овощные соки — морковный, свекольный, капустный и особенно картофельный, содержащий алкалоид солонин. Картофельный сок также способствует уменьшению диспепсических явлений. Именно картофельный сок, а не картофельный крахмал в растворе.

Геморрой образуется от коагуляции (свертывания) фибрина крови в мертвых концах кровеносных сосудов нижней части прямой кишки, при употреблении большого количества хлеба, крупы и других продуктов, содержащих крахмал. Следовательно, необходимо ограничивать продукты, богатые крахмалом. В качестве возбудителей перистальтики кишечника можно включать в рацион такие пищевые стимуляторы, как свекольное и морковное пюре, из вареных сухофруктов (чернослив, курагу), протертые компоты, печеные яблоки с сахаром. Рекомендуются также кефир, простокваша и ряженка. При хорошем самочувствии можно употреблять ограниченное количество сырых овощей и фруктов — спелые помидоры, сладкие ягоды и фрукты, сладкие сливы без кожуры и др.

При алиментарных запорах и заболеваниях прямой кишки (трещины, геморрой и др.) необходима диета, содержащая большое количество послабляющих пищевых веществ, без специальной кулинарной обработки. Использование слабительных средств нежелательно, так как к ним легко привыкают, а длительное их применение снижает возбудимость нервно-мышечного аппарата кишечника и раздражает слизистую оболочку желудка. Таким больным можно рекомендовать на короткий срок прием вазелинового масла (по 1-2 столовых ложки на стакан горячего молока на ночь), которое размягчает кал, увеличивает его объем и способствует продвижению по кишечнику.

При дискинетических запорах, задержке поступления в кишечник желчи рекомендуются механические и химические возбудители моторной деятельности кишечника: пшеничный хлеб грубого помола или из размолотых цельных пшеничных зерен, хлеб из отрубей с добавлением не-

значительного количества пшеничной муки, рассыпчатая каша из гречневой крупы и пшеницы. При снижении тонуса кишечника полезнее всего диета, в которую входят вареные и сырые фрукты и кисломолочные напитки, сливки, свежая сметана, сливочное и растительное масло.

Примерное меню послабляющей диеты

Завтрак: винегрет со сметаной; отварное мясо; гречневая рассыпчатая каша с растительным маслом; чай.

Обед: холодный свекольник; жареное мясо с отварным картофелем и растительным маслом; свежие фрукты.

Ужин: жареная рыба с картофелем, огурцом и растительным маслом; яблоки.

На ночь: пюре из вареной свеклы с растительным маслом.

На весь день: хлеб белый 200 г, хлеб черный 200 г, масло сливочное 25 г.

Из рациона необходимо исключить алкогольные напитки, острые блюда, которые могут явиться причиной обострения геморроя.

Водолечение. Ежедневное подмывание водой комнатной температуры заднего прохода после каждой дефекации. При раздражении и зуде задний проход смазывают 5-процентной борной мазью. Сидячая ванна (25-28 °С), 3 минуты ежедневно.

При остром воспалении (флебит, тромбоз вен, парапроктит) и кровотечениях из геморроидальных узлов.

Фитотерапия. Для прекращения кровотечения принимают настой из лекарственных растений:

• Тысячелистник, трава	25 г
Перец водяной, трава	30 г
Пастушья сумка, трава	25 г
Крапива, трава	30 г
Хвощ полевой, трава	20 г

Четыре столовые ложки измельченного сбора залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 5 раз в день до остановки кровотечения.

• Калина обыкновенная, кора	20 г
Кровохлебка лекарственная, корень	15 г
Водяной перец, трава	15 г

Две столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л горячей воды, кипятить 30 минут на легком огне, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды (до прекращения кровотечения).

Одновременно с приемом настоев применяют холодные примочки или на задний проход кладут пузырь со льдом.

• Верный способ лечения без операции хронического геморроя, осложненного флебитом, тромбозом, парапроктитом, предложен мною в 1957 году и испытан в клиниках Военно-медицинской академии.

Для изготовления геморроидальных свеч из пчелиных рамок вырезать стяжки, срезать крышки и молодой воск. Все это слегка подогреть на водяной бане и лепить свечи, которые затем залить медом. Применяются свечи следующим образом.

После испражнения анус подмывают холодной водой, насухо вытирают. Свечку обтирают от меда и вставляют в анус. Вечером, если свеча не рассосалась, путем легкого натуживания извлекают ее, обливают снова медом и используют повторно. Проводят лечение до полного выздоровления. Причем, если геморроидальные узлы старые, с большими расширениями вен, с тромбами, то при применении свеч может быть прорыв этих узлов с кровотечением. Не следует этого бояться, кровотечение прекратится, вены облитерируются, наступит выздоровление.

• При наружных геморроидальных узлах для лечения используют на Уг стакана кипящей воды 1 чайную ложку уксусной эссенции и смазывают геморроидальные наружные шишки утром и вечером в течение двух недель.

Для успешного лечения не должно быть ни малейшего отклонения от диеты: запрещаются хлеб, мясо, печеное или жареное, кофе, чай, шоколад, спиртные напитки. Пища должна больше состоять из овощей и фруктов.

Несколько хороших средств лечения геморроя.

• Касия остролистная, листья	20 г
Тысячелистник обыкновенный, трава	20 г
Крушина ольховидная, кора	20 г

Кориандр посевной, плоды	20 г
Солодка голая, корень	25 г

Две столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 1 раз в день на ночь.

• Бессмертник песчаный, цветы	25 г
Водяной перец (горец почечуйный), трава	20 г
Подорожник большой, листья	20 г
Сушеница болотная, трава	15 г
Хвощ полевой, трава	15 г
Зверобой продырявленный, трава, цветки	20 г
Стальник полевой, трава	15 г
Крушина ломкая, кора	20 г
Ромашка аптечная, цветки	15 г

Две столовые ложки измельченного сбора заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

В народе существует еще много других средств, применяемых при геморрое. Некоторые из них заслуживают внимания.

- Берут 50 мл кипяченой воды, капают в нее 20 капель медицинского очищенного скипидара. Такую дозу принимают 3 раза в день: утром через 1 час после завтрака и за 15 минут перед обедом и ужином. Курс лечения — 2 недели. Через 6 месяцев курс повторяют. После 3-х курсов лечения наступает выздоровление.

- Заполнить пол-литровую банку лепестками лилии белой (садовой, душистой) и залить стаканом подсолнечного или оливкового масла, поставить в теплое, темное место на 2 недели. Смазывать несколько раз. Даже кровоточащие шишки после 2-3-х смазываний исчезают.

- При воспалении геморроидальных узлов молодые листья черной бузины, слегка отваренные в молоке, прикладывают к больному месту. Такие листья можно прикладывать на опрелости, воспаленные или обожженные места.

- На геморроидальные шишки и бородавки можно наложить массу из раздавленных ягод рябины обыкновенной.

- В Беларуси при геморрое применяют свечи из сырого картофеля.

- На Черкасщине народные врачеватели при геморрое рекомендуют вырезать из сырой свеклы палочку (размером со средней палец) и вставлять в задний проход на ночь, а днем принимать серу очищенную по 1 г 2 раза в день.

Бделлотерапия. Геморрой можно лечить пиявками. Две пиявки ставят между I и II, а также между II и III копчиковыми позвонками.

Профилактика. В холодный период года рекомендуют гигиеническую гимнастику, купания, плавание, обливания — местные холодные, обмывания области ануса холодной водой в течение 1–2 минут после дефекации. Важное значение имеют умеренное питание, лечение запоров.

Запоры

Запоры — патологическое состояние, которое сводится к задержке каловых масс в толстой кишке свыше двух суток.

Причины. Нарушения двигательной функции толстой кишки (спазм, атония) или механические препятствия (органические поражения различных отделов центральной нервной системы, опухоль, рубец). Употребление пищи, бедной шлаками, нерегулярное питание, плохое пережевывание и т. д. Различают атонические и спастические запоры.

Симптомы. Вялость, апатия, нарушение сна, раздражительность, головные боли, головокружения, неприятный вкус во рту.

Лечение. Правильное питание и правильный образ жизни.

- В старые времена деревенские лекари советовали страдающим запором пить воду, в которой долго варились сливы или овес. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеных яблок и вишен пить от 4 до 5 раз в день.

- При спастическом запоре в виде слабительного рекомендуют давать 4 стакана огуречного рассола в день (огурцы выдерживают в соленой воде в течение месяца, и получается рассол).

• Полезно пить рассол капусты с дрожжами и 3 граммами порошка коры крушины.

• Эффективным средством при атоническом запоре является следующий сбор:

Мед пчелиный	180 г
Инжир, плоды	300 г
Чернослив, плоды	500 г
Курага, плоды	300 г
Сенна, лист	50 г

Все пропустить через мясорубку, смешать. Принимать по 1 столовой ложке на ночь.

Фитотерапия. Настой и отвар сборов из лекарственных растений применяют при запорах как для одноразового, так и длительного проведения лечения.

- Сенна (кассия остролистная, александрийский лист), листья 25 г
- Мята перечная, лист 20 г
- Ромашка аптечная, цветки 20 г
- Валериана, корень 20 г
- Бессмертник, цветки 25 г
- Укроп огородный, семя 20 г

Одну столовую ложку измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка на 2 часа, процедить. Принимать по Уг стакана утром и вечером.

- Сенна, лист 30 г
- Крушина, кора 20 г
- Жостер, плоды 20 г
- Анис, плоды 10 г
- Солодка, корень 10 г

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка на 1 час, процедить. Принимать по УА стакана 3 раза в день через 1–2 часа после еды.

- Крушина, кора 50 г
- Вахта трилистная (трифоль), лист 20 г
- Донник лекарственный, трава 35 г
- Тмин, плоды 10 г

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка на 1 час, процедить, принимать по Уг стакана на ночь.

- Аир, корневище 30 г
- Крушина, кора 30 г
- Мята перечная, лист 20 г
- Крапива двудомная, лист 30 г
- Одуванчик, корень Юг
- Валериана, корень Юг

Две столовые ложки измельченного сбора залить 2 стаканами кипятка на 30 минут, процедить. Принимать по Уг стакана утром и вечером через 2 часа после еды при запорах и метеоризме.

• При запорах на почве атонии желудочно-кишечного тракта принимают отвар с 20–30 г цветков терна на 1 л кипятка. Пить по ^хА стакана 4–5 раз в день. Можно брать цветы и листья молодые.

- Бузина черная, плоды 30 г
- Жостер, плоды 30 г

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по % стакана утром и вечером через час после еды.

• Отвары из льняного семени: утром и вечером по 1 столовой ложке льняного семени с водой; 2 чайные ложки семени льна заливают стаканом холодной воды, настаивают 2–3 часа, часто помешивая. Настой принимают перед сном.

• В качестве слабительного готовят следующий отвар: 4 г семян подорожника заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут, дают остыть. Полученную слизь принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

• Народное средство при хронических запорах: тертое яблоко употреблять в пищу 2 раза в день в течение 4–х недель или по 10–15 шт. чернослива вечером перед сном.

Диета

1. Продукты, богатые растительной клетчаткой (овощи, фрукты, ягоды в сыром, вареном и печеном виде, морская капуста, хлеб из муки грубого помола, ржаной хлеб, рассыпчатые гречневая и перловая каши и др.) и соединительной тканью (жилистое мясо, хрящи, кожа рыб, птицы и др.),

дают большое количество непереваренных остатков, которые возбуждают двигательную активность пищевого канала за счет механического раздражения.

2. Пищевые продукты, богатые солью (рассолы квашенных овощей, сельдь, солонина и др.)- Натрия хлорид способствует привлечению жидкости в кишки и разжижению стула. Продукты, богатые солью, нельзя назначать страдающим гипертонией, заболеванием почек. К назначению диеты необходимо подходить индивидуально.

3. Сахаристые вещества (все продукты, содержащие много сахара). Они способствуют развитию кислого брожения, привлечению жидкости в кишки, возбуждают секрецию и перистальтику кишок.

4. Жиры и богатые ими продукты (сливочное, оливковое, подсолнечное, кукурузное масло, рыбий жир, сливки, сметана, сало, подливы и т. д.). Они способствуют размягчению стула и делают его более «скользким».

5. Продукты, содержащие органические кислоты (одно- и двухдневный кефир, простокваша, пахта, кумыс, фруктовые соки, квас, кислый лимонад, кислая молочная сыворожка), которые возбуждают секрецию кишок и перистальтику.

Пищу тщательно пережевывайте.

Хорошим послабляющим эффектом обладают свекольный и шпинатный соки, которые можно смешивать с морковным и сельдерейным соками и пить в течение дня. Эффективным средством являются также абрикосовый и картофельный соки.

Пищевые продукты, богатые клетчаткой и соединительной тканью, не рекомендуют принимать, если причиной запора являются воспалительное поражение толстой кишки, стенозирование ее просвета в связи с наличием опухоли, перегибов, сращений, сдавлений извне и повышенная нервно-мышечная возбудимость толстой кишки. При повышенной возбудимости толстой кишки следует отдавать предпочтение жирам и богатым ими продуктам.

При запорах необходимо исключить продукты, задерживающие опорожнение кишок: крепкий чай, какао, черный

кофе, шоколад, кизил, гранат, бруснику, чернику, груши, слизистые супы, каши, макаронные изделия, кисели, горячие жидкости и блюда, натуральное красное вино.

Примерное однодневное меню при запорах

Завтрак: салат из свежей сочной капусты и яблок со сметаной, каша овсяная молочная, чай с молоком, хлеб пшеничный с маслом.

Обед. Суп из сборных овощей на растительном масле, мясо отварное, свекла тушеная, яблоко свежее, хлеб ржаной.

Ужин: голубцы овощные с растительным маслом, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай сладкий с хлебом и маслом.

На ночь: стакан кефира.

Массаж. Эффективен при запорах массаж живота.

Психотерапия. Необходима тренировка мускулатуры кишечника для его опорожнения, тренировка мышц. Лучшее время для опорожнения кишечника — через полчаса после еды, за 2 часа перед сном или после сна утром. Следует сосредоточить свое внимание только на опорожнении кишечника. Не рекомендуется сильно натуживаться, ибо это вызывает напряжение вен прямой кишки и приводит к геморрою. Лучше поработать брюшным прессом (вбирать, выпячивать, делать глубокое дыхание и выдох). Глубокое дыхание и гимнастика с распрямлением и сгибанием тела очень полезны для усиления мускулов кишечника. После гимнастики можно растереть тело грубым махровым полотенцем для усиления кровообращения.

ЛЮДИ САНГВИНИЧЕСКОГО ТЕМПЕРАМЕНТА, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ГРУППА КРОВИ В (II)

Сангвник отличается легким нравом, веселостью и добродушием. Всякое заболевание у него возникает быстро, но бывает непродолжительно, зато пока протекает, имеет бурный характер.

С точки зрения моральной сангвиник прежде всего человек деятельный. Он щедр, бескорыстен; охотно принимает под свою защиту слабого и угнетенного. Способен на героические поступки. Истинные типы сангвиников — Ахилл, Марк Антоний, Ришелье, Герцен.

Если сангвиник артист, то его произведения радостные, потрясающие; если его идеал возвышается, то его воинственные и сладострастные вкусы становятся потребностью справедливости, обожанием любви. Виктор Гюго представляет превосходный тип поэта сангвинического характера.

Осанка сангвиника представляет что-то одновременно благородное и красивое. Его жесты уверенные, движения свободные, быстрые и хорошо размеренные.

Телосложение и внешние признаки. Рост достаточно высокий; цвет тела свежий; тело крепкое, плотное, сложение среднее, кожа теплая и немного влажная. У сангвиника густые русые или темно-русые, часто черно-матовые, иногда каштановые волосы. Лицо румяное, полное одушевления. Глаза черные и блестящие, взгляд быстрый, члены гибкие и подвижные.

Физиологические способности сангвиников происходят от группы функций, которая обнимает на своем протяжении все виды движения и общего питания. Самая главная функция — контролировать центральную нервную систему. Ритмическое биение сердца, правильная работа легких утверждают в его организме счастливое равновесие. Его мозговые функции совершаются свободно; хорошая память, сильное воображение; способность к мечтательности; нрав влюбчивый, легкий, веселый и добродушный.

Когда организм находится в дисбалансе, случаются нервные расстройства, от тревоги и депрессии (отметим, что это легкие депрессии, при которых человек чувствует опустошенность и истощение, ничуть не похожие на депрессию флегматика) до клинического душевного расстройства. Поэтому установление равновесия часто излечивает симптомы, которые не поддаются другому лечению.

Предрасположенность к болезням и питание. Большинство людей, принадлежащих к сангвиническому типу с группой крови В (III), испытывают тревогу, страдают бессонницей, которая появляется как результат умственного переутомления. Нормальный сон у них короче, чем у других типов: в среднем шесть часов или даже меньше, причем с возрастом время сна постепенно уменьшается. Их типичные негативные эмоции, возникающие в результате стресса,— это тревога и страх. Обычная жалоба — хронические запоры и газы, хотя люди этого типа могут страдать расстройством желудка и вообще иметь плохое пищеварение. Желудочные спазмы, также как и предменструальные боли,— обычный признак для сангвиника.

Люди с группой крови В (III) сангвинического телосложения должны употреблять обыкновенную теплую пищу, обычно для зимы хорошо заквашенный свежесдобенный хлеб, тушеное мясо (говядину, баранину, телятину и домашних птиц), супы, запеканки. Такая еда прекрасно успокаивает.

Соусы, приправленные пряностями или излишним количеством соли, для них не годятся. Сырые плоды также им вредны.

Сангвиник не должен злоупотреблять алкогольными напитками, смешивать цельное виноградное вино с водой. Он должен воздерживаться от всяких горячих напитков и от кофе.

Не следует излишне употреблять хлебные изделия, а также сочные мясные: они могут вызвать полнокровие, повышение артериального давления. Необходимо избегать всего того, что может увеличить количество крови: сытных ужинов, долговременного сна, сна после обеда и пр.

Умеренные страсти им полезны, а сильные вредны.

Питательный завтрак (лучше плотный) будет поддерживать энергию в течение всего дня. Рисовая и пшеничная каши, а также все теплое, молочное и сладкое благотворно влияют на здоровье.

Многие люди сангвинического темперамента ощущают в конце дня резкий упадок сил. Им поможет горячий чай с печеньем или другими сладостями. Травяной чай успокаивает лучше, чем обычный, высокое содержание кофеина возбуждает центральную нервную систему. Найдите на работе пять минут, чтобы спокойно выпить чашку чая, прежде чем отправиться домой, и в конце дня вы почувствуете себя менее уставшим.

Острый вкус не принадлежит к числу любимых сангвиником. Имбирь — идеальная специя для сангвиника, она часто используется для улучшения пищеварения. А сладкие специи, такие, как корица, фенхель или кардамон, помогают восстановить аппетит, отсутствием которого часто страдают люди сангвинического темперамента с группой крови В (III).

Хотя сладкий вкус благоприятен для здоровья, сахар, съеденный в чистом виде, вызывает быстрый прилив энергии, делающий сангвиника неугомонным, усиливает энергию трудиться. Теплое молоко очень полезно для сангвиника, особенно, если добавить в него сахара или меда. Сладости, приготовленные из сахара, следует употреблять с молоком.

Соленые орехи успокаивающе действуют на людей сангвинического темперамента, так же действует и теплая, жидкая пища. Как нельзя лучше подходят мучные блюда и каши. Когда вы нервничаете, беспокоитесь или чем-то подавлены, тарелка овсянки или овощного супа со сметаной принесет вам несравненно больше пользы, чем конфеты или алкоголь.

Для представителей сангвинического типа хороши всем сладкие фрукты, но особенно зеленый виноград и манго. Вяжущие фрукты, такие, как яблоки и груши, требуют приготовления. Следует избегать неспелых, сильно вяжущих фруктов, особенно неспелых бананов.

Холодная, легкая и малокалорийная пища вызывает чувство неудовлетворенности. Если вы равнодушны к салатам, дайте им прогреться до комнатной температуры и заправьте маслом, которое сделает их более уравновешенной

пищей. То же относится и к свежим овощам. Ешьте их в умеренном количестве и не ледяными. Как правило, все овощи требуют приготовления с небольшим количеством масла, это лучше, чем варить их на пару. В результате многие «неполезные» овощи станут более приемлемыми.

Собираясь обедать, возьмите стакан теплой воды, а не ледяной, и выпейте ее маленькими глотками; вместо салата съешьте тарелку горячего супа; не отказывайте себе в хлебе, масле и десерте, предпочтительно теплом (в этом смысле яблочный пирог лучше мороженого, своим холодом затрудняющего пищеварение у людей с группой крови В (III) (сангвинического типа).

Горячая каша на обед — блюдо необычное, но крайне полезное для людей, страдающих обострением холецистита или заболеванием желудка. Очень хороши также рис, поданный вместе с промасленной чечевицей, и наваристый суп. Весьма успокаивающе действуют на сангвиника все виды паст. За час до сна хорошо выпить приготовленный напиток: сбейте полчашки кефира с половиной чашки воды, добавьте щепотку размельченного имбиря, соли или тмина. Сладкий напиток, приготовленный из одинаковой пропорции кефира или простокваши и мякоти манго (свежего или консервированного), особенно вкусен и также уравнивает нервную систему. Можно осветлить этот напиток, добавив в него холодной (не ледяной) воды. Умеренно холодный и сухой воздух наиболее подходит людям этого телосложения.

Таблица 11

Пища для идеального равновесия людей группы крови В (III) сангвинического темперамента и телосложения^а

Благоприятные		Употреблять минимально или избегать	
Овощи			
спаржа	свекла	брокколи	грибы
огурцы	редис	горох	перец

Благоприятные	Употреблять минимально или избегать	
зеленые бобы репа сладкий картофель лук и чеснок (не в свежем виде)	картофель сельдерей помидоры баклажаны брюссельская капуста цветная капуста кабачки листовые зеленые овощи <i>(все эти овощи, кроме капусты и брюссельской капусты, годятся в пищу, будучи приготовленными с маслом).</i> Свежие овощи	
Фрукты		
абрикосы манго авокадо арбузы бананы персики ягоды апельсины вишня папайя кокосы ананасы финики инжир виноград сливы <i>(благоприятны все сладкие зрелые фрукты)</i>	яблоки груши клюква гранаты <i>(более пригодны в приготовленном виде)</i> Все сухофрукты и незрелые фрукты <i>(особенно бананы)</i>	
Злаковые		
рис овес (не сухой, а в виде овсяной каши)	ячмень гречиха просо кукуруза рожь сухие овсяные хлопья	
Молочные продукты		
Можно употреблять все молочные продукты		
Мясо		
цыпленок индюшка дары моря <i>(все есть в небольшом количестве)</i>	мясо млекопитающих	

Благоприятные	Употреблять минимально или избегать	
Бобовые		
мелкий «турецкий» горошек бобы розовая чечевица	Все, кроме названных	
Виды масла		
Годятся в пищу все виды масла; особенно рекомендуется кунжутное масло		
Сахаристые вещества		
Годятся в пищу все сахаристые вещества		
Орехи " семена		
Годятся в пищу все в небольшом количестве; особенно полезен миндаль		
Травы и специи		
В умеренном количестве почти все, в особенности сладкие и (или) согревающие травы и специи, такие, как: гвоздика тмин анис фенхель асафетида имбирь базилик майоран мускат горчица мускатный орех кардамон эстрагон шалфей корица чабрец ягоды можжевельника лавровый лист солодковый корень черный перец (пользоваться умеренно) кинза (зеленые побеги кориандра)	Специи не следует применять в большом количестве; минимально употреблять горькие и вяжущие травы и специи, такие, как: семена кориандра шафран шамбала куркума петрушка	

Заболевания и их лечение

Люди с группой крови В (III) сангвинического склада склонны к хроническим запорам, гастритам, спазмам желудка, энтеритам. Они часто испытывают эмоциональное перенапряжение, чувство тревоги и страха.

Хронические запоры

См. об этом в описании заболевания для людей с группой крови А (II).

Метеоризм

Метеоризм — симптом различных расстройств пищеварения, характеризующийся скоплением большого количества газов в петлях кишок и частично в желудке.

Излишнее образование газов в кишках происходит вследствие усиленных процессов брожения и гниения попавших извне микробов, не присущих кишечной флоре, либо в результате обильной или однообразной пищи, способствующей развитию бродильных и гнилостных бактерий. Развитие тяжелых патологических процессов в кишечной стенке (изъязвления, нагноения, злокачественные новообразования с дальнейшим их распадом) приводит к изменениям кишечной среды. Неврогенный метеоризм встречается у истеричных лиц.

Характер метеоризма изменяется в зависимости от вида пищи. Разложение белковых веществ вызывает отделение сероводорода с характерным запахом; разложение жиров — кислую отрыжку, сладостей — изжогу от укусного брожения.

Больной ощущает чувство вздутия живота, боль в животе, сердцебиение, боль в области сердца, одышку.

Лечение. Главным образом проводят лечение основного заболевания. Однако при метеоризме любой этиологии рекомендуется оказать успокаивающее и антиспазматическое действие, повысить тонус и усилить перистальтику кишок.

Для устранения брожения в кишках в народе пользуются следующими настоями и отварами:

- Одну чайную ложку семян укропа или аниса заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{6}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Одну десертную ложку ромашки дикой или семян тмина обыкновенного заварить 0,5 л кипятка, настаивать в теплом месте 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{6}$ стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.
- Одну чайную ложку тмина римского или кориандра посевного, или ягод можжевельника залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{6}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.
- Уголь древесный (карболен аптечный) по одной чайной ложке (в уровень края) принимать 3 раза в день за 15 минут до еды.

Глинолечение. 1 чайную ложку глины (белой, красной или зеленой) развести в 1 стакане кипятка, процедить через тонкое полотно. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана через 1-1,5 часа после еды.

Диета. Из пищи временно исключить сладости, в том числе сахар, варенье, молоко сырое и кипяченое, капусту белокочанную. При пониженной кислотности желудочного сока увеличить количество кислых и соленых блюд (закуска, блюд на мясном отваре).

Ежедневно натощак выпивать стакан воды комнатной температуры до прекращения метеоризма.

Эмоциональное перенапряжение, состояние тревоги, страха

Длительное эмоциональное перенапряжение, чрезвычайное стрессовое воздействие, длительное тяжелое соматическое заболевание; чувство постоянной спешки и нехватки времени; внезапно появляющееся состояние страха, сопровождающееся стеснением в груди и одышкой; страх одиночества; тяготы, вызванные переменой обстановки, — вызывают чувство страха.

Лечение. Прежде всего необходимо снять эмоциональное перенапряжение. Для выяснения причины требуется скрупулезное объективное исследование соматической и психической сферы. Главное выяснить время и обстоятельства, при которых произошел стресс, чтобы снять с подсознания случившееся. По установлении времени и причины следует определить содержание состояния страха.

После этого рекомендуются диета; фито- и психотерапия.

Фитотерапия. 2 чайные ложки нарезанных корней валерианы, 1 чайную ложку цветков хмеля, 2 чайные ложки цветков зверобоя залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, накрыть крышкой и настаивать 30 минут до еды.

Диета. Крупы — кукурузная, ячневая, овсяная, гречневая, пшеничная. Овощи — соевые бобы, тыква, кочанный салат, морковь, петрушка, брюква, пастернак. Фрукты и ягоды — яблоки, персики, слива домашняя, земляника.

Точечный массаж. Массаж точек, входящих в следующую комбинацию, характеризуется быстрой эффективностью лечебного действия (рис. 3).

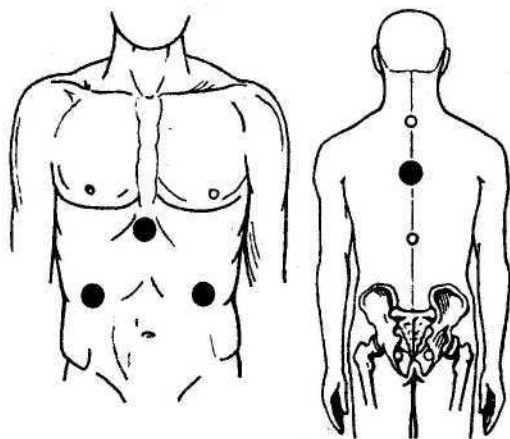


Рис. 3. Места, массируемые при эмоциональном перенапряжении

1-я точка расположена на ширине одного пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2-я точка расположена на уровне реберной дуги (сращение IX и X грудных ребер), по вертикали на уровне соска молочной железы.

3-я точка расположена на позвоночнике по средней линии под остистым отростком IV грудного позвонка.

Воздействие на эти точки оказывает лечебный эффект также при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка. Можно избавиться от отрыжки.

При массаже точек в такой комбинации лучше всего использовать масло перечной мяты. Техника массажа такая же, как и при снижении тонуса.

Психотерапия. Аутогенная тренировка проводится по следующей формуле:

Я совершенно спокоен.

Все мое тело расслаблено и спокойно.

Ничего не отвлекает.

Мне легко среди людей.

Я спокоен, спокоен, спокоен.

Работу знаю — работаю легко.

Я все успеваю — настроение прекрасное.

Меня ничто не волнует и не беспокоит.

Мне нечего бояться.

Я работаю — настроение прекрасное.

Я здоровый, спокойный, сильный.

Меня ничто не раздражает. Живу интересно и радостно.

Я полезен людям.

Гастрит

Гастрит — острое воспаление слизистой желудка, которое происходит в результате переизбытка, употребления горячей, трудноперевариваемой, недоброкачественной пищи, злоупотребления спиртными напитками, приема медикаментов, инфекционных заболеваний с высокой интоксикацией.

Лечение. При острой интоксикации в течение двух дней надлежит воздержаться от пищи. Разрешается питье до 2 л в день. При приеме недоброкачественной пищи делают Промывание желудка слабым раствором калия перманганата или настоем из двух столовых ложек цветков календулы на 4 стакана кипятка, настаивать 30 минут. Затем рекомендуют голодание в течение двух дней. При наличии рвоты и поноса промывают желудок и очищают кишечник с помощью клизмы — 1,5 л воды 38 °С или 1 столовую ложку ягод жостера на IV2 стакана кипятка, настаивать 50 минут, выпить за один прием. При двухдневном голодании разрешается питье (чуть сладкий теплый чай, вода, слегка подкисленная лимоном, теплый настой шиповника до 2 л в день). При остром эндогенном гастрите промывание желудка и очищение кишечника исключаются. При запорах делают очистительную клизму.

При гастрите остром коррозивном (от воздействия кислоты) необходимо промывать желудок 0,5-процентным раствором бикарбоната натрия, а при воздействии едких щелочей промыть желудок теплой водой или изотоническим раствором бикарбоната натрия. В первые 2—3 дня воздерживаться от пищи. Разрешается питье до 2 л теплой воды в сутки.

Диета. Независимо от причины заболевания после 2-3-дневного голодания и появления аппетита разрешают жидкую диету: процеженные слизистый рисовый или овсяный чуть подсоленные супы с добавлением небольшого количества сливочного масла (10—15 г), ячменный отвар, молочную сыворотку. Суп дают небольшими порциями через каждые 2-3 часа. На 5-й день в рацион добавляют белые сухари, а затем протертые каши (овсяная, рисовая, гречневая) с добавлением 15-20 г сливочного масла. На 6-й день в рацион включают несдобное печенье, морковь в виде пюре, брюкву и картофель. Рекомендуют мясные блюда из молодой нежирной говядины и курицы в отварном виде, пропущенных через мясорубку, а также нежирные сорта рыбы в виде

отвара, свежий творог, кислое молоко. Затем переводят на общий рацион.

Фитотерапия. На 5-й день назначают настой из трав.

Зверобой, трава и цветки	20 г
Подорожник, листья	20 г
Календула, цветы	•20 г
Тысячелистник, трава	40 г
Ромашка аптечная, цветы	10 г
Укроп, семя	10 г

Пять столовых ложек измельченной смеси высыпать в эмалированную кастрюлю, залить 1,5 л воды, кипятить 1—2 минуты, снять с огня, добавить 2 столовые ложки толченых плодов шиповника и настаивать 30 минут. Процедить и принимать по VI стакана за 15—20 минут до еды 3 раза в день.

При периодических болях и спазмах в народной медицине рекомендуют принимать настой из лекарственных растений.

Береза, лист	30 г
Орех грецкий, лист	40 г
Фиалка трехцветная, трава	40 г
Девясил	20 г
Зверобой, цветки, трава	40 г
Календула, цветки	30 г
Солодковый корень	30 г

Две столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка на 3 часа в термос, процедить. Принимать по Уг стакана за 15 минут до еды 3 раза в течение 10 дней.

Острый гастрит начинается бурно, протекает быстро (до 5—6 дней) и заканчивается выздоровлением, оставляя опасность рецидива. Поэтому настоем целесообразно принимать в течение 10 дней.

Хронический гастрит

Хронический гастрит — это хроническое воспаление слизистой оболочки желудка со структурной перестройкой, с нарушениями секреторной, моторной и часто инкреторной его деятельности.

Причины заболевания: длительные нарушения качества питания (грубая, острая, пряная, раздражающая пища), слишком горячая или холодная пища, переедание, несоблюдение интервалов между приемами пищи, плохое пережевывание, злоупотребление алкоголем, никотином и др.

Лечение. Полное устранение причин, повлекших за собой развитие болезни (алкоголь, табак, дефекты жевательного аппарата, беспорядочный общий режим и т. п.).

При лечении хронического гастрита необходимо рассматривать его как общее заболевание всего организма. Если он не сопутствует какому-либо заболеванию, сам может вызывать чаще всего заболевание поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника. Поэтому следует проводить лечение и сопутствующих заболеваний.

Рекомендуется диетический режим в комплексном лечении с фитотерапией, водолечением, массажем с индивидуальным характером заболевания (гастрит с повышенной или пониженной желудочной секрецией и др.), с учетом сопутствующих заболеваний (холецистит, неврастения).

При пониженной кислотности и прекращении выделения свободной соляной кислоты желудочными клетками рекомендуют регулярно употреблять во время еды в небольших количествах лук репчатый и чеснок. Используют также настой лекарственных растений.

• Алтай лекарственный, корень	30 г
Вахта трилистная (трифоль), листья	50 г
Тысячелистникобыкновенный, верхушки с цветками	20 г
Золототысячник, трава	20 г
Чабрец, трава	40 г
Дымянка, трава	20 г
Сушеница болотная, трава	20 г
Одуванчик, корень	20 г
Полынь полевая (божье дерево), трава	20 г
Подорожник большой, листья	40 г
Шиповник, плоды толченые	50 г

Две столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, не кипятить, процедить. Принимать 4 раза в сутки по 1/2 стакана за 15-20 минут до еды.

• При хроническом гастрите с пониженной кислотностью принимают следующий настой:

Шалфей лекарственный, трава	• 40 г
Чистотел, трава	30 г
Сушеница болотная, трава	30 г
Брусника, лист	20 г
Трифоль (вахта), трава	50 г
Земляника, листья	20 г
Душица, трава	30 г
Подорожник большой, листья	30 г
Ромашка аптечная, цветы	20 г
Хмель обыкновенный, шишки	20 г
Тмин, семена	10 г
Лен, семя	25 г

Две столовые ложки измельченного и хорошо смешанного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 20—30 минут до еды.

• Настой из трав при хроническом анацидном гастрите.

Подорожник большой, листья	40 г
Береза, листья молодые	30 г
Девясил, корневище с корнями	40 г
Трифоль (вахта), листья	50 г
Зверобой, цветки с верхними листьями	40 г
Календула (ноготки), цветки	30 г
Сушеница топяная, трава	30 г
Орех грецкий, листья весенние	20 г
Черника, листья	20 г
Лен, семя	20 г
Укроп, семя	- 20 г

Две столовые ложки измельченного сбора поместить в термос, залить 0,5 л кипятка на 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

• Хронический гастрит с пониженной кислотностью нередко сопровождается атонией, опущением желудка. В народной медицине рекомендуют принимать чай из корней

лапчатки гусиной: 1 столовую ложку измельченного корня лапчатки кипятят в $\frac{1}{2}$ стакана воды 5 минут, настаивают 3 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Такой настой принимают при болях в желудке от «надрыва» при поднятии тяжести.

Листья лапчатки гусиной применяют в виде настоя также при хроническом гастрите в период обострения, которое сопровождается спазмами, болями в желудке, желудочно-кишечными судорогами, поносами. Настой является противовоспалительным, антисептическим, вяжущим средством.

- Если при хроническом гастрите имеется предрасположенность к поносу, 2–3 недели принимают порошок куриного желудка. С куриного желудка в сыром виде снимают желтую пленку, промывают и сушат, затем растирают в порошок. Принимают по 1 г порошка, разведенного в $\frac{1}{6}$ стакана кипятка, за 10 минут до завтрака и обеда.

При отсутствии порошка из пленки куриного желудка к указанному выше сбору можно добавить кору дуба (15 г), цветков и травы зверобоя (20 г). Кору дуба можно заменить корой плода граната (20 г).

- При хроническом гастрите с пониженной кислотностью издавна принимают настой березового гриба — чагу. 1 столовую ложку порошка березового гриба (сухого, без плесени) заливают $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды 45–50 °С на 8 часов, держат в тепле (духовке, термосе), затем процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана маленькими глотками натощак, ежедневно в течение месяца. В дальнейшем можно принимать через день в течение месяца. Перерыв — месяц, и при необходимости курс лечения повторяют.

- При обострении хронического гастрита с повышенной кислотностью принимают настой из трав.

Сушеница болотная, трава	15 г
Ромашка аптечная, цветки	15 г
Роза крымская и белая, лепестки	15 г
Календула, цветки	15 г
Хвощ полевой, побеги	20 г

Подорожник большой, листья	50 г
Репешок обыкновенный, надземная часть	25 г
Зверобой, цветы и листья	40 г
Спорыш (горец птичий), трава	30 г
Укроп огородный, семена	30 г
Шиповник, плоды измельченные	50 г

Две столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, не кипятить, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана (100 мл) за 15 минут до еды 3 раза в день, ежедневно в течение 3-х недель. В дальнейшем принимать перед завтраком и обедом в течение 2-х недель. Затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс лечения.

Если имеется склонность к запору, можно к этому сбору добавить кору крушины (30 г) и листья сенны (александрийский лист, 20 г) или ревеня (40 г). Надо найти оптимальную дозу, чтобы действие было тонизирующим, усиливающим перистальтику толстого кишечника.

- При хроническом гастрите с повышенной кислотностью принимают настой из трав.

Золототысячник, трава	10 г
Вахта (трифоль), трава	30 г
Сушеница болотная, трава	30 г
Пижма, цветки	10 г
Валериана, корень	20 г
Календула, цветки	30 г

Две столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана через час после еды 4 раза в день.

- При острых болях в желудке, предрасположенности к запорам принимают настой из трав.

Арника, цветы	20 г
Укроп огородный, семена	10 г
Золототысячник, трава	20 г
Мята перечная, листья	20 г
Ромашка аптечная, цветки	20 г
Трифоль (вахта), трава	15 г
Чабрец, трава	10 г

Крушина, кора	30 г
Сенна, листья	10 г

Две столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа. Процедить, принимать по $\frac{1}{6}$ стакана 3-4 раза в день через 1 час после еды.

• Хронический гиперацидный гастрит обычно сопровождается изжогой, через 2-3 часа после еды. Для снятия изжоги (нейтрализация соляной кислоты в желудочном соке) рекомендуют съесть 10 зерен миндаля, запить водой или на кончике ножа 3 раза в день принимать мелкий порошок из корневищ аира. Народным средством при изжоге является двууглекислый натрий — $\frac{1}{6}$ чайной ложки на $\frac{1}{6}$ стакана воды. Целесообразно принять раствор двууглекислого натрия (сода) через 1 час после еды.

• При болях в желудке принимать настой из трав.

Татарник, цветы и листья	30 г
Ромашка аптечная, цветы	25 г
Трифоль (вахта), трава	20 г
Дягиль, корень	20 г
Мята перечная, листья	30 г
Золототысячник, трава	15 г

Две столовые ложки измельченного сбора залить кипятком (3 стакана), настаивать 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день или по $\frac{1}{4}$ стакана через каждые 3-4 часа.

• При болях в желудке со вздутием кишечника употребляют следующий состав из лекарственных растений: 5 г корня аира кипятят в 1 л воды 10 минут. Снимают с огня, в горячий отвар кладут:

Золототысячник обыкновенный, трава	15 г
Полынь, трава	15 г
Зверобой, цветы, трава	15 г
Мята перечная, трава	20 г
Валериана, корень	15 г

Поместить в духовку на 2 часа, процедить и принимать по 1 стакану натошак, остальное — за 4 приема в течение дня.

• При недостаточном пищеварении (гастрит с пониженной кислотностью) пьют чай из листьев грецкого ореха: 50 г на 1 л воды, кипятить 2-3 минуты, остудить, процедить. Принимать по 1 стакану в теплом виде (как чай), добавить сахар или мед по вкусу. При непереваримости пищи и болях в желудке и кишечнике благоприятное действие оказывает настойка молодых плодов грецкого ореха на спирту.

Приготавливают настойку следующим образом. Берут примерно 30 орехов, каждый разрезают на 4 части, укладывают в 2—3-литровую банку, заливают 1 л 60-градусного спирта или водкой и настаивают на солнце 14 дней. Черную пахучую настойку сливают в бутылки, а оставшиеся после процеживания орехи засыпают сахаром, хорошо перемешивают, добавляют немного гвоздики и корицы по вкусу и заливают 1 л водки. Получается ликер, который действует менее эффективно, но очень приятен на вкус. Настойку или ликер принимают по 2 столовых ложки после еды через 30-40 минут.

• При повышенной кислотности и запорах применяют сбор.

Зверобой, трава	30 г
Мята перечная, трава	20 г
Сушеница болотная, трава	15 г
Ромашка аптечная, цветки	10 г
Спорыш, трава	15 г
Укроп, семена	10 г
Тмин, семена	Юг
Хмель, шишки	5 г
Крушина, кора	20 г
Валериана, корень	10 г

Четыре столовые полные ложки измельченного сбора заливают 1 л кипятка и ставят в духовку на всю ночь. Утром процеживают и принимают по 1 стакану натошак, а остальное — в 4 приема в течение дня, через 1 час после еды. В зависимости от степени запоров дозу коры крушины уменьшают или увеличивают как слабительное, регулирующее желудок.

• Наилучшим средством, нейтрализующим кислоту желудка, является картофельный сок, затем идут мята и зверобой. Для нейтрализации кислоты можно употреблять также мятное масло на воде или на сахаре от 3 до 5 капель.

Мятные капли можно приготовить в домашних условиях. 1 часть по весу мелко нарезанных сушеных листьев перечной мяты залить 20 частями 90-градусного спирта; настаивать целые сутки, периодически встряхивая, затем отжать и процедить отжатое через три слоя марли. Добавить 1 часть по весу мятного масла. Внутри мятные капли принимают по 10 капель в день при поносах, спазмах кишечника, резах в кишечнике, плохом пищеварении, тошноте и др.

• Для лечения хронических гастритов с приступами нервной возбудимости, бессонницей автор применял следующий отвар из трав:

Сушеница болотная, трава	15 г
Зверобой, трава	15 г
Золототысячник, трава	10 г
Хмель, шишки	15 г

Две столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды.

• При болях в желудке, вздутии, болях в сердце принимают настой из трав.

Шандра, трава	30 г
Золототысячник, трава	25 г
Тмин обыкновенный, трава	30 г

Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка на 30 минут, пить в течение дня глотками.

Диета. Диетотерапию хронических гастритов следует проводить дифференцированно, в зависимости от состояния секреторной функции желудка, периода обострения и ремиссии. Она должна осуществляться с учетом возможных сопутствующих поражений кишок, поджелудочной железы, желчных путей и печени, а также витаминной недостаточности, анемии, состояния нервной системы и т. д.

При хроническом гастрите с недостаточной секрецией лечебное питание направлено на противовоспалительное действие на слизистую оболочку желудка, стимуляцию его слизистого аппарата, а также повышение компенсаторных возможностей других органов пищеварения (печень, поджелудочная железа, кишечник).

Для щажения слизистой оболочки желудка необходимо дробное питание с 4-5-разовым приемом пищи. Прием пищи в теплом, хорошо проваренном и протертом виде обеспечивает термическое и механическое щажение желудка и способствует уменьшению воспалительных явлений. Многие больные, страдающие анацидным или субацидным гастритом, неохотно едят протертую пищу. При поражении печени и желчных путей они плохо переносят эту диету. Назначение ее нецелесообразно и больным с явлениями атеросклероза и гипертонической болезнью.

При запорах механически щадящие диеты усугубляют это состояние. Поэтому достаточное пережевывание пищи улучшает ферментативное переваривание и усвоение. Введение химических раздражителей (чай, какао, мясной и рыбный бульоны, грибной навар, фруктовые и овощные соки, овощные навары) стимулирует секреторную функцию желудка.

В связи с недостаточностью соляной кислоты в желудочном соке и снижением пептической активности подлежат исключению продукты, богатые грубой растительной клетчаткой (редис, редька, репа, брюква, крыжовник, виноград, финики) и соединительной тканью (жирное и жилистое мясо, хрящи, старая баранина, говядина, сало, кожа птичьего мяса, жирные сорта рыб и др.).

Запрещаются копчености, острые, слишком соленые и жирные блюда, консервы, холодные напитки, мороженое, перец, горчица, хрен, мягкие изделия из теста.

Не рекомендуются: копченая и вяленая рыба, цельное молоко и сливки, рассыпчатые каши из перловой, гречневой (ядрицы) крупы, бобовые, грубый ржаной хлеб, маринованные овощи, грибы, ягоды с грубыми зёрнами (крас-

ная смородина, малина), виноградный сок, халва, газированные напитки, но рекомендуются нещелочные минеральные воды.

Иногда больные хроническим гастритом с секреторной недостаточностью плохо переносят молоко, которое вызывает метеоризм, поносы, отрыжку. Не следует в таких случаях сразу отменять его. Если употреблять молоко с чаем и постепенно увеличивать его количество, организм к молоку может адаптироваться. Назначать его не следует только при обострении энтероколита.

Лечение прежде всего надо начинать с 3-дневного поста. Затем перейти на 10-дневную ограниченную диету.

1-й день

Завтрак. Свежие фрукты, тертая морковь, салат из имеющих сырых овощей; чернослив или другие сухофрукты; мучные изделия с отрубями. Молоко некипяченое, слегка подогретое. Те, кому за 50 лет, должны завтракать только свежими фруктами (ни сухофруктов, ни молока).

Обед. Овощи, сваренные на пару или обычным способом; картофель в мундире, яйцо в мундире, яйцо всмятку или яичница, тертый сыр, нежирная рыба или молодое мясо. На десерт — тушеные фрукты или печеное яблоко.

Ужин. Сырой салат или салат из овощей в любом количестве; цельный хлеб или хрустящий хлебец с маслом. Чернослив или другие сухофрукты на десерт.

2-й день

Завтрак. Один сырой сочный фрукт и один сладкий сушеный фрукт.

Обед. Яйцо всмятку вместе со шпинатом, печеный картофель, овощи, приготовленные на пару. Печеное яблоко.

Ужин. Овощное пюре. Салат из свежих овощей с цельным хлебом и маслом.

При обострении хронического гастрита первые 3 дня голодная диета: в это время нужно пить чистую воду или воду, подкисленную лимонным соком, а при отсутствии лимонов — чистым винным уксусом. Кроме того, в эти 3 дня ежедневно вечером делать очистительную клизму.

После того как воспалительный процесс стихнет, больного переводят на меню диеты № 2.

Завтрак. Творожное суфле запеченное, каша гречневая молочная.

Обед. Бульон с яичными хлопьями, морковное пюре с жареными котлетами без панировки, малиновое желе.

Полдник — чай с сухариками.

Ужин. Биточки жареные рыбные без панировки, картофельное пюре, чай с хлебом и маслом.

В дальнейшем пищевой рацион расширяется применительно к диете № 2. Пища по своему составу разнообразная, питательная и физиологически полноценная. Блюда готовят преимущественно из измельченных (рубленых или протертых) продуктов. Поджаривать следует без панировки. Соусы пикантные — на мясных, рыбных или грибных бульонах. Поваренная соль в норме.

Завтрак. Салат из помидоров и огурцов со сметаной. Котлета мясная или рыбная жареная с картофельным пюре или сосиски с картофелем, сваренным на пару. Чай с молоком или сливками.

Обед. Винегрет с растительным нерафинированным маслом. Бульон с гренками или лапша домашняя на мясном (курином) бульоне, или протертые щи, рассольник. Жареная рыба (судак, сазан) с картофельным пюре. Желательна Комбинация гарниров. Стакан настоя шиповника.

Ужин. Котлеты из риса с творогом со сметаной или кабачки, фаршированные мясом со сметаной. Оладьи из моркови и яблок со сметаной. Чай. Хлеб белый или черный.

Рекомендуются дополнительно витамины в виде ягодных, фруктовых и овощных соков, а также настоек из шиповника и жидких пивных или пекарских дрожжей (витамин *Bj*).

Способ приготовления жидких пекарских дрожжей: 10 г пекарских дрожжей развести в Уг стакана теплой (как парное молоко) воды и поставить на 20-30 минут в теплое (35-40 °С) место (вблизи плиты или батареи парового отопления). Появление пузырьков укажет на начало быстрого

роста и размножения дрожжей. Напиток пить по $\frac{1}{2}$ стакана во время еды.

Диета при гастрите в сочетании с колитом. Исключить грубые механические раздражители желудочно-кишечного тракта и одновременно ввести в рацион продукты, улучшающие функцию кишечника. Пища по своему составу разнообразная, питательная, увеличивается количество протертой растительной клетчатки, рекомендуются соки, в достаточном количестве фрукты.

Примерное однодневное меню.

Завтрак. Масло 10 г. Сельдь с гарниром (U^* яйца, свекла, зеленый лук). Печеный картофель. Сырники со сметаной. Стакан чая или кофе с молоком.

2-й завтрак. Стакан настоя шиповника с сахаром (5 г), лучше с медом.

Обед. Борщ вегетарианский, жареный картофель, квашеная капуста (летом свежий помидор или огурец).

Полдник. Стакан чая с лимоном и сухое печенье.

Ужин. Жареная рыба или рисовый плов с изюмом. Стакан чая.

На ночь: стакан кефира, простокваши или молока.

При хроническом гастрите с нормальной и повышенной желудочной секрецией в период обострения заболевания необходимо щажение желудка с постепенным переходом к более расширенному рациону питания. Обычно назначают дробное питание до 5-6 раз в сутки в уменьшенном объеме. Пища должна быть теплой, в жидком или кашеобразном виде, ограничивают количество соли.

Исключаются сильные химические раздражители (мясной бульон, уха, крепкие овощные навары, острые, пряные, соленые, жареные блюда, крепкий чай, кофе, какао, копчености, маринады, алкоголь, газированные напитки, консервы, варенье), но разрешаются минеральные щелочные воды в теплом виде.

Запрещаются продукты, богатые растительной клетчаткой (репа, редис, редька, ржаной хлеб, фасоль, горох, неочищенные, незрелые фрукты, кожа мяса птиц и т. д.)

Лечение хронического гастрита с нормальной и повышенной желудочной секрецией, как и все гастриты в стадии обострения, начинают с 3-дневного голодания. Затем переходят на щадящую диету. Рекомендуют капустный и сельдерейный соки по 400 г на 5 приемов в день.

Утром — $\frac{1}{2}$ стакана сока капусты или сельдерея, через 15 минут U^* стакана одного из описанных выше настоев сбора трав в подогретом виде. Через 20 минут следует завтрак (яйцо всмятку, 1 стакан молока) и через 30 минут снова $\frac{1}{2}$ стакана настоя трав в подогретом виде.

2-й завтрак: молоко (1 стакан). Перед обедом принять $\frac{1}{2}$ стакана настоя трав.

Обед. Суп овощной, мясное суфле паровое, лимонное желе.

Полдник. Отвар шиповника (1 столовую ложку плодов шиповника на 0,5 л кипятка запарить в термосе).

За 15 минут до ужина выпить $\frac{1}{2}$ стакана настоя трав.

Ужин. Яйцо всмятку, каша манная молочная.

На ночь: 1 стакан простокваши. Такую диету применяют в течение 4—5 дней. Затем переходят на более расширенный рацион, подобно диете № 16. Исключают блюда с крахмалосодержащей пищей, пшенной крупой; варенье, сахар лучше заменить медом. Не назначают одновременно кислые фрукты и крахмалистую пищу. Присутствие сахара способствует брожению и закисанию пищи. Питье воды одновременно с едой, а также употребление приправ, соусов очень отрицательно действуют на слизистую оболочку желудка, особенно перец, уксус и пр. Злоупотребление поваренной солью также предрасполагает к неусвоению пищи.

Примерное однодневное меню диеты № 16. До завтрака за 15 минут выпить $\frac{1}{2}$ стакана настоя из трав.

1-й завтрак: котлеты мясные паровые под молочным соусом, каша гречневая молочная, протертая, 1 стакан молока. Через 30 минут выпить $\frac{1}{2}$ стакана настоя из трав, $\frac{1}{2}$ стакана отвара шиповника в теплом виде с медом.

Перед обедом принять $\frac{1}{2}$ стакана отвара шиповника в теплом виде с медом.

Через 30 минут *обед*: суп овощной с мясными паровыми фрикаделями, фруктовое желе.

Полдник: 1 стакан отвара шиповника с сухариком. Перед ужином за 15 минут выпить $\frac{1}{4}$ стакана настоя из трав.

Ужин: котлеты рыбные, поджаренные на растительном масле, кисель фруктовый.

На ночь: 1 стакан простокваши.

Рекомендуют 3 раза в день по 100-150 г сока капусты или сельдерея.

В последующем диета расширяется, приближаясь к диете № 1: жидкие каши, чай с молоком и медом, на полдник — печеное яблоко, на обед — картофельное пюре, супы молочные, хлеб пшеничный вчерашний, масло сливочное к чаю с молоком к ужину и т. д.

При гиперацидном гастрите с выраженными явлениями раздражения желудка (частая изжога, боль, гипогликемия и другие вегетативные нарушения) показано значительное ограничение углеводов, что позволяет снизить рефлекторную возбудимость желудка.

Изжога может быть устранена следующими народными средствами:

- Несколько капель настойки полыни (2-3 капли) на кусочек сахара (сосать).
- 10 зерен миндаля, хорошо пережевать, запить водой.
- Пожевать 5 зерен овса, слюну проглотить, а мякину выбросить.
- $\frac{1}{3}$ л стакана сока сырого картофеля пить утром натощак.

После приема сока полчаса полежать в постели, через час позавтракать. Длительность диеты — 10 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней и снова повторить.

При изжоге исключить из рациона рафинированный сахар, варенье. Вместо них рекомендуются нерафинированный сахар или мед.

Медолечение. При гастритах с нормальной кислотностью рекомендуется медовый раствор по 1 столовой ложке на стакан воды (37-38 °С) за 40-50 минут до еды.

При **гастритах с повышенной** кислотностью мед принимают по 1 столовой ложке на 200 мл воды 37-38 °С 3 раза в день за 1,5-2 часа до еды. Если непосредственно перед едой принимать мед, он способствует выделению сока.

При **гастритах с пониженной кислотностью** принимают мед по 1 столовой ложке на 200 мл воды 36-37 °С за 10-15 минут до еды.

При сопутствующем **поражении желчных путей** мед принимают соответственно форме гастрита с нормальной или повышенной кислотностью.

При **хронических гастритах с запорами** целесообразно включать в диету протертые и вареные овощи (морковь, свеклу, цветную капусту и т. д.), а также молочнокислые продукты (однодневный кефир, простоквашу). При благоприятном течении заболевания после приведенных диет постепенно расширяют рацион питания до обычного.

При **хронических гастритах в фазе обострения** включают свежие овощи, некислые фруктовые и ягодные соки, настои и отвары из шиповника (витамин С) и пшеничные отруби (витамин В₁).

Способ приготовления настоя шиповника: 1 стакан сухих плодов шиповника кладут в кастрюлю, заливают 1 л кипятка, накрывают крышкой, ставят в теплое место или укутывают на 3 часа, отжимают через 2-3 слоя марли. Принимают в теплом виде, лучше с медом.

Способ приготовления отвара пшеничных отрубей: 200 г отрубей кипятить в 1 л воды 60 минут, процедить, добавлять к соусам или пить с медом или нерафинированным сахаром.

Пищу принимают в жидком, кашецеобразном, пюреобразном состояниях, а также несколько более плотной консистенции в вареном виде или приготовленной на пару. Блюдо разрешается запечь, но без твердых корочек. Пищевой рацион питательный, разнообразный, содержит значительное количество витамина С и В₁. Пища умеренно соленая, порции небольшие.

Лечебная физкультура является частью комплексного лечения различных заболеваний органов пищеварения. Она не только способствует восстановлению пораженного органа или системы, но и предупреждает осложнения, возникающие в процессе течения болезни.

Основа лечебной физкультуры — тренировка физическими упражнениями как общего, так и специального характера. Общая лечебная гимнастика при хронических гиперацидных или анацидных гастритах назначается после прекращения острых болей, тошноты, рвоты. Длительность лечебной гимнастики — 25-30 минут. Упражнения проводят до еды, в медленном темпе с небольшой нагрузкой.

Профилактика

1. Не пейте одновременно с едой.
2. Не спешите во время еды. Пища должна быть по возможности сухой; тщательно ее пережевывайте.
3. Не пресыщайтесь, всегда должно оставаться чувство голода.
4. Промежуток от одного до другого приема пищи должен составлять 5-7 часов (8 ч утра, 1 ч дня, 6 ч вечера).
5. Не садитесь за стол в озабоченном, перевозбужденном, переутомленном состоянии, плохом настроении и т. д.
6. Не употребляйте приправы, соусы и т. д. Не пейте крепкий чай, кофе или алкогольные напитки.
7. Ешьте только при наличии аппетита, лучше пропустить прием пищи.
8. Питайтесь только естественной пищей. Не ешьте рафинированную пищу. Овощи не варите в воде, а готовьте их на пару. Не следует чистить и варить в воде такие корнеплоды, как картофель, морковь и т. д., их надо печь или варить на пару в кожуре с целью сохранения ценных минеральных солей.
9. Не ешьте жареную и жирную пищу, хлеб и другие мучные продукты, кислые, неспелые фрукты.
10. Белковую и крахмальную пищу употребляйте в отдельности.

11. При наличии метеоризма пропустите 1-2 приема пищи, проглотив не спеша немного горячей воды.

12. Следите за состоянием полости рта, своевременно лечите заболевания органов брюшной полости. Не реже двух раз в год комплексно обследуйтесь.

ЛЮДИ МЕЛАНХОЛИЧЕСКОГО ТЕМПЕРАМЕНТА И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ГРУППА КРОВИ АВ (IV)

Расположение психики у меланхолика тихое, созерцательное, мрачное, сдержанное, нелюдимое; ипохондрическое настроение, молчаливое, скрытное и наружно непроявляемое развитие страданий, вызываемых внешними впечатлениями, которые имеют глубокий и продолжительный характер и одинаково действуют как на тело, так и душу.

Меланхолики здравомыслящие, умеют держать себя в руках, способны сочувствовать. Они спокойны, уравновешены, тактичны по отношению к окружающим, нерешительны, ни с кем не обговаривают проблем, которые их волнуют. Характерна самоотдача в дружбе, любви и браке. Жуковскому были присущи черты меланхолика. Некоторые отличаются пронизательным и хитрым умом. Незлопамятные натуры.

Из представителей этой группы получают хорошие врачи, врачи-психиатры.

Телосложение и внешние признаки. Они сухощавые. Лица хмурые, иногда оживленные, кожа гладкая, мягкая и тонкая, блестящая, маслянистая. У них густые, темные, мягкие волосы, у некоторых темно-русые. Цвет тела смуглый. Глаза глубокие и привлекательные, черного или коричневого цвета, белки глаз обычно очень белые.

Физиологические способности. От работы быстро наступает усталость; от скорого и быстрого движения легко появляется одышка; мышцы скоро утомляются; недостаток естественной теплоты.

Пищеварение медленное, процесс всасывания незначительный. Любят острую, горькую и вязкую пищу. Жиз-

ненные отправления медленны и легко задерживаются или расстраиваются при малейшем усилии. Стул мягкий, бледного цвета, эвакуация замедленная; отделения колеблются между чрезмерными и недостаточными или совершенно отсутствующими; органы либо скоро угнетаются и возбуждаются, либо же притупляются и становятся нечувствительными к внешним впечатлениям. Потоотделение умеренное. Сон здоровый и продолжительный. Пульс слабый и мягкий.

Предрасположенность к болезням. Влияние нарушенного баланса энергии (обмена): бледный цвет лица, зябкость, упадок сил, лень, чрезмерная сонливость, отупение, чрезмерное прибавление в весе.

Люди меланхолического сложения предрасположены к болезням желудка, кишечника, особенно хронического характера, бронхиальной астме, а также к болезням желчного пузыря.

Диета для людей меланхолического телосложения с группой крови АВ (IV) должна быть весьма строгой. Суть диеты в том, чтобы доставлять в кровь столько жидкости, сколько требует сам организм.

Для питья лучше всего подойдет сыворотка, а также лимонный сок, разведенный водой. Легкое белое виноградное вино и легкое пиво меланхоликам полезны.

Хорошо выпеченный хлеб, говядина и баранина, мясо куропаток и домашних птиц должны составлять пищу меланхоликов, а огородные травы служить ей приправой. Можно иногда в пищу подмешивать понемногу легких пряностей: мяты, шалфея, корицы и пр.

Отдавать предпочтение следует всему легкому — скромному завтраку и ужину, слегка вареной и жареной пище, свежим овощам и фруктам.

Зрелые летние плоды и ягоды, а особенно кисловатые, им также хороши.

Пряная пища улучшает пищеварение и обогревает тело; горькая и вяжущая помогает обуздать аппетит. Любая стимулирующая пища уравнивает и ограждает от имеющейся у большинства людей этого типа привычки не в меру увле-

каться столом. Хороша эта диета и в случае симптомов несбалансированности обменного процесса организма.

Холодные каши, холодный сок или молоко, богатые сахаром кондитерские изделия часто приводят к застою и брожению в кишечнике и его расстройствам, особенно в зимнюю сырую погоду. Почувствовав с утра застой в организме (в желудке особенно), следует прибегнуть к меду, растворенному в горячей воде, лимонному соку или имбирю. Горячий имбирный чай — прекрасный напиток для людей как флегматического, так и меланхолического типа, так как он оказывает стимулирующее воздействие на их организм и вызывает избыток энергии. При таком случае следует пропустить завтрак, что совсем неплохо для меланхолика, так как завтрак вполне возместит ложка меда, растворенная в горячей воде. Впрочем, меланхоликам надлежит соблюдать во всем умеренность и избегать всяких излишеств.

Движения для меланхоликов на свежем, сухом и прохладном воздухе чрезвычайно полезны — это улучшает лимфо- и кровообращение, а также обмен веществ в организме.

Люди меланхолического темперамента с группой крови АВ (IV) могут быть приравнены к группе флегматического телосложения.

Пища для идеального равновесия людей флегматического темперамента и телосложения

Овощи благоприятные: свекла, капуста, цветная капуста, морковь, сельдерей, баклажаны, чеснок, лук, горох, перец, картофель.

Употреблять минимально или избегать: огурцы, помидоры, кабачки.

Фрукты, ягоды благоприятные: яблоки, абрикосы, груши, гранаты, арбузы, дыни, сливы, ягоды, особенно кислые, сухофрукты (урюк, изюм, инжир, чернослив).

Употреблять минимально или избегать: бананы, финики, свежий инжир, персики.

Крупы благоприятные: ячменная, гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная.

Молочные продукты благоприятные: снятое молоко, простокваша.

Мясо благоприятное: говядина, баранина, мясо птиц. Избегать мяса млекопитающих.

Масло благоприятное: подсолнечное (лучше нерафинированное), кукурузное, оливковое.

Сахаристые вещества благоприятные: свежий, неподретый мед.

Семена благоприятные: тыквенные, подсолнечника.

Травы и специи благоприятные: мята, шалфей, корица, имбирь, укроп, тмин, хрен, горчица.

Напитки благоприятные: сыворотка, лимонный сок, белое вино, пиво.

Заболевания и их лечение

Люди с группой крови АВ (IV) меланхолического телосложения склонны к хроническим желудочно-кишечным заболеваниям, запорам, геморрою, пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезу, заболеваниям желчного пузыря.

О лечении желудочно-кишечных заболеваний, запоров смотрите в разделе, где описывается сангвинический темперамент, а желчного пузыря — в разделе, где рассматривается холерическое телосложение.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — аллергическое заболевание, характеризующееся приступами удушья различной длительности и частоты. Приступы удушья возникают вследствие наступающего бронхоспазма, отека слизистой бронхов, гиперсекреции вязкой мокроты, которая закупоривает просвет бронхов.

Лечение. Во время приступа принимаются меры к устранению явлений удушья. В первую очередь нужно воздействовать на парасимпатический отдел нервной системы. Для

понижения тонуса блуждающего нерва применяют препараты группы атропина, а также следующие сборы:

- Листья красавки (порошок) 2 ст. ложки
- Листья белены (порошок) 1 ст. ложка
- Листья дурмана (порошок) 6 ст. ложек

Все смешивается и пропитывается 10% -ным раствором 1 столовой ложки селитры (натрия нитрата). Сжигают половину чайной ложки и вдыхают дым или выкуривают сигарету, содержащую этот порошок.

- Мать-и-мачеха, листья 20 г
- Дурман, листья 5 г
- Коровяк, цветки 10 г
- Мак-самосейка, цветки 3 г
- Фенхель, плоды Юг
- Алтей, корень 40 г
- Солодка, корень 15 г
- Аир болотный, корень 20 г

Одну столовую ложку сбора залить 500 мл холодной воды и оставить на 2 часа, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Принимать в теплом виде по 1/6 стакана 5-6 раз в день.

- Хороший эффект оказывают такие отвары:
- Алтей лекарственный, корни 20 г
- Береза белая, почки 20 г
- Девясил высокий, корневище с корнями 20 г
- Солодка голая, корень 20 г
- Будра плющевидная, трава 15 г
- Буквица лекарственная, трава 20 г
- Вероника лекарственная, трава 15 г
- Донник лекарственный, трава 20 г
- Зверобой продырявленный, трава 40 г
- Чабрец, трава 20 г
- Черда трехраздельная, трава 20 г
- Шалфей лекарственный, трава 30 г
- Земляника лесная, листья 15 г
- Эвкалипт шариковый, листья Юг
- Календула лекарственная, цветки 20 г
- Коровяк скипетровидный, цветки 30 г

Тмин обыкновенный, плоды 10 г

Фенхель обыкновенный, плоды 10 г

Четыре столовые ложки измельченной смеси залить 1 л воды и оставить на 2 часа, затем закипятить на слабом огне, дать остыть, процедить. Принимать по Уг стакана 4 раза в день за 30 минут до еды или между приемами пищи в течение 15 дней.

- Донник лекарственный, трава 10 г
- Зверобой продырявленный, трава 10 г
- Иссоп лекарственный, трава 10 г
- Клевер луговой, трава 15 г
- Крапива двудомная, трава 20 г
- Спорыш (горец птичий), трава 30 г
- Тысячелистник обыкновенный, трава 20 г
- Фиалка трехцветная, трава 30 г
- Вахта трехлистная, листья 30 г
- Мать-и-мачеха, листья 30 г
- Орех грецкий, листья 10 г
- Малина обыкновенная, листья и ягоды 30 г
- Бузина черная, цветки 20 г
- Ромашка аптечная, цветки 30 г
- Ива белая, кора 10 г
- Девясил высокий, корневище с корнями 20 г
- Одуванчик лекарственный, корень 10 г
- Солодка голая, корень 15 г

Четыре столовые ложки измельченной смеси залить 1 л воды и оставить на 2 часа, затем закипятить на слабом огне, дать остыть, процедить. Принимать по Уг стакана 4 раза в день за 30 минут до еды или между приемами пищи в течение 15 дней.

- Душица обыкновенная, трава 30 г
- Зверобой продырявленный, трава 30 г
- Кипрей узколистный, трава 20 г
- Первоцвет весенний, трава 20 г
- Репешок обыкновенный, трава 30 г
- Хвощ полевой, трава 30 г
- Пастушья сумка, трава 10 г

Смородина черная, листья 20 г

Подорожник большой, листья 30 г

Мать-и-мачеха, листья 30 г

Мята перечная, листья 20 г

Сосна обыкновенная, почки 20 г

Ольха серая, соплодия -20 г

Укроп огородный, плоды 15 г

Анис обыкновенный, плоды 15 г

Валериана лекарственная, корневище с корнями 15 г

Алтей лекарственный, корень 20 г

Солодка голая, корень 20 г

Две столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л кипятка на 30 минут, затем закипятить 1-2 минуты, дать остыть, процедить. Принимать по Уг стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды при приступе и в период ремиссии в течение 21-го дня. В зависимости от состояния больного, с учетом артериального давления, функции почек и печени можно добавить в сборы и другие ингредиенты.

- Мать-и-мачеха, листья 20 г
- Береза белая, листья 10 г
- Багульник, трава 20 г
- Душица, трава 10 г
- Ромашка лекарственная, цветки 20 г
- Алтей, корень 20 г
- Солодка, корень 10 г

Измельченное сырье хорошо смешать. 2 столовые ложки сбора залить на 2 часа холодной водой, кипятить на слабом огне 5 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день.

• На Волыни в качестве отхаркивающего средства употребляют отвар из 30—40 г корня любистка (зоря лекарственная). Его заливают 1 л сырой воды, напаривают в духовке целую ночь, а утром кипятят 5-7 минут. Затем парят еще 20 минут, процеживают, отжимают остаток и выпивают за день в 5 приемов.

• При астме применяют настой, облегчающий отхаркивание.

Коровяк, цветки	30 г
Мать-и-мачеха, цветки	20 г
Медуница, трава	30 г
Бузина черная, цветки	20 г
Липа, цветки	30 г
Алтей, цветки	30 г
Гречиха посевная, цветки	20 г
Мак, лепестки цветков	30 г

40 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать в духовке 12 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана через 2 часа.

• При бронхоспазме принимают настой, состоящий из следующих растений:

Шалфей, листья	30 г
Дурман, листья	15 г
Коровяк цветки	20 г
Анис, семена	40 г
Сосна, почки	40 г
Алтей, корень	40 г
Солодка, корень	30 г

Одну столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана через 3–4 часа.

• В Донецке бронхиальную астму лечат народным средством. 2 кг зерна овса, по 200 г свежих листьев алоэ, коньяка и меда поместить в эмалированную посуду, залить 5 л воды и на 3 часа поставить в духовку (температура, как для выпечки хлеба). Процедить, отжать и добавить еще по 200 г алоэ, коньяка и меда. Вновь поставить в духовку, довести до кипения и сразу вынуть, остудить, процедить, отжать. Из 3 л молока получить сыворотку, к ней добавить 1 стакан меда и 100 г измельченного корня девясила, поставить в горячую духовку на 2 часа, дать остыть, процедить, отжать. Оба отвара хранить в прохладном месте.

1-й отвар (из меда, коньяка и алоэ) принимать по $\frac{1}{2}$ стакана (100 г) 3 раза в день через 15 минут после легкого завтрака, обеда и ужина.

2-й отвар принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день через 10–15 минут после первого отвара. Прием пищи — 5 раз в день,

после второго завтрака и полдника отвары не принимать, курс лечения — 2–3 месяца, иногда достаточно 2–3 недели.

Во время лечения желательно пить минеральную воду типа боржоми, принимать фитин — по 1 таблетке 3 раза в день вместе со вторым отваром.

• Приступы бронхиальной астмы в некоторых случаях снимают с помощью следующего отвара: 15 г семян аниса залить 1 стаканом кипятка на 30 минут (лучше в термосе), процедить. Принимать теплым по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды или во время приступа. Можно принимать масло аниса (по 2–3 капли на кусочек или чайную ложечку сахара).

• В средневековье армянские врачи (описывает С. А. Варданян, 1978) применяли для лечения бронхиальной астмы траву шандры с медом. Корень шандры обыкновенной (3,5–4 г) растолочь, просеять и смешать с 3 столовыми ложками меда. Принимать по десертной ложке 3 раза в день за час до еды при кашле.

• Корень девясила высокого (4,5 г) размельчить, отжать, сок смешать с 2 столовыми ложками меда. Принимать по десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Эфирные масла, содержащиеся в корнях растения, оказывают антисептический эффект.

• Народная медицина рекомендует еще такой способ лечения бронхиальной астмы. Утром, в обед и вечером за 20 минут до еды принимать 1 чайную ложку следующей настойки: 10 г измельченной натуральной белой пихтовой или сосновой живицы и 500 г чистого оливкового масла кипятить на водяной бане в течение 30 минут, остудить, процедить через тонкую салфетку, добавить 5 г чистого скипидара и хорошо перемешать до получения однородной смеси.

Через 10 минут после приема настойки выпить 1 кофейную чашку отвара, приготовленного из следующего сбора:

Бasilik мятолистный, листья	
и цветки	50 г
Тысячелистник, цветки, трава	50 г

Орех лесной, листья	50 г
Земляника, листья	50 г
Подорожник большой, листья	40 г
Пирамидальный тополь, листья	40 г
Шалфей, листья и цветки	50 г
Рута, трава	40 г
Мать-и-мачеха, листья	50 г

Полную столовую ложку хорошо перемешанного сбора, 1 чайную ложку плодов можжевельника красноватого и 2 столовые ложки меда залить 600 мл воды и кипятить на медленном огне 15 минут; остудить и процедить. Пить теплым.

- Через 2 часа после еды:

- 1) при сильном кашле принимать 1-2 столовые ложки сиропа против кашля: 5 орехов, измельченных вместе со скорлупой, 1 столовую ложку алтея и 1 столовую ложку корня солодки залить 1 л воды и кипятить в течение 15 минут, затем добавить по 1 столовой ложке сосновых почек, кожуры яблок, шелухи репчатого лука, льняного семени, 1 чайную ложку аниса, 3 столовые ложки меда и все кипятить еще 10 минут, остудить и процедить через тонкую салфетку. Сироп можно принимать от кашля любого происхождения;

- 2) при шуме в области сердца принимать 1 десертную ложку следующей смеси: лимонный сок и чистое оливковое масло — по 100 г, настойка валерианы, настойка цветков боярышника — по 5 г, камфора в виде кристаллов 0,5 г (заранее растворенная в нескольких каплях водки).

Через 10 минут после приема одного из упомянутых средств принимать 1 стакан отвара базилика, тысячелистника и др. (см. выше).

- В старые времена считали, что причиной заболевания является избыток слизи в организме, которая накапливается от пищи, содержащей крахмал, молоко и сахар. Американский ученый Н. Вокер в начале лечения рекомендует исключить из диеты молоко и все молочные продукты. Он приводит народное средство лечения астмы.

Натереть на терке $\frac{1}{4}$ стакана свежего (не более чем недельной давности) хрена, добавить сок двух или трех лимонов. Получится довольно густой соус. Принимать по $\frac{1}{2}$ чайной ложки утром и столько же после полудня, ежедневно. Это вызывает обильное слезотечение, на которое не следует обращать внимания, настойчиво продолжайте лечение.

Не рекомендуется пить воду или другие напитки сразу после приема соуса (в течение получаса). Соус не вызывает побочных явлений, его можно хранить в холодильнике долгое время.

- Во время приступа пользуются следующим народным способом.

При внезапном (обычно ночью) приступе нужно пить ячменный кофе, глотать кусочки льда, нюхать нашатырный спирт, к икрам прикладывать горчичники, тело растирать щетками. Постоянно проветривать комнату, не курить. Лечение необходимо настойчивое и длительное, чтобы нарушить цепь патологических рефлексов, обуславливающих наступление приступа бронхиальной астмы. Перерыв в лечении нужно делать, когда приступы прекратились. Продолжительность перерыва 3 недели, затем, независимо от того, есть приступы или нет, следует начинать повторный курс лечения.

Диета. Обычно рекомендуют обыкновенное питание. Некоторые врачи советуют вегетарианское, молочно-растительное питание с обилием фруктов и овощей. Однако к обеим рекомендациям следует дать практическое уточнение с патоэтиологической точки зрения.

У больных астмой дыхание затруднено вследствие накопления слизи в бронхиальных проходах. Больные, следующие принципам природы, без особых затруднений отказываются от употребления пищи и напитков, образующих слизь. Однажды излечившись от астмы, больной может вновь заболеть из-за употребления большого количества белого хлеба, молока и молочных продуктов. Фактически почти любая концентрированная углеводная пища из хлеб-

ных злаков и молочные продукты, сыр и т. д. могут вызвать астму.

При астме полезны соки: а) морковный — 280 г, шпинатный — 170 г; б) морковный — 230 г, сельдерейный — 230 г. Такие комбинации принимают поочередно. Комбинация сока моркови и сока сельдерея способствует уменьшению повышенной кислотности в организме, ведущей к дегенеративным процессам.

Соки особенно эффективны при восстановлении тканей, в частности нервной системы. Сырой морковный сок является богатейшим источником ретинола, который организм может быстро ассимилировать, и содержит также значительное количество витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, кальциферола, токоферола, филохинола. Он повышает сопротивляемость организма инфекциям, защищает нервную систему. Сельдерей содержит много органического натрия, богат магнием, железом и другими минеральными веществами.

Питание должно быть вегетарианским, с большим количеством фруктов и овощей (хорошо вымытых, так как их обрабатывают ядовитыми химикатами).

При обыкновенном питании желательно исключить свинину, говядину, баранину и консервированные мясо и рыбу. В обед на второе можно съесть молодого мяса — баранины, телятины, птицы или свежей рыбы. На ужин — кислое молоко, овощное пюре, мучные блюда и компоты. Рекомендуется следующий ужин: 10 плодов инжира залить 0,5 л молока, в котором разведены 3 столовые ложки сахара. Кипятить, пока инжир не станет мягким. Такой ужин способствует сну и предохраняет от приступов кашля.

Вместо воды (если выпитого отвара недостаточно) принимают следующий отвар: 2 столовые ложки ячменя залить 400 г воды и кипятить 20 минут, затем добавить 2 столовые ложки цветков алтея, и как только начнет кипеть, снять с огня; остудить, процедить и добавить 3 столовые ложки меда, проваренного на водяной бане.

Водолечение. Во время приступа благоприятно действуют горячие ручные и ножные ванны (40 °С, 15 минут), а также горячие компрессы на грудь (полные или частичные обертывания) и горячие ванны 37-30 °С, продолжительностью 10—15 минут, с последующими холодными обливаниями (30-25 °С) или влажными, а затем сухими обтираниями. Горячие ручные ванны хорошо делать с горчицей, растворенной в воде (40°С). Продолжительность 15 минут. Можно применять горчичники, сухие банки.

При хронической астме и продолжительных приступах полезны паровые ванны. Иногда они могут вызвать приступ.

В период, свободный от приступов, для поднятия общего состояния, а также устранения сосудодвигательных расстройств и увеличения сопротивляемости организма против простуды уместны крестообразные компрессы (особенно на ночь), полуванны и прохладные обтирания.

В межприступной стадии назначают следующие процедуры:

- Горячее обертывание грудной клетки через день за 2 часа перед отходом ко сну. 10 процедур.
- Утром горячие ручные ванны (39-40 °С) 10 минут, вечером горячие ножные ванны (39-40 °С), 10 минут ежедневно в течение 5 дней. Ванны можно делать во время приступа и вне приступа. После 5-дневных ножных и ручных ванн перейти на обливание верхней части тела.

Лечебная дыхательная гимнастика с удлиненным выдохом. Полезны систематические упражнения дыхания после прекращения приступа. Следует заставлять себя время от времени дышать таким образом, чтобы выдыхание превышало вдыхание не по силе, а по продолжительности. Такого рода упражнения делают 5—10—15 минут, но при этом не нужно доводить себя до одышки. Необходимо стремиться к устранению форсированных выдыханий, чтобы выдыхание совершалось только под влиянием эластической тяги легких. В то же время нужно следить за удлинением дыха-

ния. Такого рода дыхательная гимнастика требует большого навыка.

Психотерапия. Проводят гипнотерапию, аутогенную тренировку и самовнушение, которые укрепляют волю и эмоциональную настроенность, вызывают расслабление мышц, облегчают приступы. Это имеет немаловажное значение.

Профилактика должна сочетаться с лечением, ибо речь идет о человеке, который уже перенес приступы бронхиальной астмы. Поэтому терапия должна проводиться систематически во время приступа, в порядке оказания неотложной помощи, и вне приступа, с целью его предупреждения.

Лечение бронхиальной астмы всегда должно включать воздействия на три основных патогенетических звена:

1) влияние на аллергическую природу заболевания и измененное состояние высших отделов центральной нервной системы, где может замыкаться патологический условно-рефлекторный путь;

2) борьба с инфекцией;

3) устранение неблагоприятно действующих внешних факторов.

Поэтому больные с преасматическими проявлениями и те, у которых впервые возник приступ удушья, должны быть обследованы для выявления и санации хронических очагов инфекции и, что особо важно, для обнаружения аллергена, вызвавшего повышенную чувствительность. Последующую десенсибилизацию проводят с помощью изложенных естественных лечебных факторов.

Для предупреждения прогрессирования заболевания необходимо рациональное трудоустройство с исключением провоцирующих факторов.

СМЕШАННЫЕ ТЕМПЕРАМЕНТ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ, ГРУППА КРОВИ АВ (IV)

Этот темперамент представляет собой промежуточный оттенок между четырьмя предыдущими, и поэтому нельзя

определенно описать его признаки, как и телосложение, соответствующие группе крови, а точнее, их вообще невозможно классифицировать.

Ранее описанные четыре типа темперамента относятся к первоначальным типам. Наибольшая часть людей принадлежит к смешанному темпераменту. Эти соединения очень различны, этим объясняется бесконечная разность характеров и телосложения.

Темперамент флегматический, смешанный с холерическим, холерический с сангвиническим или меланхолический с холерическим, соединенные вместе, представляют продукты жизненности очень разнообразные.

При смешанном телосложении заболеванию подвержены лимфа и кровь, и оно развивается обычно в позднейшем возрасте из флегматического или сангвинического телосложения, видоизмененного каким-либо соответствующим заболеванием или прямым влиянием внешних причин; лишь очень редко оно является врожденным, унаследованным.

Способность крови к окислению при этом телосложении уменьшена, вследствие чего в организме накапливаются в избытке углерод и азот, отчего в нем должен происходить ряд изменений со стороны легких, сердца, печени и проч., обуславливающих уменьшенным поступлением кислорода в кровь.

Такие больные чувствуют себя лучше всего на свежем воздухе, сырость и холод не ухудшают их здоровья, как мы это видим у флегматиков; дыхание у них учащено, число пульсовых ударов в минуту увеличено, но они этих явлений у себя не замечают, а являются к врачу с жалобой то на кашель, то на одышку при поднимании на лестницу и т. п.; или приливы к голове и головокружение, необычайную раздражительность и вообще скверное настроение, на общую слабость, быструю утомляемость, на запоры, поносы, на ломящие боли головы, лица, шеи и той или другой части позвоночника, ребер, рук, ног и прочее.

Если не обратить внимания на основную причину таких явлений, с годами развиваются и более глубокие расстрой-

ства: как геморрой, цирроз и другие болезни печени, являющиеся последствием образа жизни, постоянно подтачивающего обмен веществ (чрезмерное употребление кофе, спиртных напитков); или же подагра, происходящая от затрудненного влияния кислорода, вследствие чего азотсодержащие образования не окисляются в мочевины, а выделяются в виде мочевой кислоты; или торпидный туберкулез, различные высыпания, астма, эмфизема и другие легочные болезни, гипертрофия сердца с расширением его полостей, причем затрудняется обмен газов в легких, а кровь, лишенная достаточного количества кислорода, насыщается углеродом. Последствия таких изменений — застой крови и общая водянка.

Болезненные явления, развивающиеся на почве смешанной конституции, столь разнообразны и многочисленны по той причине, что эта конституция слагается из предыдущих двух и вследствие неодинакового преобладания той или другой является не столь постоянной, как каждая из них в отдельности.

Иногда, но очень редко, можно различить три темперамента у одного и того же субъекта. Человек, который соединял бы в себе все четыре темперамента, осуществил бы самые превосходные условия равновесия статики и динамики, был бы бессмертен. Такого человека не существует, потому что каждый субъект уже при рождении имеет свое телосложение и свою группу крови, свое расположение духа и свою предрасположенность к болезни, то есть в свою жизнь он привносит и зародыш своей смерти. Это печать рода человеческого.

ПИТАНИЕ И ТЕМПЕРАМЕНТ В МЕДИЦИНСКОЙ АСТРОЛОГИИ

Взаимосвязь астрологии с медициной имеет долгую историю. Многие историки считают, что она проявилась уже в древнем Вавилоне... Ученые Месопотамии также наблюдали связь звездных тел с проявлением различных болезней и национальных эпидемий. Каждой планете приписывали определенные травы для лечения связанных с ней болезней.

В Британском музее хранятся древние астролого-медицинские записи, относящиеся к 669-628 гг. до н. э. «Если Меркурий появляется в 15-й день месяца, увеличивается смертность»; «Если Венера приближается к созвездию Рака, то у беременных будут благополучные роды».

В Египте до периода Первой династии астрология, медицина и религия были единой дисциплиной.

Гиппократ (460-377 г. до н. э.) не только сам изучал астрологию, но и заставлял учеников, заявляя: «Человек, не знающий астрологии, — скорее дурак, чем врач». Он первый использовал астрологические данные для определения кризиса в болезни.

Гален, ведущая фигура в медицине, в период расцвета Александрии писал в своем трактате «Методы врачевания»: «При диагнозе и лечении человеческих болезней следует учитывать состояние неба, время года и конкретную местность». В книге «Прогнозы болезней по астрологии» он описывал систему предсказания течения и окончания болезни по астрономическим данным.

В 777 г. Якоб иби Тарик привез астрологические таблицы из Индии в Багдад. Затем о них узнали в Испании. Так астрология проникла в Европу. В Кордова и Толедо были организованы школы, где собирались студенты со всех стран. В это время значительную часть литературы заполняла медицинская астрология.

Ученые выдвигали разные теории о связи человека с планетами солнечной системы.

Теория, считающая человеческое тело микрокосмосом, системой, дублирующей и в какой-то степени отражающей макрокосмос или Вселенную в целом, существовала уже в трудах Платона, Пифагора и Аристотеля. Посвященные астрологи видели в конструкции человека своего рода солнечную систему. Если сердце считать Солнцем и центром системы, в ней эндокринные железы становятся миниатюрными планетами. В схематической диаграмме человеческого тела эти железы расположены по спирали, точно так же, как Солнечная система представляет собой растягивающуюся спираль планет.

Теория звездной анатомии утверждает, что расположение планет в момент рождения так организует астральное тело (второе тело человека, состоящее из сверхчувствительного вещества, которое пронизывает весь космос), что оно превращается в приемное устройство энергии, исходящей от определенных планет, в своего рода «постоянную антенну».

Планетарная энергия, достигая рецепторов астрального тела, может действовать на физический организм, поскольку человек обладает электромагнитным полем, образующимся в результате химических изменений, связанных с его обменом веществ. Эти миры могут влиять друг на друга непосредственно. Они обмениваются энергией только через пограничную субстанцию, называемую электромагнетизмом.

Их взаимное расположение влияет на переменную магнитного взаимодействия, которая воздействует на собственное магнитное поле человека. Можно предположить общую

взаимосвязь между всеми живыми существами и электромагнитными явлениями, которые связывают солнце, звезды и галактики. Расположение планет влияет на солнечную активность, наука научилась предсказывать магнитные бури.

Основоположник отечественной гелиобиологии А. Л. Чижевский (1897-1964 гг.) установил зависимость между циклами активности Солнца и многими явлениями биосферы, а также воздействие планет на все земное, в том числе и на человека.

Он видел влияние творческой динамики Космоса на внутренний материал земли. «Она живет динамикой этих сил, и сердце каждого организма,— писал этот замечательный ученый,— звучит в согласии с сердцем Космоса». Это подтверждает основную гипотезу астрологии.

ЕЩЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

Может быть, мы в чем-то повторимся, но, как говорится, повторенье — мать ученья.

Характер — слово греческого происхождения и означает отличительную черту, своеобразную особенность человека, его поведение в ответ на любое раздражение извне, со стороны.

Индивидуальность или духовность человека представляется в гороскопе положением Солнца и характеризуется знаком зодиака, где это положение находится.

Личность в гороскопе, представляемая положением Луны, является астральным отражением индивидуальности. Положение Луны в гороскопе и ее аспекты с положением Солнца и другими планетами и элементами гороскопа позволяют определить все достоинства и недостатки человека.

Мы не будем вникать в детали астрологии, а рассмотрим темперамент, питание соответственно знакам зодиака с позиции медицинской астрологии.

Сфера деятельности личности как единицы человеческого рода — выполнение долга и общественных обязанностей, накопление жизненного опыта с передачей его следующим поколениям.

Сфера деятельности индивидуального — познание того, что есть добро и зло, и усовершенствование этого познания.

Личность, всегда находясь под воздействием и влиянием индивидуальности, вынуждена принимать на себя все невзгоды земного, материального существования.

Космобиологи утверждают, что основные особенности темперамента, как и черты характера человека, образуются под влиянием определенных космических факторов. Это утверждение убедительно подтверждается практической работой по анализу многочисленных гороскопов и статистических данных. Но космобиологи не отрицают влияния и других факторов, особенно в детские и юношеские годы — окружающей среды, общества, воспитательной роли семьи, условий жизни, быта, климата и т. д.

Безусловно, нам всегда и везде легче находиться в обществе человека, характер которого в какой-то степени известен. Зная его, мы можем представить, как будет себя вести человек в тех или иных условиях, обстоятельствах, ситуациях, можем ли мы рассчитывать на его помощь в затруднительных положениях или должны надеяться только на себя.

Так как темперамент человека составляет одну из предпосылок своеобразия его характера, то его изучение имеет большое значение для воспитания не только отдельного человека, но и целого поколения.

Хотя темперамент и обусловлен генетическими особенностями нервной системы, это ни в коем случае не препятствует развитию у индивидуума всех общественно необходимых свойств личности. Можно ли влиять на формирование и совершенствование у каждого индивидуума отдельных позитивных черт его характера? В принципе это возможно, ибо опыт подтверждает, что в течение определенного периода жизни человека тип его темперамента может быть изменен.

Мы все по-разному, по-своему реагируем на одни и те же явления, внешние раздражения только благодаря различным темпераментам, различным характерам. Невозможно встретить двух людей с абсолютно одинаковыми характерами. Если главные их черты в какой-то мере и будут сходны между собой, то различие оттенков может до такой степени изменить основные свойства и качества этих людей, что один станет нам симпатичным, а другой явно антипатичным.

Уже древние мудрецы были убеждены, что светила только располагают судьбой человека, но не решают ее. Сильные и благоразумные сами управляют своей судьбой, а слабые и безумцы подчинены ей.

Проникнуть в самые сокровенные тайники души человека и безошибочно произвести точный анализ его природы позволит космобиологу лишь долгий навык практической работы с гороскопами. Путем сопоставлений и сравнений, а также глубоких размышлений и анализа учебных и теоретических космограмм, работы с гороскопами известных исторических лиц, наших современников, близких людей, друзей и знакомых мы можем выработать верный подход к обработке гороскопов и космограмм во всех их деталях.

Психика человека складывается с детства, а преобладающие черты характера вырабатываются в течение всей жизни. Их особенности определяются типом темперамента под влиянием воли, самодисциплины и деятельности.

Воля человеку необходима для воспитания смелости и решительности, для принятия на себя определенной ответственности за собственные поступки и действия. Дисциплина необходима для выработки терпения и стойкости, а деятельность рождает самостоятельность, инициативу и предприимчивость.

Темперамент — это прекрасный дар природы, он не унижает и не возвышает человека, если сам он успешно справляется со своими негативными чертами. Люди всех типов темперамента способны к высшему умственному и нравственному развитию и совершенствованию.

Характер человека, формируясь под влиянием самых различных факторов, зависит от воспитания в семье, условий окружающей среды, личной и общественной жизни, климата, состояния здоровья и т. д.

Если убеждения человека отличаются устойчивостью, поступки не расходятся с намерениями, то есть человек всегда хозяин своему слову, если мотивированные желания приводятся в исполнение без колебаний и промедления, то совокупность этих черт определяет характер сильный и твердый, решительный и непреклонный. Напротив, если представления человека слабо связаны с его деятельностью, если он не может определить, чего хочет, то такой характер слабый, нерешительный, неустойчивый.

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА В ЗНАКАХ ЗОДИАКА

Рассмотрим каждый из четырех типов темперамента отдельно.

Холерический темперамент формируется в тех случаях, когда в гороскопе рождения асцендент (восходящий градус на восточной части эклиптика (плоскость) во время рождения и конstellляции (положение звезд) Солнца, Луны или планетных скоплений имеют свои позиции в знаках зодиака тригона «огня», то есть в Овне, Льве или Стрельце.

Как правило, этот темперамент соответствует сильному, хотя и неуравновешенному типу людей, отличающихся большой эмоциональностью, резкой сменой настроений, порывистостью движений. Реакция на восприятия у них очень быстрая и глубокая, но чаще односторонняя.

Холерик не увлекается без разбора, не реагирует на любые впечатления, но то, что им уже воспринято, сохраняется крепко и надолго, как в добре, так и во зле.

Холерику свойственны упорное и настойчивое преследование намеченной цели, сильная воля и большая энергия, а также постоянство деятельности. Большая активность и динамичность, инициативность и решительность, смелость

и уверенность в своих силах, поступках и действиях — вот отличительные черты любого «неиспорченного» холерика. В то же время его могут раздражать даже пустяковые препятствия, он полон стремления их преодолеть и склонен действовать под влиянием эффекта и страстей.

Это общая характеристика всех трех типов тригона «огня» — Овнов, Львов и Стрельцов. Кроме того, каждый из них имеет собственную специфику, которую рассмотрим ниже.

Меланхолический темперамент формируется в тех случаях, когда в гороскопе рождения асцендент и конstellляции Солнца, Луны или планетных скоплений находятся в знаках зодиака тригона «земли», то есть в Тельце, Деве или Козероге.

Этот тип темперамента соответствует слабому типу людей, с медленно возникающими, но глубокими и длительно сохраняющимися чувствами, хотя внешне они выражены слабо.

Отличительная черта меланхолика — большая сосредоточенность на своем внутреннем состоянии. Он серьезен и задумчив, рассудителен и расчетлив. Постоянно сосредоточен на своем внутреннем мире. Он недоверчив, нерешителен и боится всего, что не имеет отношения к его внутреннему миру. Он любит уединение, одиночество и, как правило, всегда замкнут. Различные препятствия в практической деятельности приводят меланхолика в уныние, лишают энергии и покоя, а неприятные ощущения приводят его в возбуждение чаще, чем лиц с другим темпераментом. Но главная черта — склонность к тоске и печали. Тоскливое настроение — вечный спутник жизни меланхолика и причина этого, как правило, он сам, реже — действия извне, хотя он всегда оправдывается наличием таких различных поводов.

Повышенная сосредоточенность на своем внутреннем состоянии нередко усиливает его способность быть нежным, чутким и даже задушевым по отношению к другим, но

малейшее противоречие сразу же возбуждает и раздражает его, вызывая в нем чувства негодования, разочарования и даже оскорбления, порождая нетерпимость к чужим взглядам, мнениям, убеждениям и нежелание в них разобраться. Отсюда односторонность, однобокость в принятых решениях и доходящее до фанатизма упрямство в отстаивании собственных взглядов и убеждений.

Это общая характеристика всех трех типов тригона «земли» — Тельцов, Дев и Козерогов.

Сангвинический темперамент формируется в тех случаях, когда в гороскопе человека асцендент и конstellации Солнца, Луны или планетных скоплений находятся в знаках зодиака «воздушного» тригона, то есть в Близнецах, Весах или Водолее.

Этот тип темперамента соответствует сильному, уравновешенному и подвижному типу людей. Он отличается быстро возникающими, но так же и легко сменяющимися переживаниями, живостью движений. В отличие от холерика у сангвиника быстрая и легкая, но поверхностная, хотя и всесторонняя восприимчивость. Это весьма живой, общительный и предприимчивый тип. В нем легко возбудить самые разнообразные чувства и ощущения, но концентрироваться на чем-либо одном ему очень трудно. Он постоянно переходит от одного дела к другому, ищет все новые и новые впечатления, результатом чего являются изменчивость душевного состояния, непостоянство в намерениях, поступках, действиях, отсутствие выносливости.

Это общая характеристика всех трех типов «воздушно-го» тригона — Близнецов, Весов и Водолея.

Флегматический темперамент формируется в тех случаях, когда в гороскопе человека асцендент и конstellации Солнца, Луны или планетных скоплений находятся в знаках тригона «воды», то есть в Раке, Скорпионе или Рыбах.

Этому темпераменту соответствует уравновешенный тип людей. Он менее подвижен, с устойчивым настроением и неторопливыми движениями.

У флегматиков превалируют пассивность, медлительность и слабая возбудимость душевных чувств. Это люди с ровным и спокойным характером, неспешные в своих суждениях. Они не способны ни к аффектам, ни к страстным увлечениям. Им не нужно затрачивать много усилий для сохранения хладнокровия, так как по природе своей они лишены инициативы и предприимчивости. Им в тягость всякая деятельность, где требуются быстрота, смелость, решительность, где необходимо развить большую силу или скорость.

С большим нетерпением, медленно, но уверенно флегматик идет своей жизненной дорогой. Милее всего ему однообразная, монотонная или конвейерная работа, которую он исполняет автоматически, не обременяя ни свой дух, ни душу, ни тело.

Это общая характеристика всех трех типов тригона «воды» — Раков, Скорпионов и Рыб. Как и все предыдущие, каждый имеет определенную собственную специфику.

Отличительные позитивные черты у Рыб: добродушие и готовность помочь другим, ярко выраженное чувство сострадания, приветливость и сердечность, умение производить впечатление, живая, богатая фантазия.

Негативные черты: вечное недовольство, пассивность и лень, повышенные впечатлительность и восприимчивость, чувственность и чувствительность, вечная зависимость от расположения духа и настроения, боязливость и беспокойство, вызывающие раздоры.

Холерический и сангвинический темпераменты считаются активными, меланхолический и флегматический — пассивными. В своем чистом виде они обычно не встречаются.

У каждого человека можно обнаружить черты, присущие двум или даже трем типам темперамента, но, как правило, смешиваются темпераменты сходные, то есть холерический с сангвиническим или меланхолический с флегматическим.

ЗДОРОВЬЕ И ЗНАКИ ЗОДИАКА

Водолей (21 января — 19 февраля)

Сангвинический темперамент

Взгляд на мир характеризуется философской беспристрастностью и слабой зависимостью от условностей. Интуитивное понимание людей.

Круг друзей Водолея может представлять полный социальный спектр: от богатых и знаменитых до бедных и неизвестных. Обладая врожденным дружелюбием, они ко всем относятся с одинаковой вежливостью и несколько безразличной любезностью.

Ум пытлив и проницателен. Водолей склонен полностью игнорировать преобладающие моральные и политические устои общества и пылко принимать радикальные идеи. Легко может стать фанатиком как в религии, так и в науке или искусстве.

Обладает «духовным даром», то есть определенным видом психической энергии, стремящейся выразить себя на обширном гуманитарном поприще. Он испытывает чувство ответственности и счастья, работая в организации или группах, посвящающих свою деятельность помощи человечеству.

Под этим знаком рождаются крупные духовные врачи, но не многие сознают, что они прирожденные целители. Они могут оказывать странное и успокаивающее влияние на людей эмоционально взволнованных, даже на душевнобольных.

Водолей способен проявлять большую изобретательность и стремление к достижению цели. Как служащий или коллега он честен и способен подчиняться, рассуждая и действуя по законам чести.

Негативные черты: непредсказуемость поступков, нетерпеливость, бесцеремонность и беспощадность.

Водолеи часто имеют несчастливые и эмоционально неудовлетворенные браки. Им не свойственно проявлять свою

привязанность, часто они не способны перенести всю силу своей озабоченности и любви к человечеству в целом на отдельную личность.

Домашние кризисы и дисгармонии отражаются на сверхчувствительной психике Водолея, вызывая различные психосоматические заболевания. Склад характера Водолея плохо понятен друзьям и семье.

Предрасположенность к болезням

Здоровье отличается хрупкостью, Водолеи подвержены нервным расстройствам при длительных стрессах, у них отмечаются нарушения функций почек и редкие труднодиагностируемые болезни. Болезнь чаще приходит внезапно и вызывается беспорядочностью жизни, напряжением, которые накапливаются подавляемыми эмоциями или переоценкой своих физических возможностей. Им следует остерегаться варикозного расширения вен, тромбофлебитов с нарушением кровообращения мелких сосудов и капилляров. Им обязательно нужно следить за зрением, за состоянием крови, лимфатической системы, за состоянием психики, особенно в новолуние и полнолуние, в дни магнитных бурь.

Питание

Водолею нет необходимости ограничивать себя в выборе продуктов и блюд, в меру можно есть все, что хочется. Только надо обращать внимание на то, чтобы хватало витаминов (С, биофлавинов, включая рутин, а также витамина Е, который помогает в профилактике сосудистых заболеваний, особенно после 35 лет).

Водолеям нельзя нарушать кальциево-натриевый баланс — это чревато ростом нервного напряжения. Продукты, помогающие восполнить недостаток кальция, известны — это молоко, творог, твердые сыры.

Клеточной солью Водолея является хлористый натрий, но его дефицит не восполнить обычной поваренной солью из солонки, ее избыток только повредит. Нужен хлористый

натрий в виде, усвояемом организмом, — его содержат океанская рыба и морепродукты, шпинат, спаржа, капуста, морковь, редис, сельдерей, зерновые, чечевица.

Особенно ценные для Водолея растительные продукты питания хороши для профилактики самых разных заболеваний — лещинный орех (с медом рекомендуется при неврозах и анемии как общеукрепляющее), черная смородина (ягоды и сок, особенно свежий, хороши не только при авитаминозах, но и при сильных головных болях), облепиха (при авитаминозах, расстройствах эндокринной системы и нарушениях обмена веществ), проросшие зерна ржи, ячменя и овса.

Из трав Водолеям очень полезны тысячелистник и боярышник. Их можно употреблять не только в виде отваров, но и делать ванночки для рук и ног. Горсточку цветов залить 2 литрами воды и настаивать 10 минут. Процедить и принять ванну для рук до локтей. Затем обтереть слегка руки и потереть друг об друга. После ванны — небольшой отдых.

Очень полезен сироп из зеленых шишек сосны. Зеленые, еще мягкие шишки сосны измельчить и засыпать сахарным песком, после чего поместить в темное прохладное место до появления сиропа. Сироп этот имеет приятный хвойный запах, его хорошо добавлять в чай. Такой чай оказывает успокаивающее действие, способствует крепкому сну.

Рекомендуем также отвар листьев и плодов каштана. 5 г измельченного сырья залить стаканом кипятка и нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, после чего немедленно процедить. Сначала принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день, если средство переносится хорошо — 2-3 раза в день после еды. Применяется при варикозном расширении вен конечностей (курс — 12 недель) и при геморрое (до 4-х недель).

Дыхательная гимнастика

Основная цель этого упражнения — стимулировать кровообращение, успокоить нервы и усилить поток магнети-

ческой энергии по телу. Оно также помогает поддерживать сбалансированное функционирование желез внутренней секреции, две из которых (гипофиз и парашитовидная железа) особенно важны для здоровья Водолеев.

Время — 7–9 часов; место — на открытом воздухе или в проветренном помещении; длительность — около 8 минут.

Сесть прямо. Попытаться освободить свой ум от посторонних мыслей. Мягко заполнять легкие воздухом, вдох на счет четыре, при этом надо представлять, что воздух идет вниз к пупку. Задержать дыхание на счет шестнадцать (если это трудно, начать со счета восемь и постепенно, в течение двух недель, увеличивать счет). Выдох насчет восемь; представляйте, что воздух выходит примерно на 23 см от носа. Повторять цикл 10 раз ежедневно в течение первого месяца практики, 15 — второго и 20 — третьего.

Рыбы (20 февраля — 20 марта)

Флегматический темперамент

Рыбы обладают чувством сострадания к людям, независимо от их социального положения. Рыб волнуют до глубины души все болезни мира, поэтому они часто склонны к самопожертвованию на основе глубокого чувства жалости и поиска искупления и примирения.

Им присуща деликатность и утонченность чувств, включая эстетическое чувство.

Рыбы ищут общества людей и любят разделять чувства других. Однако им следует опасаться людей, которые могут их «выпотрошить» умственно и физически. В результате возникает психическое истощение.

К числу профессий, способных выявить скрытые таланты, относятся такие, где требуются творческое воображение и дипломатия.

В любви Рыбы преданны и нежны, обладают большой сексуальной силой, что накладывает отпечаток на семейную жизнь.

Негативные черты: вечное недовольство, пассивность и лень, повышенные впечатлительность и восприимчивость, чувственность и чувствительность, вечная зависимость от расположения духа и настроения, боязливость и беспокойство, вызывающие раздоры.

Предрасположенность к болезням

Когда Рыбы подвергаются длительным эмоциональным конфликтам, у них может возникнуть поведение, отклоняющееся от нормы: тревожное беспокойство, навязчивые идеи, нервные расстройства, фобии. В этих случаях необходимо выявить и устранить причины. Следует опасаться подагры, артрита и артроза, возможны отеки конечностей.

Питание

В еде Рыбы обычно разборчивы, среди них нередки вегетарианцы.

Рыбам требуется питание, богатое протеином, который дает энергию для правильного функционирования клеток тела, ослабляя предрасположение задерживать воду в тканях. Он же питает скелетные мышцы, помогающие сохранить прямой стан.

Если в меню при недостатке протеина преобладают жиры и сахар, осанка немедленно начинает портиться, кости деформируются, брюшные мышцы обвисают, оказывая вредное воздействие на живот и кишечник.

Переваривание пищи ухудшается, так как стенки кишок не справляются со своей функцией передвигать пищу волнообразными движениями.

Обеспечить организм нужным количеством протеина могут постное мясо, яйца, рыба, сыр, йогурт и орехи.

Здоровье Рыб в большей степени зависит от наличия в крови достаточного количества фосфата железа, способствующего питанию организма кислородом.

При его дефиците могут возникнуть анемия, низкое давление, депрессия, заболевание желез, отеки и тупая пульсирующая головная боль.

После любых усилий может возникать одышка. Возможно чувство общей усталости.

В результате термической обработки большая часть витаминов теряется из продуктов.

Сырыми нужно потреблять салат, землянику, редис, огурцы, миндаль, грецкие орехи и изюм. Очень полезны шпинат, говяжья печень, фасоль и постная говядина.

Особое место занимает морковь. Она должна всегда присутствовать на столе у Рыб.

Женщины и дети, как правило, в большей степени страдают от дефицита железа, так как женщины теряют его в период менструации, детям оно нужно для роста.

Зодиакальный минерал Рыб — органический йод. Его недостаток вызывает увеличение щитовидной железы, чрезмерную сухость кожи и расстройство терморегуляции. Например, может быть холодно, когда всем тепло.

Наилучший источник органического йода — продукты моря и океанская рыба. Йодированная соль — неудовлетворительный источник, так как, чтобы получить необходимое количество йода, нужно съесть столько соли, что это может принести только вред.

Травы, гармоничные знаку, — девясил и морские водоросли.

Составляя ежедневное меню, не забывайте о фруктах. Подойдут яблоки, абрикосы, сливы; из ягод — клубника, земляника, шелковица, смородина. Включайте овощи: белую свеклу, огурцы; травы: укроп, кунжут, анис, лавр, жасмин.

При полиартрите и суставном ревматизме рекомендуют старинное проверенное средство — мазь из березовых почек.

В эмалированную, а лучше в глиняную посуду уложить слоями по 1,5-2 см свежее коровье масло и березовые почки. Плотно закрыть и поставить на сутки в духовку — томиться. Потом отжать масло и добавить в него чайную ложку истолченной в порошок камфоры. Больные места надо натирать не менее одного раза в день, лучше вечером, перед сном.

Спиртовая настойка коры осины. Одна часть измельченной коры берется на 10 частей 87%-ного спирта. Настаивать две недели, после чего принимать по 25-30 капель с водой 3 раза в день при подагре и ревматизме.

Сироп из одуванчиков. Собрать и сразу же растереть цветки одуванчика с сахаром в пропорции 1:1. Поставить в прохладное темное место на сутки. Потом — в холодильник на 10 дней. Далее отжимают, процеживают и снова ставят в холодильник. Это хорошее укрепляющее средство можно принимать когда и сколько захочется.

Примечание. В черте города одуванчик и другие растения для лекарственных нужд собирать нельзя.

Многие боли и простуды вызываются охлаждением ног и нарушением в них циркуляции крови. Поэтому в целях профилактики нужно постоянно держать ноги в тепле, носить удобную обувь, ежедневно мыть ноги и массировать ступни ног, от пальцев вверх к колену — это улучшает циркуляцию крови. Хорошо действуют ножные ванны. Из трав рекомендуются: девясил, плоские водоросли, земляника, шиповник.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения могут быть полезны Рыбам больше, чем какому-либо другому знаку.

Время — от 8 до 10 часов; место — хорошо проветренная комната или уединенное место на улице в тени; длительность — 6 минут.

Сесть в удобной позе, но с прямой спиной, закрыть глаза и успокоить ум и чувства, пытаясь ощутить размеренный вечный пульс созидания, вибрирующий вокруг и внутри. Расслабившись, начать вдыхать небольшое количество воздуха (не до полного заполнения легких) через нос, так, чтобы дыхание звучало между носом и гортанью, как воздух, выходящий из немного проколотой шины. Задержать дыхание на счет пять, затем закрыть правую ноздрю и выдыхать через левую на счет десять.

Повторять этот цикл 12 раз в течение первых двух недель практики. Постепенно увеличить число повторений до 20.

Это упражнение можно выполнять даже в периоды болезненного состояния и усталости.

Овен (21 марта — 20 апреля)

Холерический темперамент

Овну приписывают большую жизненную силу и способность быстро ее восстанавливать. Он всегда делает ставку на свою энергию, и поэтому тяжело переживает любую потерю сил.

Главные качества Овнов — склонность к риску, смелость, своеобразие, беспристрастие, оптимизм, самоуверенность, изменчивость, легкая возбудимость, предприимчивость, резкость, идеализм, великодушие, а иногда безумная храбрость.

Стремление защищать обиженных и оскорбленных приводит иногда к излишней потере времени, сил и денег.

Овен счастлив только тогда, когда чувствует себя господином положения, может идти по выбранному пути.

Ничто так не ущемляет его, как приказы от человека, которого он считает ниже себя.

Негативные черты: импульсивность и агрессивность, нетерпеливость, склонность к поспешным и опрометчивым действиям, вечное беспокойство и переменчивость настроения, вспыльчивость и властолюбие, желание достигнуть сиеминутного эффекта везде и во всем.

Предрасположенность к болезням

Типичные заболевания: травмы головы, корь, ветряная оспа, невралгия тройничного нерва, глазные болезни, воспаления придаточных пазух носа.

Беспокойство Овну может доставить и кожа. Затвердение, шелушение, покраснение могут сигнализировать не

только о внутренних расстройствах, но и о психическом дисбалансе.

Питание

Овны, как правило, неразборчивы и безразличны к тому, что едят. Они получают удовлетворение от хорошей пищи, особенно в компании людей. Но когда Овен один (чего не любит) или в семье, его не интересуют кулинарные изыски.

В пожилом возрасте Овну желательно сократить принимаемую пищу в связи с уменьшением активности. Следует избегать жирной пищи, вызывающей атеросклероз.

Овны склонны к спазмам, кровоизлияниям (параличам), вызываемым сужением и блокированием сосудов мозга.

У Овнов возможен дефицит фосфорнокислого калия, позволяющего восстанавливать клетки мозга и нервную ткань, а также умственную энергию, которую так расточительно расходуют люди этого знака. Недостаток этого вещества вызывает головные боли, нервную диспепсию и чувство истощения. Калий играет большую роль во внутриклеточном обмене Овнов, в регуляции водно-солевого обмена, осмотического давления; он необходим для нормальной деятельности мышц, в частности сердца.

Больше всего его поступает в организм с растительными продуктами, мясом, морской рыбой. Соединения фосфора имеют особое значение в обмене веществ, для функций нервной и мозговой ткани мышц, печени, почек, в образовании костей, ферментов, гормонов. Лучшим источником фосфора являются животные продукты, хотя много его можно получить и из зерновых и бобовых, особенно если замачивать их перед кулинарной обработкой.

К счастью, фосфат калия входит в состав обычной пищи: свеклы, сельдерея, салата, цветной капусты, кресса водяного, шпината, лука, горчицы, редиса, моркови, огурцов, фиников, яблок, грецких орехов и лимонов.

В диете должно быть достаточное количество органического железа и строителя мышц — протеина, имеющегося в постном мясе и бобах.

Железо, необходимое для нормального кроветворения и тканевого дыхания, лучше усваивается в присутствии лимонной и аскорбиновой кислоты и фруктозы, которые содержатся во фруктах, ягодах и их соках. Подавляет усвоение железа крепкий чай.

Травы, наиболее гармоничные знаку Овна, — алоэ, базилик, полынь, перечная мята.

Составляя ежедневно меню, необходимо включать фрукты: сливы, груши, персики; ягоды: виноград, черешню, землянику; овощи: чеснок, лук, перец, редьку.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения должны не только увеличивать количество кислорода в крови, что является целью гимнастических упражнений с глубоким дыханием. Главное — поглощать и распределять по телу энергичное солнечное дыхание.

Для каждого знака зодиака существует свое упражнение, с помощью которого, если его производить ежедневно и в нужное время, в легкие человека проникает максимум праны.

Для Овна рекомендуется: время проведения упражнений — между 9 и 11 часами утра; место проведения — на улице в солнечный день или в хорошо проветренной комнате без сквозняков; продолжительность — 5 минут.

Сесть или и встать прямо, так, чтобы плечи подались назад. Спина прямая. Мысленно расслабиться, освободить себя, изгнать из сознания все мирские заботы, держащие в напряжении. Медленно вдохнуть, сосчитав до семи. Пауза на счет один. Медленный выдох, считая до семи. Повторить восемь раз.

С точки зрения здоровья Овну лучше всего заниматься всем, что связано с движением. Отпуск лучше всего проводить путешествуя и наслаждаясь природой, но все должно быть хорошо спланировано и известно заранее.

Телец (21 апреля — 20 мая)

Меланхолический темперамент

Отличительная черта характера — упорство в достижении поставленной цели. За что бы он ни принимался, делает это с большой решительностью и усердием, а иногда и с упрямством.

Телец наделен незаурядными умственными способностями и, если расположение планет было благоприятным, обычно серьезно занимается наукой. Терпение и упорство позволяют достичь больших академических знаний.

В любви он склонен к большой нежности. Хотя он предрасположен к супружеству, с ним не всегда легко жить, так как неизвестно, что он может «выкинуть» в гневном состоянии. Обычно эти взрывы редки. В основном Телец уравновешен и деликатен, но если его заставляют поступать против его желания, угрожают его свободе или ущемляют домашнюю власть, он «наклоняет голову и бьет копытами».

Он верен своим друзьям и готов им помочь.

Телец исключительно чувствителен к психическому и эмоциональному климату.

Он решителен, энергичен, мягок, дружелюбен, благожелателен, любит домашний уют. Венера — его планета — наградила его приятным музыкальным голосом и любовью к красоте во всех видах искусства.

Негативные черты: упрямство и приверженность к догмам, повышенное чувство ревности, недоверчивость, гнев, мрачные мысли, любовь к роскоши, отсутствие дипломатичности, мелочность и некоторая ограниченность, особенно мешающие во взаимоотношениях с окружающими.

Предрасположенность к болезням

Физически обладает большой жизнеспособностью и выносливостью, но обмен веществ замедлен, что вызывает склонность к полноте, сухим аллергическим реакциям. Слабое место — щитовидная железа. Легко привыкает к курению и очень тяжело отвыкает. Типичные болезни: ан-

гина, дифтерия, базедова болезнь, астма, нарушение кровообращения, заболевания шеи, ушей, трахеи, мочевыводящих путей.

Заболевший Телец болеет долго, выздоравливает трудно и медленно. Многие болезни принимают затяжной характер.

Пожилые Тельцы склонны к инфарктам, диабету, гепатиту и болезням суставов.

Питание

Многие проблемы здоровья у Тельцов могут быть решены благодаря диете.

Следует избегать пищи, богатой сахаром, крахмалом, мучных и кондитерских изделий. Жировая ткань может вызвать нарушения кровообращения. Необходимо помнить, что еда в период гнева, дисгармонии и неприятного разговора может привести к психическим болезням, раку и воспалению мочевого пузыря.

В рационе должна присутствовать пища, богатая сульфатом натрия. Следует контролировать количество воды, задерживаемой в организме. Недостаточность соли провоцирует отеки. Сульфат натрия содержат сыр, нежирная говядина, лук, шпинат, свекла, цветная капуста, тыква, редис; медь — шпинат, гречка, печень.

Нужно также следить, чтобы в диете присутствовало достаточное количество йода, который обеспечивал бы правильное функционирование щитовидной железы, предупреждая базедову болезнь (развитию болезни способствуют преимущественно углеводное питание, недостаток животных белков, витаминов С и А, некоторых микроэлементов, избыточное потребление жиров). Лучшие источники йода — морская рыба, продукты моря и йодированная соль. Особо велика потребность в йоде в детстве и юности, а для женщин — в период беременности и менструаций. (При тепловой кулинарной обработке и длительном хранении содержание йода в пищевых продуктах уменьшается).

После 45 лет Тельцы могут иметь хорошее здоровье, если регулярно принимали пищу, богатую витаминами А и Е. Витамин А регулирует обменные процессы, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, обеспечивает сумеречное зрение и ощущение цвета. Он содержится в очень больших количествах в печени говяжьей, свиной, тресковой, в облепихе, красной моркови, шпинате, красном перце, зеленом луке, шавеле.

Витамин А неплохо сохраняется при варке и жаренье под закрытой крышкой, разрушается под действием лучей солнца, всасывается в присутствии жиров и желчных кислот.

Витамин Е влияет на функцию эндокринных желез, стимулирует деятельность мышц, участвует в обмене. Больше всего его содержится в растительных маслах. Он устойчив при кулинарной обработке, но тоже разрушается под действием солнечных лучей.

Тельцам надо пить больше жидкости: чай с лекарственными травами (мать-и-мачеха, тысячелистник, шалфей, барбарис); лимонный сок, минеральную воду. Кофе и алкогольные напитки лучше не употреблять.

Большое значение имеет уход за полостью рта, горла, носа. Рекомендуются полоскание морской водой: 1 столовую ложку морской соли на литр горячей воды или 0,5 чайной ложки поваренной соли, 5 капель йода. Регулярно полоскать горло и промывать нос. Для этого набрать в пригоршню морской воды, одну ноздрю закрыть, а другой вдыхать, втягивая воду. Потом процедуру повторить, зажав другую ноздрю. Этот несложный метод помогает бросить курить, улучшает обоняние, хорошо очищает слизистую. Можно делать промывания и при помощи пипетки.

Тельцам при заболеваниях можно принимать следующее.

- Отвар листьев и плодов ежевики. Хорошо помогает при ангине, пить горячим.
- Абрикосы. В тибетской медицине рекомендуются при заболеваниях органов кровообращения.
- Чай от головной боли. Щепотка мяты добавляется к обычной заварке.

- Чай при болезнях горла и носоглотки. Обычная заварка смешивается с цветками бузины черной — напиток получается очень вкусным.

- Проросшие зерна пшеницы. Зерна помыть и положить в тарелку, на дне которой разостлана увлажненная теплой водой ткань. Сверху прикрыть такой же мокрой тканью. Хранить при температуре 22-23 °С и время от времени смачивать верхнюю ткань. Зерна начнут прорасти. Максимальная биологическая ценность наступает при длине ростка 1—1,5 мм.

Такое зерно употребляют в сыром виде по **50-100 г** в день, добавляя мед или растительное масло. Через 1-2 недели наступает явное улучшение здоровья, организм делается стойким к простудным заболеваниям. Годится в любом возрасте.

- Ягоды рябины. Протереть с сахаром (1 кг ягод на 1,5 кг сахара) и принимать по одной столовой ложке 3—5 раз в день при астении, анемии, недостатке витаминов.

- Рябина черноплодная. Очень хорошо съедать по 100 г свежих ягод трижды в день в течение месяца при гипертонии. Помогает также от этой болезни и настой ягод черноплодки — 4 столовые ложки засыпать в пол-литровый термос, залить кипятком, настаивать ночь, выпить в три приема до еды.

Примечание. Черноплодная рябина и препараты из нее противопоказаны при язвенной болезни, выраженной гипотонии, тромбозах, тромбофлебитах.

Тельцам, составляя меню, необходимо включать фрукты: яблоки, бананы, персики, груши; ягоды: вишни, клубнику, малину, чернику, сливы; овощи: горох, шпинат, помидоры; травы: тмин, фенхель, мяту.

Близнецы (21 мая — 21 июня)

Сангвинический темперамент

Это один из самых беспокойных и мнительных знаков зодиака.

Близнецы наиболее трудно познаваемы из всех знаков зодиака, поскольку они многогранны. Каждый из них обладает разным характером и типом. Их нелегко узнать, так как много людей соединено в одном лице. Один из астрологов говорит: в Близнецах нет теплоты. Другой обобщает: они могут ошеломить вас горячей привязанностью, а через минуту бросить в ледяной айсберг. Большинство Близнецов любят поговорить. Им не следует перебивать других или проявлять нетерпение и грубость к более медлительным и усидчивым типам людей.

Близнец редко имеет очевидное влияние на других и сам это понимает. Но очень часто оброненное слово, фраза, замечание, о котором он тут же забыл, может наложить длительный отпечаток на кого-нибудь из его слушателей. Он посланник Богов, это один из видов духовного посредничества. Близнец обладает способностью поднимать настроение людей, при его появлении общество оживляется, заражается энтузиазмом, весельем и возбужденной беседой.

Какую бы роль Близнецы ни играли в обществе, им следует помнить, что резкие замечания и саркастическое остроумие могут показать блестящий ум, но не выполнят космического предназначения и не повлияют на нравственный облик окружающих.

Из специфических позитивных черт у Близнецов отметим быстрое и легкое восприятие, понятливость, сообразительность и обходительность, любовь к общественной жизни; они легко приспосабливаются, очень предприимчивы, благоразумны и остроумны, прилежны и усердны в учебе.

Негативные черты: небрежность, легкомыслие, поверхностное любопытство и раздробленность во всем, отсутствие искренности и откровенности, банальность, пошлость, низменность.

Предрасположенность к болезням

Близнецы предрасположены больше к болезням дыхательных путей — бронхитам, острым респираторным заболеваниям, воспалению легких, бронхиальной астме, ту-

беркулезу легких. Возможны нервные расстройства, нарушение сна, мигрени, неврозы. Больной Близнец лечиться не любит, а порой вообще безразличен к своему здоровью.

Во время болезни Близнецы нуждаются в общении и во всем, что отвлекает их внимание от недомогания. Лечиться им лучше у Близнецов.

Питание

Поскольку Близнецам больше нравятся занятия, требующие быстрого ума или ловких искусных рук, им надо ежедневно следить за диетой, чтобы дать питание истощенным нервам, увеличить жизнеспособность и регулировать содержание фибрина в крови. В питании должны преобладать протеиносодержащие продукты: постное мясо, рыба, яйца, сыр, орехи и соя.

Особенно важна пища, богатая кальцием, так как он помогает успокоить возбужденные нервы. Кальций формирует костную ткань, влияет на возбудимость нервной ткани, сократимость мышц и свертывание крови. Обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием.

Усвоение кальция зависит от его соотношения с другими пищевыми веществами. Избыток фосфора образует нерастворимые соединения кальция.

Избыток жиров, особенно бараньего и говяжьего сала, образует невсасывающиеся кальциевые мыла. Ухудшают всасывание кальция щавелевая кислота, которой богаты шпинат, щавель, свекла.

По содержанию и полноте усвоения лучшими источниками кальция являются молочные продукты. Это йогурт, молоко. Если с пищей невозможно получить достаточно кальция, нужно дополнить диету кальциевыми таблетками. Для лучшего усвоения этого вещества следует принимать витамин D. Основная минеральная соль Близнецов — хлорид калия, обильно содержащийся в зеленом горошке, спарже, свекле, моркови, цветной капусте, кукурузе, сельдерее, абрикосах, персиках, сливах и ананасах.

Близнецам рекомендуется при бронхите сок редьки с медом. Редьку вымыть, вырезать отверстие, чтобы в нем поместились 2 столовые ложки жидкого меда. Залив мед, редьку поставить вертикально в сосуд и прикрыть сверху. Через 3-4 часа в корнеплоде образуется сок с медом, который полезно принимать 3-4 раза в день (до еды и перед сном) при сильном кашле.

В меню должны входить фрукты: абрикосы, персики, сливы, гранаты; овощи: бобы, цветная капуста, сельдерей; травы и специи: кардамон, шалфей, кунжут, ваниль, цикорий, окопник, вербена, красный клевер, солодковый корень.

Пища Близнецов должна быть богата витаминами В, С, Е, D.

Близнецы нуждаются в спокойном и продолжительном сне больше, чем представители иных знаков зодиака. Им также рекомендуются ежедневные упражнения, стимулирующие кровообращение и укрепляющие легкие — один из потенциально слабых органов.

Дыхательная гимнастика

Время — между 10 утра и полднем; место — вершина возвышенности или хорошо проветриваемая комната; длительность — 6 минут.

Сесть на стуле удобно и прямо, закрыть глаза, расслабиться и дать волю своим мыслям, не руководя ими. Позволить своему сознанию течь без напряжения, стать как бы наблюдателем этого потока. Иногда это очень интересно; мысли и образы, возникающие в глубинах подсознания, скользят по экрану сознания.

В первые дни трудно до такой степени расслабиться, но со временем приходит спокойствие.

Мягко вдохнуть на счет семь, задержка на счет один, выдох на счет семь. Цикл повторяется около (не обязательно ровно) 12 раз. Затем, закрыв правую ноздрю указательным пальцем, вдыхают через левую ноздрю на счет семь. Задержка на счет один. Затем закрыть левую ноздрю и

выдохнуть через правую. Так и продолжать этот цикл, вдыхая через одну ноздрю и выдыхая через другую. Продолжительность — 3 минуты.

Рак (22 июня — 22 июля)

Флегматический темперамент

Характерные черты Раков: чуткость и деликатность, душевная теплота, честолюбие, чувствительность, скромность, богатое воображение; любят развлечения, глубоко понимают красоту.

Обычно Рак несколько застенчив, но, когда уверен, что находится среди друзей, может и пустить пыль в глаза: в поисках признания и одобрения, а частично просто из желания видеть других смеющимися и веселыми. Когда он предоставлен сам себе и своим естественным наклонностям, он легко может стать праздным мечтателем или мистиком. Но когда внешние условия побуждают его к действию, он проявляет большое упорство в достижении цели.

Рак бережлив и усерден и имеет репутацию искусного торговца.

Обычно он — гражданин и патриот, который ценит традиции своей страны, свободу и справедливость и готов защищать их, если чувствует, что они находятся под угрозой. Среди Раков редки государственные преступники. Обычно они — либералы и редко экстремисты.

Выдающаяся черта его характера — любовь к дому и семье. Ничто так не нервирует Рака как дисгармония в личной жизни. Если он почувствует, что партнер не любит его или что им пренебрегают другие члены семьи, он мрачнеет, в результате приобретает пищеварительные расстройства.

Он подвержен психическому воздействию и его притягивает оккультный мир. Его интерес распространяется на спиритуализм и другие виды контакта со сверхъестественными силами. Раку необходимо убедиться, что индивиду-

умы или группы людей, с которыми он сталкивается в этом виде деятельности, имеют самые высокие помыслы и хороший характер. Общение с людьми с психикой более низкого уровня может оказаться для него губительным.

Раки вообще натуры чувственные, и их недомогания часто происходят из-за плохого контроля эмоций и излишнего, даже болезненного, воображения. Следует учиться преодолевать тревогу и напряженность.

Предрасположенность к болезням

Самые уязвимые для недугов места в организме Раков — желудок и пищеварительный тракт.

Возможны гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, диспепсия, а также водянка, склероз и атеросклероз, опухоли, мастопатия. Не исключены пищевые отравления.

Беречь органы пищеварения Ракам нужно еще и потому, что они обычно хорошо готовят сами, понимают толк во вкусной пище и случается передают — особенно во время напряжения духовных сил (при умственной работе), а также при эмоциональном возбуждении, которое у рожденных под этим знаком бывает нередко.

Питание

Желудок и пищеварительный тракт — самые слабые места в конституции Рака. Нельзя их перетруждать.

Необходимо избегать избытка сахара, крахмалистых веществ, жира. (Потребность в жирах в среднем составляет 80-100 г в сутки, из них 30% растительных. Различные углеводы усваиваются и используются в организме в разной степени и с разной скоростью. Чтобы избежать ожирения, надо ограничить легкоусвояемые углеводы, увеличить количество клетчатки и пектинов.) Большинство Раков набирает вес уже на раннем этапе жизни. Эта предрасположенность часто ведет к дисбалансу в метаболизме, а также отекам.

Основой диеты должны быть протеин и продукты моря, обеспечивающие достаточность йода. Кроме того, необходимо разнообразие фруктов, овощей и листовой зелени.

Минеральная соль Рака — фторид кальция. Его много в морской рыбе и продуктах моря, меньше в молочных продуктах, фруктах и большинстве овощей. Его недостаток может вызвать варикозное расширение вен, ослабление мышц, разрушение зубов и ослабление зрения.

Наилучшие источники этого минерала — молоко, сыр, йогурт, капуста (в том числе савойская и красная), кресс водяной, тыква, лук, апельсины, лимоны, желтки яиц, изюм и ржаной хлеб.

Традиционные травы этого знака — камнеломка, белый мак, алзина, постенница лекарственная, дикий шалфей, портулак и розмарин.

Усиливать свою диету витаминами Е и В не стоит, витамины из натуральных продуктов полезнее. (Мало витаминов группы В поступает при преимущественном употреблении рафинированных продуктов — сахара, изделий из муки высших сортов, очищенного риса и др. При длительном питании только растительной пищей в организме ощущается недостаток витамина В₁₂. Витамин В₁ разрушается в щелочной среде при кулинарной обработке, его недостаток может возникнуть при избытке в питании углеводов).

Следует избегать любой еды, вызывающей брожение или жжение в желудке. Спиртное и пиво нежелательны. стакан холодной воды натощак и перед сном — прекрасная вещь. Животная пища не рекомендуется, наилучшая диета — рыба, злаки, молоко. Наибольший вред приносят кондитерские изделия.

В ежедневное меню необходимо включать фрукты: лимоны, абрикосы, ягоды: виноград, шелковицу, смородину; овощи: капусту, тыкву, огурцы, картофель; травы и специи: шалфей, портулак, розмарин, жасмин.

Ракам рекомендуются:

- Вареная свекла со сметаной. Оказывает оздоровляющее влияние на желудок, предупреждает запоры. Хороша при язве и гастрите.

- Лук (зеленый и репчатый), черемша, редька, петрушка. И в свежем виде, и в любом другом они регулируют деятельность желудка при пониженной кислотности желудочного сока.

- Капуста, салат. Хороши в любом виде при повышенной кислотности желудочного сока.

- Отвар коры ивы. 1 чайную ложку измельченного сырья настаивать 4 часа в двух стаканах охлажденной кипяченой воды и принимать по полстакана 2-4 раза в день при несварении желудка и кишечника, диспепсии, гастрите и колите.

- Порошок морской капусты. Принимать по 1 чайной ложке с кипяченой водой 2-3 раза в день перед едой при хронических запорах, гастрите, язве желудка, а также при атеросклерозе.

- Настой шалфея лугового. 2 чайные ложки этой травы настаивать 2 часа в двух стаканах кипятка. Принимать по полстакана 3-4 раза в день при болях в желудке и желудочно-кишечных заболеваниях.

- Сок лука с медом. Принимать по чайной ложке через час при атеросклерозе сосудов головного мозга.

Дыхательная гимнастика

Время — утро и вечер (солнце должно быть выше горизонта); место — везде, где можно найти уединение и свежий воздух; длительность — 5 минут.

Встать лицом к солнцу, ноги прочно стоят на полу или земле. Закрывать глаза и, откинув назад плечи, медленно вдыхать и так же ритмично выдыхать, заполняя легкие до получения чувства комфорта. Через три минуты положить руки на бедра большим пальцем вперед. Используя брюшные мышцы как воздуходувные меха, дышать только через нос. На выдохе сжимать мышцы, заставляя воздух выйти наружу, на вдохе — расширять. Нельзя выполнять упражнение слишком быстро и энергично, сильно напрягаться. Начинать нужно с одной минуты. За несколько ме-

сяцев нужно растянуть это упражнение до 2-х или 3-х минут. После ежедневной тренировки в течение 2-х месяцев прекратить выполнять эту часть упражнения и продолжать упражнения с ритмическим дыханием. Быстрое дыхание можно возобновить через некоторое время при необходимости стимулировать функции пищеварительной системы или легких. Однако нельзя делать это упражнение, чувствуя себя усталым или нездоровым.

Нужно оберегать себя от холода и простуды. При переутомлении очень благоприятна перемена обстановки или морское путешествие. Большой недостаток этого знака — неорганизованное воображение, при котором человек склонен воображать себя страдающим от всех видов недуга, в то время, как на самом деле он почти или даже совсем здоров.

Лев (23 июля — 23 августа)

Холерический темперамент

Лев — сильный, прямолинейный, честный, великодушный, созидательный, благородный, преданный, романтический, принципиальный. У него обнаруживают щедрость, прилежание и лояльность, силу убеждения, антипатию ко всему обычному, ко всему бесчестному, а также большую сердечность и стремление к личной свободе. Лев обладает настоящим внутренним достоинством и грацией, которые позволяют ему смело переносить все невзгоды.

Лев — знак королевского величия, и поэтому ведет себя соответственно. Даже в любовных делах он проявляет некоторую долю снисходительности. Для него характерны двусмысленность и королевская манера намеков. Он любит быть в центре внимания, но только в роли монарха, равнодушно выполняющего свои государственные функции.

Негативные черты: использование своего авторитета с целью некоторого принуждения, насилия, что нередко делает таких людей не просто твердыми и черствыми, но свирепыми и жестокими. Иногда развиваются нетерпимость и

нездоровая чувствительность, сентиментальность, обидчивость, вспыльчивость.

Предрасположенность к болезням

Львы обычно обладают хорошим здоровьем, это люди жизнестойкие, энергичные но, увы, часто склонные к браваде и переоценке своего здоровья и сил.

Лев символизирует сердце человека. Основные болезни носителя этого знака связаны с этим жизненно важным органом и его функцией: атеросклероз, стенокардия, кардит, аневризма и тахикардия, возможна гипертония.

При неблагоприятном расположении планет Львы могут подвергаться кратковременным вспышкам высокой температуры, болям в области спины и позвоночника, двигательной атаксии. Львы склонны к ревматическим недугам, кори и менингиту, если вынуждены находиться в переполненном людьми помещении (например в военных казармах). Обычно они не подвергаются длительным хроническим заболеваниям, а лишь острым быстро проходящим приступам болезней.

Львам может помочь:

- Чай с боярышником. К цветкам плодов боярышника добавить траву зверобоя, плоды и листья дягиля. Измельчить. Заваривать как чай, и пить по 2—1 стакану трижды в день с медом и вареньем при гипертонии и неврозе сердца.

- Ягоды можжевельника. При болях в сердце съесть, хорошенько разжевав, 10 ягод.

- Отвар корней дягиля. Принимать в теплом виде по ^xА стакана трижды в день — тонизирует сердечно-сосудистую систему.

- Мазь из плодов каштана. Сушеные плоды каштана стереть в порошок, смешать со смальцем, намазать тонким слоем на кусочек черного хлеба и приложить к больному месту — помогает при радикулите, ишиасе, люмбаго.

- Общеукрепляющий напиток из корней одуванчика (кофе Озавы). Рецепт предложен японским ученым, по име-

ни которого и назван. Корни вымыть, почистить, порезать, высушить, поджарить. Перемолоть в кофемолке и варить, как обычный кофе.

Питание

Лев должен соблюдать диету, богатую протеином и бедную сахаром и крахмалом. Насыщенные жиры играют важную роль в развитии атеросклероза. (Чем больше насыщенных жирных кислот, тем выше температура плавления жира, более длительно его переваривание и меньше усвоение. Избыточное потребление таких жиров способствует развитию атеросклероза и ишемической болезни сердца, ожирению, желчнокаменной болезни.)

Поскольку Лев предрасположен к сердечным и сопутствующим болезням, то нужно избегать лишнего веса, стрессов, неправильной диеты.

Предупредительный сигнал о необходимости изменить привычки — учащенное дыхание, острая короткая боль в груди, сонливость и тошнота.

Постное мясо, дичь, куры, йогурт, сыр, яйца и соя поставят нужное количество протеина и улучшат плохое кровообращение. (Белковая недостаточность проявляется в ухудшении функции пищеварительного тракта, эндокринной, кроветворной и других систем организма, атрофии мышц, ослаблении работоспособности, снижении сопротивляемости к инфекциям, замедлении заживления ран при травмах.)

Минеральная соль Льва — сульфат магния. Она важна для восстановления нервной системы, которую Лев очень щедро «изнашивает», а также для формирования мышц и скелета. Она также стимулирует работу пищеварительной и выделительной систем, помогает образованию белка в крови и поддерживает естественную текучесть крови. (Магний активизирует ферменты углеводного и энергетического обмена, участвует в образовании костей, нормализует возбудимость нервной системы и деятельность мышц сердца, стимулирует двигательную функцию кишечника и жел-

чеотделение, способствует выведению холестерина из кишечника. Усвоение магния ухудшается при одновременном избыточном поступлении с пищей жиров и кальция.) Ценные источники сульфата магния — лимоны, рожь, миндаль, салат, яблоки, сливы, инжир, кокосовый орех, огурцы, голубика, грецкий орех и лук.

Львы редко бывают алкоголиками, что, без сомнения, хорошо. Однако красное вино за обедом было бы благотворным, конечно, в умеренных количествах.

Наиболее важные витамины — С и Е, причем лучше получать их из естественной пищи, а не синтетические. Витамин С поставляется цитрусовыми фруктами, томатами, розовым шиповником, арбузами, мускусной дыней и земляникой; витамин Е — проросшей пшеницей, салатом и растительными маслами (особенно соевым).

Травы, гармонирующие со Львом, — укроп, фенхель, петрушка, мята и одуванчик.

Дыхательная гимнастика

Глубокое дыхание полезно для всех, кто подчиняется Солнцу, а особенно для Львов. Если они упражняются в предписанное время, вдыхаемый воздух полон солнечной энергии, которая им необходима. Очень было бы хорошо бросить курить.

Предлагаемое упражнение не только облегчит раннюю стадию сердечного приступа, но и прекратит его.

Время — от 12 до 13 и от 14 до 15 часов; место — уединенное место на улице, если возможно, в солнечный день; длительность — 10 минут.

Встать или сесть прямо, плечи назад, спина выпрямлена. Обхватить пальцами правой руки запястье левой так, как врачи измеряют пульс. Медленно и глубоко вдыхать на счет 7 по пульсу. Выдох тоже на 7 ударов. Повторять этот цикл около 67 раз в течение нескольких недель, затем постепенно увеличивать до 200 раз. Дыхание должно быть легким, действие легких дополняется сжатием и расширением брюшных мышц.

Дева (24 августа — 23 сентября)

Меланхолический темперамент

В реакции на окружающий мир и события Дева проявляет глубокую аналитичность, сдержанность и осторожность. Для нее невозможно проявление страстных чувств к противоположному полу, так как полное самовыражение для нее отвратительно. В то же время она испытывает сострадательную любовь ко всему человечеству и желание спасти его и улучшить.

К браку Дева относится рассудочно, что трудно понять ее спутнику жизни. И все же ее самоотверженная преданность дому и семье и нравственные принципы компенсируют отсутствие романтики со вздохами и цветами. Ей важно правильно подобрать себе спутника жизни (как правило, она так и поступает), так как семейная дисгармония — главный источник болезней носителей этого знака.

Законченностью характеризуется все, что она предпринимает. Она тщательно отсеивает и классифицирует все малейшие детали мероприятия или действия.

Надежность и изобретательность в выполнении поручений делает Деву незаменимой в работе на любых руководящих постах. Девы могут терзаться неудовлетворенностью своим окружением и жизнью. Это их заставляет часто менять место работы и жилье, но их надежды никогда не сбываются. Это может закончиться нервным напряжением, которое воздействует на желудок и подрывает здоровье.

Итак, типичные черты Девы: внушительность, проницательный настороженный ум, прилежность, аккуратность, точность и сообразительность в учении, внутренняя потребность в порядке, опрятности и личной чистоте. На академическом уровне Дева способна к выдающимся достижениям, особенно в областях знания, требующих высококоразвитых способностей к критическому анализу.

Наиболее благоприятный климат — умеренный, но несколько прохладный.

Предрасположенность к болезням

Люди, рожденные под этим знаком, редко обладают организмом, который принято называть могучим, иногда выглядят болезненными. Однако сильная сторона Дев — хорошая нервная система, которая поддерживает баланс в организме. Кроме того, большинство Дев имеют такое качество ума, как рассудительность, из которой проистекает постоянное внимание к своему здоровью.

Девам стоит опасаться заболеваний желудочно-кишечной системы — перитонита, атонии и непроходимости кишечника, колита, язвенного колита и энтероколита, запоров.

Питание

Девам должно помочь!

Проросшие зерна овса, ржи и кукурузы. Готовятся обычным способом — на дно плоской посуды надо постелить влажную ткань, насыпать тонким слоем зерна и прикрыть такой же влажной тканью, потом поставить в теплое место и, увлажняя время от времени ткань, ждать, пока зерна не дадут ростки длиной в миллиметр или чуть больше.

Яблочный чай. Собственно, это просто нарезанные с кожурой яблоки, заваренные как чай. Хорошо, если при этом к культурным сортам яблок будут добавлены и дикие. Полезно для желудка и кишечника как легкое слабительное.

Настой семян тмина. 1,5-2 чайные ложки измельченных семян настаивают два часа в стакане кипятка (лучше в термосе), потом процеживают. Принимают по 50 г трижды в день до еды для предотвращения и уменьшения процессов брожения в кишечнике, для предупреждения кишечной непроходимости, перитонита и колита.

Вино из девясила. Столовая ложка измельченного корня девясила (желательно свежего) и такое же количество меда добавляют к бутылке кагора или портвейна, потом все это кипятится 10 минут на слабом огне. Пьют по полстакана или чуть больше после еды при катаре кишок, когда кислотность понижена.

Кисель из семени льна. Столовую ложку семян заварить стаканом кипятка, потом подержать 15 минут на слабом огне (или просто настоять). Подождать, пока отстоится, снять слизь, убрать семена и добавить яблочный сок. Полезно для кишечника.

Основное правило, которому надо следовать, — избегать пищи и напитков, трудноперевариваемых и раздражающих кишечные стенки. За этим исключением можно наслаждаться большим разнообразием мяса, фруктов и овощей.

Следует уделить большое внимание протеиновой пище, которая быстро переваривается и увеличивает метаболизм, в результате производя энергию. Много протеина должен содержать завтрак. Например, пирожок с постной протертой говядиной и творог. Пить утром лучше чай, а не кофе.

Наихудший вариант — начинать день с пищи, богатой углеводами, которые организм Девы усваивает с трудом. К сожалению, именно такой завтрак наиболее распространен.

Минеральная соль Девы — сернокислый калий, который регулирует подачу и распределение масел в организме и способствует разгону кислорода к клеткам кожи. Его дефицит может привести к закупориванию пор кожи, а в результате возникают воспаление сальных желез, экзема, перхоть. Эта соль содержится в цикории, салате эндивии, пшеничной муке с отрубями, овсе, ржи, сыре, миндале и постной говядине.

Йогурт полезен для Дев, так как способствует росту необходимых кишечных бактерий, что подготавливает организм к перевариванию протеина и витаминов группы В. (Витамин В_x — тиамин — воздействует на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной системы, регулирует окисление продуктов обмена углеводов. Им богаты некоторые крупы, бобовые, свинина. Витамин В₂ — рибофлавин — регулирует важнейшие этапы обмена веществ, улучшает остроту зрения, положительно влияет на кожу, нервную систему, слизистые оболочки, функции печени. 60% этого витамина поступает с продуктами животного происхождения. Витамин В_b участвует в обмене белков, жиров, углево-

дов. Его много в мясе животных и птиц, мясе некоторых рыб, гречневой, перловой и ячневой крупах. Витамин В₁₂ необходим для нормального кроветворения. Его дефицит возможен при длительном строго вегетарианском питании и болезнях пищеварительной системы.)

В рацион следует также включить шпинат, кабачки, цуккини, цитрусовые, сливы, яблоки, груши, финики, миндаль и грецкие орехи.

Лекарственные травы, гармонирующие Деве, — розмарин, чабер садовый и валериана. Их можно употреблять в сезон. Заваривать как чай или употреблять в таблетках.

Для Девы ключ к хорошему здоровью — не столько тщательный выбор продуктов питания, сколько душевное состояние во время еды. Если не расслабляться за столом, переваривание и усвоение пищи ухудшаются.

Дыхательная гимнастика

Глубокое дыхание для Девы имеет двойную цель — успокоить нервную систему и генерировать жизненные силы в брюшной области.

Время — от 14 до 16 часов; место — сад, двор или хорошо проветренная комната, длительность — 3–5 минут.

Стоять или сидеть прямо. Положить правую руку ладонью вниз на солнечное сплетение, желателно на голое тело. Левую руку положить ладонью на правую. Глаза закрыть. Медленно вдыхать через нос на счет 7. Повторить этот цикл 16 раз, постепенно заполняя легкие на всю емкость, но без неприятных ощущений.

Весы (24 сентября — 23 октября)

Сангвинический темперамент

Весы предпочитают равновесие, подводят баланс и избегают противоречий. Врожденное стремление к гармонии, выраженное в ровности характера, может стать причиной парализующей нерешительности. Неуверенность может

угрожать здоровью, создавая эмоциональный стресс, плохо влияющий на почки и мочевой пузырь. Весы — победители в любой дискуссии, могут спорить часами или до тех пор, пока оппонент не иссякнет и не сдастся.

Подсознательно Весы ищут одобрения и восхищения окружающих. Они обладают острым чутьем к тому, что думают и чувствуют другие. Эта способность дает возможность влиять на людей. Они произносят речи именно тогда, когда их готовы воспринимать.

В любовных делах они мягки, несколько вкрадчивы и утонченны. Все Весы смотрят на брак серьезно.

Врожденный такт, чувство справедливости, уравновешенный характер делают Весы пригодными для таких профессий, как дипломат, судья. Они преуспевают как артисты, учителя, музыканты, работники искусства, продавцы, косметологи, художники.

Весам свойственны: бескорыстие и самоотверженность, умение устраиваться в жизни, веселость, чувство гармонии — вечное стремление все выравнять и уравновесить, налаживать и примирять. Они вежливы и любезны, любят искусство и проявляют к нему способности.

Негативные черты: легкомыслие и ветреность, ненадежность, сильное тяготение к удобствам и уюту, лень, плохая память.

Предрасположенность к болезням

Как правило, у Весов хорошее здоровье, даже когда по внешнему виду не скажешь. В период стресса весы могут начать искать облегчения в алкоголе и таблетках, хотя по натуре не имеют склонности к пагубным привычкам. Продолжительные эмоциональные расстройства приводят к выработке токсинов, что дает нагрузку на почки.

Начало любого заболевания обычно проявляется типичными симптомами: острые расстройства почек и мочевого пузыря, высыпания на коже или сильные головные боли. Весы склонны к люмбаго, нефриту, диабету, уремии.

Питание

Весам следует избегать острых приправ, соусов, десертов и пирожных, пищи, содержащей много сахара, крахмала и солода, так как они действуют на почки. Безопаснее всего — простая пища, обеспечивающая организм необходимыми питательными веществами и витаминами.

Минеральная соль — фосфорнокислый натрий — помогает кислотно-щелочному балансу в организме и облегчает вывод шлаков. (Натрий имеет большое значение во внутриклеточном и межтканевом обмене веществ, регуляции кислотно-солевого состояния и осмотического давления в клетках, тканях и крови, способствует накоплению жидкости в организме, активизирует пищеварительные ферменты. Дефицит натрия в начальной стадии проявляется потерей вкусовых ощущений и аппетита, вялостью, мышечной слабостью.) При неблагоприятном положении планет Весы испытывают недостаток в этом жизненно важном элементе. Чтобы восполнить его, нужно включить в свой рацион морковь, спаржу, свеклу, кукурузу, неочищенный рис, инжир, яблоки, землянику, персики, голубику, миндаль и изюм.

Травы Весов — чабрец, кресс водяной, фиалка и щавель.

Неблагоприятное влияние плохого расположения Венеры можно компенсировать, дополняя диету витаминами А и Е, йодом и медью. Витамин Е особенно важен, так как это прекрасный обезвреживающий агент, помогающий печени поддерживать ее нормальные функции. Он также играет жизненно важную роль в лечении кожных и венозных заболеваний, таких как геморрой и варикозное расширение вен, способствует регуляции менструального цикла у женщин и предотвращает бесплодие у мужчин. Его естественные источники — проросшая пшеница, соевое масло, солод и люцерна. Йод необходим для правильного функционирования щитовидной железы, гормоны которой влияют на основной обмен. Его источники — морские продукты, редис и тыква. Медь способствует производству красных клеток крови и ферментов, необходимых для правильного функ-

ционирования нервной системы. Ее поставляют редис, устрицы, огурцы и салат. (Хорошие источники меди — мясо, рыба, нерыбные морепродукты, гречневая, овсяная и перловая крупы, картофель, абрикосы, груши и крыжовник.)

Для хорошего самочувствия следует избегать всяческих излишеств как в удовольствиях, так и в еде. При мочекаменной болезни надо есть как можно меньше мяса, особенно жирного, а также печени и тех частей, которые содержат много клейких веществ, идущих обычно на приготовление студня — голов, ног, хвостов и прочего. Показаны молочные продукты, каши, корнеплоды, фрукты.

Особенно полезны растительные продукты питания.

Яблоки — при подагре и мочекаменной болезни (плоды надо есть не очищенными от кожуры).

Персики — при заболеваниях почек. Можно есть при этих болезнях и бобы.

Крыжовник — при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Рябина — при камнях в почках и мочевом пузыре, в случаях нарушения солевого обмена, при общей слабости.

Черная смородина — в народной медицине применяется в лечении сахарного диабета. Листья этого растения — прекрасное мочегонное средство, используются для лечения и профилактики остеохондроза, камней в почках, цистита.

Березовый сок — хорошо пить при мочекаменной болезни, по стакану в день.

Для Весов очень важна чистота питьевой воды, чтобы избежать заболеваний кишечника. Холодная вода — великолепное питье при пробуждении утром и вечером перед сном.

Для лечения Весам рекомендуют следующие настойки:
Настойка крапивы. Собрать в мае 200 г крапивы жгучей, залить 0,5 л водки и настаивать день в светлом месте, а потом еще неделю в темноте. Хорошее растирание при болях в пояснице.

Настойка цветков сирени. Стакан цветков настаивать в 0,5 л водки неделю-полторы. Применяют при болях в пояснице.

Настойка цветков акации белой. Четыре столовые ложки цветков залить 100 г спирта или стаканом водки, неделю настаивать, затем процедить. Растирать поясницу при радикулите.

Свежие листья лопуха. При «прострелах» и обострениях хронического радикулита прикладывать внутренней («пушистой») стороной на больные места — лучше на ночь.

Отвар корня алтея лекарственного. Столовую ложку залить стаканом кипятка и нагревать полчаса на водяной бане, после чего охладить и процедить. Принимать по 1/3 стакана трижды в день при заболеваниях почек.

Настой цветков клевера лугового. Столовую ложку измельченных красных цветков настаивать в 1 стакане кипятка 30 минут. Принимать по столовой ложке трижды в день при диабете.

Настой березовых листьев. Две столовые ложки измельченных листьев залить 0,5 л горячей воды, нагревать 10 минут на водяной бане, после чего настоять и процедить. Хорошее мочегонное средство.

Чрезвычайно важно гармоничное окружение, много свежего воздуха, легкие физические упражнения.

Дыхательная гимнастика

Управлять дыханием в сочетании с физическими упражнениями — прекрасный естественный способ окисления крови и ликвидации вялого кровообращения.

Нижеприведенные упражнения следует проводить в более менее расслабленном состоянии. Нельзя слишком напрягать мышцы или чрезмерно наполнять легкие до ощущения сжатия и удушья.

Время — до 9 и после 17 часов; место — хорошо проветренная комната или уединенное место на открытом воздухе; длительность — от 3 до 5 минут.

Встать прямо или сесть со скрещенными ногами. Откинуть голову назад и поднять глаза к потолку или небу. Поднять руки в стороны до уровня плеч, затем вверх выше головы, сомкнув кисти рук над головой. Глубоко вдохнуть,

задержать дыхание и медленно наклонять корпус как можно ниже из стороны в сторону несколько раз, не доводя себя до ощущения дискомфорта. Резко опустить руки вниз и быстро выдохнуть, сокращая брюшные мышцы. Повторить 10 раз.

Скорпион (24 октября — 22 ноября)

Флегматический темперамент

Скорпион обладает большой силой воли и стремлением к цели. Он подвергает свои мысли и чувства жестким испытаниям и знает себе цену, именно поэтому он обычно невосприимчив ни к лести, ни к критике.

Как отец Скорпион справедлив, но часто суров. И все же дети его любят.

Страстный и преданный в сердечных делах, Скорпион склонен к собственническим чувствам. Это порождает ревность, которая способна подорвать сложившуюся счастливую гармоничную домашнюю жизнь и может привести к жажде мщения. Токсины, выпускаемые в кровь, когда он мучится подозрениями или применяет карательные меры, неизбежно отражаются на его здоровье и эмоциональной жизни.

Позитивные черты Скорпионов: развитое чувство долга и достоинства; благоразумие и последовательность, серьезность, усердие и старательность в работе, на службе, прилежность в учебе, самообладание, богатая фантазия и живое, яркое воображение.

Негативные черты: бесцеремонность и беспощадность, эгоизм, черствость и бездушие, злопамятство и мстительность, фанатизм, замкнутость, неуступчивость.

Предрасположенность к болезням

Болеют Скорпионы нечасто, но уж если недуг прицепится к ним, то обычно протекает в тяжелой форме.

Болезни взрослых Скорпионов часто являются результатом плохой приспособляемости или несчастья в детстве. Эмоциональные травмы у детей вызывают нервные расстройства вплоть до истерии.

Скорпионы подвержены инфекционным болезням, особенно тем, возбудители которых проникают через нос, горло, половые органы, мочевой тракт и выделительную систему. Во время вспышки любой эпидемии Скорпиону лучше постараться изолироваться, пока не исчезнет опасность заражения.

Слабые зоны его тела, к которым следует проявлять особое внимание, — органы размножения, толстый кишечник, аппендикс, мочеиспускательный канал, копчик.

Кроме того, Скорпионы подвержены гепатиту, расстройству мочевого пузыря, кратковременным припадкам эпилепсии, упадку сил, паховой грыже, поражениям половых органов, расширению вен семенного канатика, гонорее и сифилису. Женщины при неблагоприятном расположении Луны могут страдать от менструальных нарушений.

Как правило, Скорпионы выздоравливают от любой болезни быстрее, если вокруг них не поднимать панику о состоянии их здоровья. Предоставленные сами себе, они могут проявить изумительные тайные резервы энергии и быстро поправиться.

Питание

Есть можно, в общем, все, важно только не переедать. Считается, что Скорпионам не следует злоупотреблять жирным, лучше отдавать предпочтение пище, богатой белками, — рыбе и морепродуктам, постному мясу, дичи, орехам, яйцам, продуктам из сои — они содержат много протеина.

Минеральная соль Скорпиона — серноокислый кальций. Он помогает восстанавливать эпителиальную ткань и сохранять естественную сопротивляемость организма болезням, предотвращая скопление органических шлаков. Часто первый признак дефицита этой соли — насморк, гайморит, респираторные инфекции. Серьезный ее недостаток может вы-

звать возникновение гнойников, плевриты, почечные расстройства и болезни печени.

Чтобы в организм поступало нужное количество этого элемента, необходимо потреблять больше свежих фруктов и овощей, только из них эта соль усваивается организмом. Основные ее источники: лук, спаржа, капуста, инжир, чеснок, кресс водяной, листья горчицы, лук-порей, редис, черная вишня, чернослив, крыжовник.

Травы, которые можно использовать в питании и для лечения, — базилик, крапива, полынь.

Стоит регулярно принимать витамины С, Е, группы В и препараты железа.

При запоре желательно избегать слабительных таблеток. Они раздражают и причиняют вред, в лучшем случае — приносят симптоматическое облегчение. Лучший способ решения проблемы — пища с высоким содержанием протеина, ежедневная чашка йогурта или 1–2 чайные ложки патоки с портвейном или ромом.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения не только стимулируют или ослабляют какие-то функции тела по выбору, но и очищают организм от многих загрязнений. Нижеприведенное упражнение предназначено для того, чтобы контролировать чрезмерную половую энергию Скорпиона.

Время — от 8 до 16 часов, место — хорошо проветренная комната без сквозняков, длительность — 5 минут утром и вечером.

Сесть прямо, закрыть глаза и медленно ритмично дышать, расслабив полностью тело и мозг. После двух минут медленного дыхания вдохнуть на счет два; задержать дыхание на счет восемь, одновременно двигая анальным сфинктером внутрь и наружу (при этом следует мысленно представить, как эфирный поток поднимается от основания хребта к мозгу); затем выдохнуть на счет четыре через левую ноздрю мужчинам и через правую — женщинам. По-

вторить цикл десять раз. После семинедельной практики счет можно удвоить, но не более.

Стрелец (23 ноября — 21 декабря)

Холерический темперамент

Стрелец прямолинеен, оптимистичен и смел. В то же время он состоит из двух различных тел и натур. Иногда, хотя и редко, он проявляет тенденцию к осторожности, чувствительности и сдержанности. Для него характерно стремление исследовать, приобретать опыт, создавать новые знания, веры.

Стрелец гордится происхождением, друзьями, домом, страной и талантами.

Жестокость в любом проявлении чужда его натуре, он старается не причинять боли другим.

Брак может оказаться несчастным, если супруг (супруга) не поймет и не смирится с глубокой необходимостью личной свободы. Брачный партнер должен ему полностью доверять.

Стрельца привлекают такие предметы, как философия, этика и религия. Он часто вовлекается в перспективные дела. Хотя его ум обычно уравнивает эмоции, в случае проявления несправедливости он способен на сильное негодование и бурные действия.

Легок в общении и чистосердечен. Выкладывает все карты на стол, любые хитрости и интриги ему отвратительны. Он может сделать карьеру в любой профессии, требующей интуиции, способности обучать. Эти качества помогают Стрельцам быть адвокатами, банкирами, учителями, издателями.

Позитивные черты Стрельцов: сильно развитое чувство справедливости, терпение и снисходительность, мягкость, кротость и нежность, доброта и благосклонность к окружающим в сочетании со склонностью к благотворительности,

с оптимизмом и стремлением к жизни без опасностей и конфликтов.

Негативные черты: чрезмерная физическая активность и чувство душевного беспокойства, склонность к хвостовству, желание очаровывать и все преувеличивать.

Предрасположенность к болезням

В целом Стрелец обладает хорошим здоровьем, если не подрывает его неправильным питанием, увлечением алкоголем или чрезмерными нагрузками. Обычно его недуги начинаются в печени, артериальной системе или связаны с нервным напряжением.

Стрелец должен остерегаться врожденного стремления к скорости и приключениям. Эти импульсивные тенденции могут пагубно на нем сказаться, так как его преследуют несчастные случаи. Как правило, повреждения бывают в области тазобедренной кости, ногах, крестце, ягодицах, мышцах бедер и таза. С годами опасность падения увеличивается, так что разумнее избегать мокрых и ледяных покрытий, крутых лестниц и т. д.

Эффективность лечения Стрельца во многом зависит от его личных взаимоотношений с лечащим врачом.

При неблагоприятном расположении планет Стрелец может испытывать следующие патологические состояния: невралгия седалищного нерва, ревматизм, кишечные заболевания, свищи, респираторные заболевания, жировое перерождение печени и двигательная атаксия.

Стрельцам для лечения рекомендуются:

- *Настойка березовых почек.* Насыпать половину бутылки почек, залить до верха водкой и настаивать месяц в темном месте, регулярно взбалтывая. Принимать при подагре по 40 капель 3-4 раза в день; можно использовать и как растирание при ревматизме, ишиасе, той же подагре.

- *Мазь из березовых почек.* 800 г свежего коровьего масла домашнего приготовления кладется в глиняный горшок послойно: слой масла в полтора сантиметра толщиной — слой почек, и далее в том же порядке. Наполнив горшок

почти до краев, его закрывают крышкой, замазывают тестом и ставят на сутки в духовку. Потом почки тщательно отжимают, в полученную жидкость добавляют 8 г истолченной в порошок камфары. Мазь хранят плотно закрытой в холодильнике. Используют при ревматизме, натирая больные места — по крайней мере, раз в день, перед сном, но можно и чаще.

- *Сосновая пыльца.* Собранные в пору цветения сосновые шишки подсушить на солнце, потом вытряхнуть пыльцу. Ее можно заваривать как чай, либо мешать с медом и принимать при ревматизме и подагре, а также как восстанавливающее средство после болезни.

- *Припарки из сосновых опилок.* Свежие опилки распаривают в кипятке и прикладывают к пояснице при радикулите, ишиасе, суставных болях.

П р и м е ч а н и е . Между березой и сосной существует антагонизм. Поэтому средства, приготовленные из сырья этих деревьев, не следует применять одновременно.

- *Брусничный чай.* Сухие листья брусники заливают охлажденной кипяченой водой, после чего доводят до кипения и несколько минут кипятят. Считается хорошим средством при подагре. Если постоянное питье такого чая вызывает резь при мочеиспускании, надо смешивать брусничный лист с липовым цветом и листом смородины и заваривать как обычный чай. Пить не более четырех стаканов в день.

Питание

Не переедать, ограничить потребление жирной пищи и острых приправ — все эти «вкусности» в конце концов вызывают отложения на стенках сосудов жирных кислот и холестерина. Если Стрельца угораздило заболеть подагрой (а она протекает тяжело, иногда сводит кисти рук, судороги ступней мешают спать) — не обойтись без диеты. В этом случае необходимо исключить спиртное, животные жиры, пряности, бобы, фасоль, горох, как можно меньше употреблять сахара, а мясо есть только говяжье и только вареное. Полезны молочные блюда, фрукты, корнеплоды. Если по-

дагры и склонности к ней нет, особой строгости в выборе продуктов питания можно не придерживаться.

Важная для Стрельцов минеральная соль — двуокись кремния. При ее недостатке волосы перестают блестеть, ногти делаются слабыми и хрупкими, воспаляются глаза, болят десны.

Но это — только внешние проявления, внутри организма тоже неблагоприятно. Следует принять меры — получать больше витаминов С и группы В, есть больше овощей и фруктов, в частности, земляники, инжира, а также злаковых — овса, неочищенного риса. Овощи и фрукты по возможности не следует очищать от кожуры. Допустимо некоторое количество животной пищи. Спиртное не рекомендуется.

Легкие завтраки в середине дня для Стрельцов лучше обычных обедов. Очень полезна прогулка после ужина, но последний прием пищи должен быть задолго до отхода ко сну.

Дыхательная гимнастика

Время — от 8 до 9 и от 17 до 18 часов; место — уединенное место на улице, если возможно, или хорошо проветренная комната; длительность — 5 минут.

Удобно сесть на прямом стуле, закрыть глаза и на мгновение расслабиться, позволив вибрациям естественной природы вокруг проникнуть в тело и мозг. Медленно и глубоко вдыхать на счет семь. На счет один подготовиться к обратному потоку дыхания. Затем медленно выдыхать на счет семь, помочь легким вытолкнуть воздух брюшными мышцами. Повторить этот цикл 10 раз.

Теперь положить открытую ладонь правой руки на печень (верхняя правая область брюшной полости). Продолжать медленно ритмично вдыхать и выдыхать, но вместо подсчета повторять звук «хромм» за период, эквивалентный счету семь. Одновременно мысленно представлять, как поток энергии проходит сквозь руку в печень. Повторить цикл 10 раз.

Козерог (22 декабря — 20 января)

Меланхолический темперамент

Знак Козерога, древний как мир, пришел из далека, неся с собой странные ассоциации. Веками Козел появляется как символ в обрядах посвящения в тайные общества, плохие или хорошие.

Козероги, как правило, несколько отчуждены, сознательно или бессознательно создают барьер между собой и другими. Даже когда они вынуждены войти в тесный контакт, то удерживают внутри себя уединенное тайное местечко, куда даже самый интимный или любимый друг не допускается.

Козерогов привлекает мир больших промышленных и коммерческих предприятий с большим числом людей. Их шансы там очень велики благодаря терпеливому, расчетливому и находчивому характеру. Они могут преуспеть как политики, актеры, сценаристы, остеопаты и ученые.

Один из ключевых моментов склада характера Козерога — настойчивость. Удвоенная решимостью осуществлять свои амбиции, она помогает достигать вершин.

Поскольку все Козероги до некоторой степени эгоцентричны, это — отрицательный тип: эгоисты, скупердяи, люди с узким кругозором.

Будучи чрезмерно чувствительными, они часто оскорбляются из-за поступков, совершенных окружающими случайно. Они или имеют зуб на кого-нибудь, или, наоборот, все прощают.

Козерог ощущает глубокую потребность в любви близких ему людей, но всегда отчуждает их от себя тем, что с трудом проявляет собственную любовь. Брачный партнер, который стремится приспособиться к его эмоциональной сдержанности, может оценить его серьезное отношение к браку, но это нелегко.

Как отец или мать Козерог суров, но и справедлив.

Козерог, особенно мужчина, предрасположен к долгой жизни, несмотря на болезни и недуги, которые он унасле-

довал. Если нет плохих показаний планет, он сможет прожить до глубокой старости.

У него есть склонность к спартанству. Даже если он получил наследство или добился богатства, он скорее сохранит деньги, чем потратит их на личную роскошь.

Одна из наилучших предпосылок здоровья Козерога — чувство юмора.

В целом Козерога можно охарактеризовать так. Он трудолюбив, осторожен, бережлив, методичен и предусмотрителен. Его жизнь твердо основана на постоянном укладе и прочных ценностях — материальных, социальных и духовных. Его главная цель — создать фундамент для взаимоотношений.

Негативные черты: угрюмость и ворчливость, черствость и жестокость, недоверчивость, замкнутость.

Предрасположенность к болезням

Состояние Козерога сильно зависит от состава минералов в теле, от свойства кожи, соединительной ткани, поверхностных слизистых слоев и симпатической периферической нервной системы. Этот знак управляет состоянием коленей, костной структурой тела, сухожилиями и хрящами. Большинство несчастных случаев Козерога связано с переломом костей, ушибами, кровоподтеками, растяжками связок, вывихами, травмами колен. Тем не менее они легко не сдаются и могут прожить активную и здоровую жизнь до старости. К этому знаку принадлежат долгожители, несмотря на то, что Солнце, дающее жизнь, слабо в этом созвездии. Многие Козероги еще полны энергии, когда их сверстники уже «прожили» жизнь и прикованы к инвалидной коляске.

Типичные заболевания Козерога — артриты, глухота, болезни зубов, кожи, поражение костной системы, заболевания суставов, пищеварительной системы, простудные заболевания...

Образование кальциевых отложений, ревматизм, артрит и невралгия — вот неприятности, которые выпадают Козе-

рогу. Это созвездие также непосредственно влияет на функционирование желчного пузыря и в случае неблагоприятного расположения планет может способствовать задержке потока желчи.

Болезни носят затяжной характер. Лекарства надо давать умеренно. Не допускать передозировки, есть опасность отравления.

Показана психотерапия, но лучше лечиться травами. Полезно натирать кожу растительными маслами, настоянными на травах и цветах. Для этого надо горсть сорванных любимых цветов залить литром масла и поставить в открытой бутылке на 5-6 дней на солнце. Потом эту бутылку закрыть и ждать 4-6 недель, пока не изменится цвет масла.

От простуды Козерогу поможет горчица. Нужно делать двадцатиминутные ванны с горчицей для рук и ног. После ванн ноги и руки хорошо промыть, вытереть насухо и обязательно соблюдать покой в течение часа. Лучше делать ванны на ночь.

Козерогам должно помочь:

- *Квас из хвои сосны.* Хвою срезают с веток ножом из нержавеющей стали, моют холодной водой и заваривают кипятком. Потом килограмм подготовленной таким образом измельченной хвои заливают 5 литрами хлебного кваса, и через 18 часов напиток готов. Хорош как витаминное и общеукрепляющее средство, особенно для зубов и десен. В зимнее время витаминов в сосновой хвое больше, чем летом.

- *Свежие молодые веточки ели* (кончики еловых лап) полезно жевать при заболеваниях десен.

- *Листья осины.* Заваренные листья осины помогают в виде примочек и компрессов при ревматических болях, радикулите, миозите.

- *Настой листьев брусники.* 1 чайную ложку измельченных листьев настаивают в $\sqrt{2}$ стакана кипятка и процеживают. Принимают по полстакана 2-4 раза в день при ревматизме и подагре.

Болеутоляющая повязка из хвои сосны. Так называемую «сосновую вату», которая иногда продается в аптеках и служит для болеутоляющих повязок при ревматизме и подагре, можно приготовить и дома. Для этого надо истолочь хвою, просеять ее и смешать с обычной ватой.

Лечебные травы, которые подходят знаку: купена, красная свекла, коровяк, горец птичий и айва.

Питание

Зодиакальный козел в отличие от его двойника в животном мире не может безнаказанно есть все без разбора.

Вследствие влияния Сатурна, подавляющего функцию выделительных органов, печени, желчного пузыря, система Козерога не готова к атакам жирной пищи, приправ, соусов и алкоголя. Шоколад и майонез также не желательны, особенно если день рождения падает на первую декаду (22 декабря — 1 января).

Хотя в ежедневное питание Козерога должно входить достаточное количество протеиновой пищи, чтобы противостоять тенденции к пониженной температуре тела и стимулировать производство антител, все же кусочки жирного мяса для него непригодны. Лучше брать протеин из постного мяса, йогурта, творога, яиц и чечевицы.

Победить влияние Сатурна помогает диета с высоким содержанием протеина, дополненная различными минеральными солями и витаминами. (Минеральные вещества, которые содержатся в организме в больших количествах, включают в себя кальций, фосфор, магний, серу, калий, натрий и хлор. Необходимы для жизнедеятельности и элементы, содержащиеся в нем в очень малых количествах, — железо, медь, цинк, марганец, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, стронций, кремний, селен.

Основная клеточная соль Козерога — фосфорнокислый кальций, который вместе с белком из пищи помогает строить костную систему тела человека. При дефиците этой соли белок не задерживается и не используется и выходит из тела через почки. В результате возникают болезни почек, рев-

матизм и кислотные расстройства. Неиспользованный белок может вызвать сыпь на коже и фурункулы. Он также скапливается в ушах, приводя к глухоте. Фосфорнокислый кальций поставляется в организм капустой, спаржей, шпинатом, чечевицей, фасолью, сельдереем, миндалем, огурцами, ячменем, яичным желтком, постным мясом, неочищенной пшеницей, земляникой, инжиром, голубикой и черносливом.

Между приемами пищи следует пить больше воды. Поскольку хлор, применяемый в водопроводной воде, разрушает витамин Е, важный для здоровья Козерога, лучше пить кипяченую или минеральную воду.

Следует избегать острой, жирной, жареной и трудноперевариваемой пищи; копченостей, консервов, шоколада, майонеза, так как печень является слабым местом у Козерогов.

Козерогам рекомендуются: яйца всмятку, сыр, кисломолочные продукты, йогурт, постное масло, чечевица, свежие фрукты и овощи. На ночь и утром полезны инжир, чернослив, курага.

Козерогам необходимо ограничивать соль, побольше принимать витаминов. Зимой хорошо употреблять смородину, землянику, фейхоа, протертые с сахаром.

Показаны массаж и гимнастика.

Дыхательная гимнастика

Первостепенная задача для Козерога — поддержать умственное и физическое благополучие, избежать депрессии и негативного состояния ума. Большинство его болезней происходит из чувства беспокойства и тревоги, даже если связано с неблагоприятным расположением звезд. Многие из них можно преодолеть или облегчить их течение, если преодолеть самого себя.

Каждый Козерог обладает затаенным духовным миром. Даже самый закоренелый материалист (а их много среди Козерогов) может научиться закрывать глаза и проникать в это уединение души. Нижеприведенное упражнение по-

лезно для тех, кому требуется точка фокусировки, и доказывает свою эффективность уже через три цикла.

Время — 7—8 и 23—24 часа; место — тихая, хорошо проветренная комната, без сквозняков; длительность — 10 минут и дольше.

Сесть прямо. Успокоить ум мягким и ритмичным дыханием, мысленно подсчитывая длительность упражнения: вдох — 7, задержка дыхания — 1, выдох — 7. Повторить цикл 10 раз или больше.

МАКРОБИОТИКА ПИТАНИЯ

Теория макробиотического питания, с которой Европа познакомилась несколько десятилетий назад, прежде всего благодаря японскому врачу Озаве, в последние годы находит все больше поклонников в Западной Европе и особенно в Америке.

В этой теории питания все пищевые продукты систематизированы в форме шкалы в соответствии с понятиями Ян и Инь. При этом мы должны раскрыть происхождение и содержание, вкладываемое в сочетание Ян и Инь.

Древний Китай не избежал периода господства мифологического социоантропоморфического мировоззрения. Среди мифов есть миф об образовании земли и неба и организации мироздания. Мифы складывались под влиянием теософии. Согласно этим мифам, мир возник из первобытного хаоса под действием противоположных упорядочивающих этот хаос космических сил — небесной (Ян) и земной (Инь). Из легких частиц хаоса возникли небо, а из тяжелых — земля.

Теория Ян и Инь является философской концепцией, которая сформировалась в результате наблюдения и анализа явлений окружающего мира.

В книге «Шу-цзин» («Книга истории»), отредактированной Конфуцием, все явления природы зависят от поведения правителя, мудрости главы государства и от порядка в стране. Одновременно с этим получили развитие древнейшие представления о двух антагонистических и в то же время сотrudничающих силах Ян и Инь. Вначале они олицет-

воряли свет и тьму, освещенную и теневую стороны горы, тепло и холод, упорство и податливость, мужское и женское начало. Эти антагонистические силы, представленные в виде энергии Ян и Инь, получили дальнейшее развитие в книге «И-цзинь» («Книга перемен»). Ее описание связывают с именем императора Древнего Китая — Фу Си, жившего в 2900-2852 гг. до н. э.

Применение закона Инь — Ян в медицине Востока. Восточная медицина считает, что организм человека представляет собой единое целое. Проследим, как соотносятся Инь и Ян со структурой и функциями организма, патологическими изменениями в нем, а также рассмотрим Инь и Ян как метод диагностики и лечения.

1. Инь — Ян и структура организма. 12-я аксиома гласит: все существа имеют заряд. В 4-й аксиоме сказано, что внутренняя природа поляризуется: один полюс заряжается положительно (Ян), а другой — отрицательно (Инь). По частям тела поляризация следующая: верх — Ян, низ — Инь; наружная сторона — Ян, внутренняя — Инь; правая сторона — Инь, левая — Ян; спина — Ян, грудь и живот — Инь.

2. Инь — Ян и функции организма. По функциональной активности «плотные органы» (сердце, печень, селезенка, почки, легкие) относят к Инь, а «полые» органы (желчный пузырь, кишки, желудок, мочевой пузырь) — к Ян. Функциональную активность относят к Ян, а питательные вещества — к Инь. Они не могут существовать друг без друга, питают и поддерживают друг друга.

3. Инь — Ян и патологические изменения в организме. Возникновение заболевания является результатом потери относительного равновесия Инь — Ян, их избытком или недостаточностью.

Следует сразу пояснить два термина — «орган» и «патогенный фактор». Под термином «орган» в традиционной китайской медицине понимают структурно-функциональные единицы — системы, объединенные не столько по анатомии-

ческому принципу, сколько по общности функциональной деятельности, то есть по принципу функциональных систем. Так, например, «орган» легкие выполняет не только функцию дыхания, но и «управляет» кожей, волосами. Сердце не только «управляет» кровью и сосудами, но и контролирует эмоции человека и т. д.

Под термином «патогенный фактор» понимают природные влияния на организм: ветер относят к патогенному фактору Ян, холод — к Инь, жар и легкий зной — к Ян.

Таким образом, воздействие патогенного фактора Инь приводит к преобладанию Инь и повреждению Ян, что проявляется синдромом «холода типа избытка» (абсолютный избыток Инь и недостаток Ян). Воздействие же патогенного фактора Ян вызывает преобладание Ян и повреждение Инь, что проявляется синдромом «жара типа избытка» (абсолютный избыток Ян и недостаток Инь). При каком-либо истощении Ян возникает относительное преобладание Инь, что проявляется синдромом «холода типа недостатка», а при истощении или повреждении Инь наблюдается относительное преобладание Ян, что сопровождается синдромом «жара типа недостатка».

4. Инь — Ян как метод диагностики и лечения заболевания. Главной причиной заболевания является дисбаланс между Инь и Ян. Иглоукалывание восстанавливает баланс между Инь и Ян. Вышеизложенное трудно интерпретировать с научных позиций западной медицины, особенно если в организме произошли не только функциональные, но и органические изменения.

Китайские врачи полагали, что человеческая жизнь есть результат взаимодействия двух великих начал — Ян — радикальной теплоты, активного принципа или активной жидкости мужского начала и Инь — совершенной влаги, пассивного принципа или пассивной жидкости, женского начала. Лишь при полной их гармонии человек бывает здоров. Если преобладает принцип Ян, то наблюдается возбуждение, а если Инь — угнетение.

Философия Древнего Востока с общим законом взаимодействующих двух сил более соответствует практической диалектике. По сути, Инь и Ян не только противоборствующие, но и взаимополняющие силы. Эта философия проста — ведь нужно усвоить всего два понятия: Инь и Ян. Они применимы во всех случаях жизни. Все явления материального мира можно отнести к Инь или Ян.

Таблица 12

	Инь	Ян
Тенденция	расширение	сжатие
Позиция	снаружи	внутри
Структура	пространство	время
Направление	повышение (вверх)	снижение (вниз)
Цвет	фиолетовый	красный
Температура	холодно	жарко
Вес	легкий	тяжелый
Носитель	вода	огонь
Мир, атом	электрон	протон
Элементы	калий — типичный Инь-элемент. Все элементы периодической таблицы. - • О, Р, Сайт, д. — есть Инь-элементы, исключая некоторые, входящие в группу Ян	натрий — типичный Ян-элемент, Ян-элементы: сурьма, литий, натрий, магний
Биология и физиология		
Биология	овощи	животные
Агрономия	салат	злаковые
Сексология	женское	мужское
Нервная система	симпатическая	парасимпатическая

Все эти состояния антагонистичны и противоречивы.

Восточная медицина, по существу, является лишь приложением философии Инь и Ян, которая объясняет любое явление.

Таким образом, всеобщий закон, управляющий всеми явлениями, поляризуемый монизмом Инь и Ян, — это компас, правило, применимое к любой науке и методу, к любому искусству.

Цель макробиотической медицины Востока — установление равновесия в организме между двумя противоположающимися силами — Инь и Ян.

Рассматривая с позиции закона Инь и Ян, болезнь можно характеризовать как наличие качественных и количественных сдвигов (той или иной интенсивности) в жизнедеятельности организма в целом или его отдельных систем и органов. Болезнь представляет собой новое качественное состояние органа, системы, организма, в котором проявляется внутренняя «борьба» за восстановление гомеостаза. В ходе этой «борьбы» и через «борьбу» организм постепенно приспособляется к новым условиям существования или погибает.

Согласно закону Инь—Ян, болезнь — это нарушения равновесия, относительного физиологического баланса. Инь и Ян взаимозависимы и тесно связаны, Инь и Ян находятся не в фиксированном состоянии, а постоянно поддерживают друг друга. Если такие взаимоотношения нарушаются, то изменяется баланс Инь и Ян — и возникает болезнь.

Согласно философии Востока, нет ничего в мире вне Инь и Ян. Говоря законом физики, Инь и Ян — центробежная и центростремительная силы. Центробежная сила — расширяющая, она приносит тишину, спокойствие, холод и темноту. Центростремительная сила — сжимающая и приносит звук, действие, тепло и свет.

Согласно закону Инь—Ян, Озава пищевые продукты и напитки представил в виде макробиотической таблицы.

Таблица 13

Макробиотическая таблица продуктов и напитков

(В каждой категории порядок следования — от Инь к Ян. «Очень Ян» соответствует 3 Ян) «более Ян» — 2 Ян, «менее Ян» — 1 Ян, аналогично для групп Инь).

1. Злаковые

менее Инь	— кукуруза, рожь, ячмень, овес, дробленая пшеница, пшено
менее Ян	— бурый цельный рис
более Ян	— гречиха

2. Овощи и растения

очень Инь	— баклажаны, помидоры, сладкий картофель, батат, картофель, японский гриб, цимент — душистый гвоздичный перец, бобы, исключая адуки, огурцы, спаржа, шпинат, артишоки, а также топинамбур, побеги бамбука, грибы
более Инь	— зеленый горошек, сельдерей, чечевица
менее Инь	— синяя капуста, свекла, белокочанная капуста
менее Ян	— одуванчик (листья и стебли), салат-латук, эндивий или полевой цикорий, капуста кормовая, редис, чеснок, лук, петрушка
более Ян	— тыква из Хоккайде, морковь, мать-и-мачеха, камчужная трава, лопух большой, репейник, кресс водяной, одуванчик (корень)
очень Ян	— джинедже (японский картофель)

3. Рыба

менее Инь	— устрицы, морской моллюск (разинька, венерка и др.), осьминог, спрут, угорь, сазан, карп белокорый, палтус, омар, форель 1 (морской язык), U_2 (камбала)
менее Ян	— лосось, семга, креветки, сельдь и сардины
более Ян	— рыбная икра

4. Продукты животного происхождения

более Инь	— улитки, лягушки, свинина, говядина, конина
менее Инь	— цыплята, зайчатина
менее Ян	— голубь, куропатка, утка, индейки
менее Ян	— яйца
очень Ян	— фазан

5. Молочные продукты

очень Инь	— йогурт, сметана, сливки, сливочный сыр, сливочное масло
менее Инь	— молоко, сыр каммамбер, швейцарский сыр
менее Ян	— рекфор, сыр эдамский (голландский)
более Ян	— козье молоко

6. Фрукты, ягоды, орехи

очень Инь	— ананас 1) азимина 2) дынное дерево, манго, грейпфруты, апельсины, бананы, инжир, фижи, груши
более Инь	— персики, лайм, дыня, миндаль, арахис (земляной орех), 1) орехи кешью, 2) анакард, акажу, фундук, лесной орех (лещина)
менее Инь	— маслины, сливы
менее Ян	— земляника, каштаны, вишня
более Ян	— яблоки

7. Разнообразные продукты

очень Инь	— мед, меласса (черная патока), маргарин
более Инь	— кокосовое масло, арахисовое масло, кукурузное масло, оливковое масло
менее Инь	— подсолнечное масло, кунжутное масло, сафлер-масло Эгома, делается из семян кунжута, содержащих самое большое количество Ян

8. Напитки

очень Инь	— все вещества, содержащие заменители сахара (суррогаты сахара), чай, содержащий крася-
-----------	---

щие вещества, кофе, фруктовый сок, все подслащенные напитки, шампанское вино

более Инь	— пиво
менее Инь	— минеральная вода, газированная вода, артезианская вода, настои тимьяна, ментоловые капли
менее Ян	— банча (настоящий, неокрашенный японский чай), настой цикория, кофе Озавы (узно), кокко (взбитый напиток из смеси злаковых)
более Ян	— отвар Му, отвар Хару, отвар Драгон (драгон летучий), отвар Уэнь-Уэнь
очень Ян	— женьшень

З а м е ч а н и я :

Все перечисленные продукты и напитки должны быть натуральными, а не искусственными или промышленного приготовления. Цыплят, индеек, уток, в корме которых использовались химические вещества, а также их яиц следует избегать.

Оплодотворенные яйца, из которых вылупятся цыплята, могут быть снесены курицей только после того как ее оплодотворил петух, однако она может снести и несет яйца и без вмешательства петуха. Такие яйца — неоплодотворенные. Их можно встретить во многих магазинах, ими питаются многие люди. Говоря языком биологов, эти яйца нежизнеспособны и не применяются в макробиотической диете. Оплодотворенные яйца можно узнать по их малой величине и по форме — они округлые с одного конца и заостренные с другого.

Сегодня очень трудно найти воды, соли и даже воздух в их натуральном, неподдельном виде. К счастью, как только здоровье организма восстанавливается, он становится способным защищаться от различных ядовитых веществ, попадающих в пищу на стадии промышленного производства и торгового оборота.

Инь и Ян изменяются в зависимости от климата, местности и времени года. Естественно, показатели Инь и Ян в пище сильно изменяются способом ее приготовления и способом приема пищи. Вот почему так важны кулинария и сервировка. (В Древней Японии питье и еда являлись церемонией, имевшей двойное значение — Сотворение жизни и Размышление.)

Открытие огня (без которого мы не можем приготовить пищу) имело огромное значение, после него началось отделение человека от всех других животных.

Особенностью макробиотического питания является требование, чтобы при каждом приеме пищи соблюдался баланс Ян и Инь. При этом уравнивании должно руководствоваться теми задачами, которым служит прием пищи. Это значит, что следует учитывать соответствующую внешнюю среду.

1. В жаркие дни я получаю извне много энергии Ян. Поэтому я должен вести себя так, чтобы установился баланс Ян и Инь. Причем я могу добиться такого уравнивания интенсивной работой, отдавая таким образом энергию Ян, плаванием в холодной воде или холодным питьем. Естественно, есть и другие возможности для установления равновесия между Ян и Инь. Однако если я не работаю физически в жаркий день, не плаваю и, кроме того, принимаю пищу, богатую Ян, т. е. пищу, богатую белком, то образуется избыток Ян, и равновесие не будет установлено.

2. В холодный зимний день преобладает Инь, которая лишает меня тепла, а вместо этого отдает охлаждающую энергию. В такие дни я чувствую себя плохо, если питаюсь только сырыми продуктами, поскольку такой рацион тоже несет энергию Инь, так что не устанавливается баланс между Инь-энергией окружающей среды и энергией питания. Если я хочу добиться баланса с помощью питания в холодный день, я нуждаюсь в пище, несущей Ян.

3. У берегов Северного моря, где климат прохладный, раздражающий и ветренный, при тяжелой физической работе или в прохладном климате гор я нуждаюсь в питании, более богатом Ян, чем в теплом климате. После тяжелой физической работы, особенно на свежем воздухе, я не удовлетворюсь едой, состоящей из пирожного, мороженого и кофе. С другой стороны, я буду весьма удовлетворен этим, если пролежу весь день на жарком солнце на пляже и приму от солнца очень много энергии Ян.

4. Есть много людей, которые, с точки зрения натуропатии, питаются совершенно неправильно. Эти люди едят слишком много, употребляют слишком много мяса и жира, иногда курят, пьют много алкогольных напитков и, несмотря на это, часто бывают здоровее тех, кто больше заботится о здоровом питании. Можно говорить о несправедливости, поскольку они не прилагают никаких усилий, чтобы как-то позаботиться о здоровом питании. Несмотря на это, они часто бывают практически здоровы, живут долго, выносливы, часто бывают веселы и получают радость от своей жизни.

Напротив, существует целый ряд людей, которые годами и десятилетиями уделяют особое внимание здоровому питанию и при этом больны или предрасположены к заболеваниям, плохо выглядят и порой заболевают раком, а иногда и умирают от него. Можно сказать, что у них плохая наследственность. Таким образом, тезис о том, что здоровое питание должно поддерживать и стимулировать здоровье, изначально не может быть правильным. Существует возможность долго оставаться здоровым, питаясь неправильно, и, наоборот, недостаточно питаться полезными продуктами, чтобы восстановить или сохранить свое здоровье.

Ответ, как уже сказано выше, заключается в выборе и сбалансированности различных пищевых продуктов, которые, конечно, должны быть адаптированы к индивидуальности, климату, времени года, физическому состоянию.

Возникает вопрос: как можно в рамках такой теории найти правильный путь, чтобы избежать ошибок, которые могут быть сделаны везде? Ведь если верно, что в принципе все в природе просто, то и к правильному питанию должен быть найден простой ключ.

Такой ключ есть, это — личный инстинкт. Если мы чувствуем, поддерживаем и развиваем этот личный инстинкт, то мы почти всегда будем находить путеводную нить к здоровому и адекватному питанию. При этом меньшую роль играет то, едим ли мы мясо, едим ли мы время от времени сахар или другие пищевые продукты, которые в той или иной теории считаются абсолютно вредными. Речь идет о

том, что мы в определенной ситуации инстинктивно поступаем правильно, т. е. едим то, что нужно.

Таким образом, при выборе продуктов питания мы должны ориентироваться не на какие-либо учебники, а главным образом, на наш инстинкт, а к учебникам обращаться лишь постольку, поскольку они дают нам определенные сведения о пищевых продуктах, которые являются полноценными, и тех продуктах, ценность которых снижена. Этот инстинкт важен; правда у большинства людей в цивилизованном мире он не развит. Научиться ему снова — очень сложная задача.

Несомненно верно, что сахар — рафинированный продукт и длительное употребление его вредно. Для утилизации сахара необходим витамин В, сахар нарушает кислотно-щелочное равновесие. Согласно Кемпбеллу и Кливе, «сахаридозы» можно без вреда употреблять примерно 8 г в день. Однако, по разным источникам, потребление сахара составляет 120-150 г в день на человека, то есть выше нормы. Сахар отнесен к наиболее сильным Инь-продуктам, т. е. может очень легко нарушить равновесие.

С другой стороны, в редких случаях вполне правильно в определенный момент принять небольшое количество сахара, чтобы, например, немного отрегулировать содержание сахара. Спортсмены-стайеры после длительной нагрузки могут намного лучше перенести сахар в небольшой дозе, чем кусочек хлеба. Например, бегунам, которые хотят пробежать 100 км, рекомендуется каждые 30—60 минут выпивать ячменного пива, поскольку в этом случае они значительно дольше выдерживают нагрузки, чем если бы они в тот момент питались овсяным супом.

То обстоятельство, что в современном обществе много людей, которые, с точки зрения законов натуропатии, питаются совершенно неправильно, и, несмотря на это, практически здоровы и работоспособны, а зачастую и являются долгожителями, основано на том факте, что эти люди используют свой инстинкт. Если они едят много Ян-пищи, например мяса, то затем пьют алкогольные напитки, и тем

самым добиваются баланса Ян и Инь, то есть снова находятся в равновесии. Уравновесить Ян-содержащее питание можно также с помощью кофе, мороженого, лимонада. Правда, питаясь таким образом в течение длительного времени, можно заполучить значительно больше болезней, чем питаясь преимущественно сбалансированными продуктами, расположенными посередине шкалы.

Кроме того, необходимо различать Ян-конституцию и Инь-конституцию. Человек, который быстро замерзает, обладает преимущественно, Инь-типом, и поэтому больше нуждается в Ян-питании, чем человек, которому всегда и везде тепло. Ян-тип нуждается в большом количестве Инь-пищи, например, сырой пищи или овощей. Инь-тип нуждается в пище, содержащей значительно больше Ян. Тип конституции со временем может меняться под влиянием возраста или болезни. Многие люди старшего возраста начинают относиться к Инь-типу, т. е. становятся чувствительными к холоду. В таком состоянии они нуждаются и в ином питании, чем в прошлые годы, когда они обладали Ян-конституцией. Это различие также нужно учитывать: оно важно с точки зрения сохранения здоровья с помощью питания. Как уже было сказано, необходимо руководствоваться своим инстинктом, но при этом питаться полноценными продуктами, предпочитая группы, находящиеся в середине шкалы Ян-Инь.

Кроме того, намного полезнее придерживаться законов питания, созданных народом на протяжении веков, потому что в традиционных местных блюдах, как правило, учитывается климат соответствующего региона. Порядок, установившийся в регионе в течение веков, как правило, в решающей мере сформирован инстинктом, и тем самым больше всего соответствует условиям данной местности. Это означает, что в Италии нельзя питаться так, как в Баварии, а на побережье Северного моря, как на побережье Боденского озера. Климатические условия слишком различны, так что в каждом случае иным становится и соотношение Инь-Ян. При этом следует заметить, что люди прежних по-

колений работали физически совсем не так, как мы сегодня, и они нуждались тогда в другом питании, т. е. в большем количестве жиров как носителей калорий.

После освещения в общих чертах значения Инь и Ян в питании, посмотрим еще раз на упомянутую выше таблицу, в которой пищевые продукты, в соответствии с их качествами, находятся ближе к Ян, Инь или же к середине. При этом нужно констатировать, что каждый Ян-продукт содержит немного Инь и, наоборот, каждый Инь-продукт содержит большее или меньшее количество Ян.

Ян по традиции обозначает твердое, вязущее, согревающее, агрессивное, красное, раздражающее, горькое и соленое, в то время как Инь обладает следующими свойствами: прохладное, влажное, мягкое, эластичное, острое, сладкое, синее и фиолетовое. Поджаренное кофейное зернышко сухое, черное или черно-коричневое, горькое, и поэтому содержит много Ян. Лимонад из холодильника — сладкий, холодный, жидкий, и поэтому содержит много Инь.

По этой классификации все сухие пищевые продукты являются Ян-содержащими, а все влажные — больше относятся к Инь. Пищевыми продуктами, содержащими много Ян, являются сухие зерна кофе. Чашка кофе содержит и значительную долю Ян, доля Инь преобладает только за счет большого количества жидкости и содержания наркотика — кофеина. В кофе сорта «мокко» Инь и Ян почти уравновешены. А сухой кофейный уголь является Янь-содержащим медикаментом, которым успешно лечат Инь-заболевания, такие как понос или местные воспаления. Свежий виноград является сильным Инь-содержащим продуктом, в подвяленном состоянии в нем значительно повышается содержание Ян. Если виноград высушить, то он станет Ян-содержащим продуктом.

Искусство питания состоит в том, чтобы сбалансировать Ян- и Инь-продукты, добиваясь таким образом адаптации к климату, времени года, температуре, предрасположенности человека (конституции) и состоянию здоровья (кондиции). Установление такого равновесия, по моему мнению,

является важнейшим фактором. Поэтому Ян-продукты можно представить не в виде шкалы, а в виде качелей. Если употреблять крайние Ян- и Инь-продукты в равном соотношении, то эти весы останутся в средней точке. Если перевешивает Ян или Инь, то со временем возникает Ян- или Инь-заболевание. Это может случиться как из-за экстремально противостоящих друг другу пищевых продуктов, так и в том случае, когда равновесие не достигнуто.

Это, несомненно, является причиной того, что есть люди, которые питаются совершенно неправильно и, несмотря на это, практически здоровы, уравновешенны и работоспособны. В то же время есть люди, которые питаются правильно, по инструкциям, придерживаясь сырой, полноценной, свежей, раздельной диеты или другой формы и, несмотря на это, больны, остаются больными, а иногда даже заболевают еще тяжелее. В этой группе, как правило, «перевешивают» Инь-содержащие продукты. Это видно из следующих примеров.

1. Молодая женщина с тяжелым диабетом, который не корректировался дозой инсулина 100 единиц в день. Уровень сахара колебался между 400 и 500, она не могла принимать никакой пищи и вынуждена была получать парентеральное питание. Благодаря гомеопатическому лечению и предельно одностороннему питанию удалось за 3 месяца настолько облегчить течение диабета, что она смогла вести нормальный активный образ жизни, получая 25 единиц инсулина в день. Какие пищевые продукты давали ей? Более трех месяцев она употребляла в пищу почти исключительно сало и пиво. Благодаря употреблению этих сильных Ян- или Инь-содержащих продуктов при предельной односторонности питания установилось равновесие. Во всяком случае с помощью комбинированной медикаментозной и диетотерапии удалось вернуть ей относительно нормальное состояние здоровья.

2. Люди, которые едят много мяса, в нашем климате компенсируют такое его потребление чаще всего повышенным потреблением алкоголя. Мясо и алкоголь на шкале Ян-Инь

значительно удалены друг от друга. При инстинктивно правильной дозировке некоторым людям, по-видимому, удастся найти адекватное равновесие. Естественно, это может произойти только благодаря личной интуиции. Правда, в большинстве случаев инстинкт нарушен и интуиция ошибается, так что вследствие этого ошибки в питании заранее запрограммированы. В конечном счете большинство болезней цивилизации происходят из-за постоянных ошибок в питании, которых можно избежать.

3. Ребенок с высокой температурой переносит лишь некоторые напитки. Большинство обычных напитков им не воспринимаются. По моему опыту, наилучшим напитком является неподслащенный вишневый сок. Он предположительно является тем напитком, который ближе всего к середине шкалы, поэтому он действует уравнивающе и хорошо переносится.

4. Дети даже зимой охотно едят мороженое или пьют холодные напитки из холодильника. Почему это происходит? Квартиры отапливаются избыточно, т. е. имеет место Ян-климат. Дети имеют относительно мало возможностей для движения, т. е. они не могут уменьшить количество Ян. Они слушают много поп-музыки, что еще больше повышает количество Ян. Для равновесия им требуется или больше движения, по возможности на свежем воздухе, или же пища, содержащая Инь, благодаря чему устанавливается определенный баланс. Если удастся добиться такого баланса, то дети становятся жизнерадостными. Если добиться равновесия не удастся, они становятся агрессивными. Я вовсе не хочу советовать давать детям сахар, чтобы уменьшить агрессивность, я лишь хочу показать, что человек постоянно инстинктивно ищет равновесие между Инь и Ян. При этом избыток Инь в питании может уравниваться усилением Ян в климате, и наоборот. Все факторы, влияющие на Инь и Ян, по-видимому, взаимозаменяемы. Поэтому и повседневное питание нужно адаптировать к соответствующим условиям.

Этих нескольких примеров достаточно для того, чтобы ясно показать важность дифференцированного подхода к нашим пищевым продуктам. К сожалению, этого мало, чтобы разработать какую-либо схему, в правильность которой можно было бы верить и которую можно было бы затем распространить на всех людей, все местности, все климатические условия. Очень большое значение должно придаваться индивидуальности в вопросах питания, если мы хотим добиться нашей цели — оптимального состояния здоровья для каждого человека. Чем более уравновешено повседневное питание, тем легче, по-видимому, организму беспрепятственно ассимилировать его и преобразовывать в энергию. Опыт макробиотики подтверждает эту теорию. Сбалансированное питание должно состоять из полноценных пищевых продуктов, чтобы, по возможности, избежать ошибок. Поскольку количество ошибок возрастает с удалением Ян и Инь от средней оси (а вблизи этой оси расположены лишь немногие из обычных в настоящее время пищевых продуктов), поэтому существует так много ошибок в питании, имеющих катастрофические последствия, такие как инфаркт миокарда, диабет, подагра, ревматизм, рак и многие другие болезни цивилизации.

Но и полноценное питание может быть применено неправильно, если осознанно или инстинктивно не использовать существенные основные понятия теории полярности, системы понятий Ян-Инь. Это ситуация, в которой сегодня находятся многие люди, которые годами питались правильно и тем не менее остались больными. В этом состоит и ошибка многих натуропатических теорий питания. К сожалению, это обстоятельство до сих пор мало известно. Так в каждой теории может крыться ошибка, если эта теория недостаточно адаптирована к конкретным условиям. Теорией с минимальным количеством ошибок мне представляется теория макробиотики со сбалансированным соотношением Ян—Инь.

Таким образом, наряду с принятой сегодня классификацией пищевых продуктов по группам белок-, жиро- и уг-

леводсодержащих, существует и пришедшая из Древнего Китая классификация на Инь- и Ян-группы — носители согревающей или охлаждающей энергии. В восточной медицине равновесие между этими двумя формами энергии, соответствующее конституции человека и его исходному состоянию в настоящий момент (например болезнь), климату, местности, времени года, играет особую роль. Достигая такого равновесия в питании, значительно скорее можно добиться стойкого здоровья, чем придавая этому мало значения.

Все народы, а также каждый конкретный человек инстинктивно придают значение равновесию Ян- и Инь-групп в питании. Однако возможны серьезные ошибки, которые могут затем приводить и часто приводят к нарушениям и заболеваниям. При этом, по-видимому, существует целый ряд людей, которые правильно используют свой инстинкт, не уделяя внимания особым правилам здорового питания. Они вновь и вновь служат примером того, что вовсе не важно, что есть, если совпадает количество калорий. С другой стороны, учитывая соотношение Ян-Инь и соответствующее картине нарушений так называемое макробиотическое питание, часто можно добиться улучшения течения даже тяжелых болезней, а порой их полного исчезновения.

Десять методов питания и питья, обеспечивающих здоровье

Существует 10 методов питания и питья, с помощью которых можно вернуть себе здоровую и счастливую жизнь. При этом цель заключается в установлении надлежащего равновесия Инь и Ян, в соответствии с нашей космологической, биологической и физиологической философией. Даже не понимая теории, можно, однако, применить один из десяти способов движения к здоровью и счастью, если очень внимательно изучить следующие макробиотические направления.

Таблица 14

Десять путей к здоровью и счастью

Диета №	Злаковые	Овощи	Супы	Животные, птица	Салаты, фрукты	Десерт	Напитки
7	100%	—	—	—	—	—	как
6	90%	10%	—	—	—	—	можно
5	80%	20%	—	—	—	—	меньше
4	70%	20%	10%	—	—	—	— » —
3	60%	30%	10%	—	—	—	— » —
2	50%	30%	10%	10%	—	—	— » —
1	40%	30%	10%	20%	—	—	— » —
-1	30%	30%	10%	20%	10%	—	— » —
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	— » —
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	— » —

Вы можете быть вегетарианцем, если замените фруктами и салатами всю пищу животного происхождения (диета с № 2 по № 3).

Если все же вы обнаружите, что не можете достичь того хорошего самочувствия, которое себе наметили, попробуйте более высокую диету. Самая высшая диета № 7 — простейшая, легкая и мудрая. Чем ниже номер диеты, тем она труднее. Попробуйте за десять дней пройти простейший и самый легкий путь.

В диете № 7 100% занимают злаковые (неочищенные цельные зерна): бурый рис, гречиха, пшеница, кукуруза, ячмень, просо.

Употреблять их рекомендуется в необработанном виде, вареном, в виде настоя, с водой или без нее, истолченными и испеченными. Есть столько, сколько хочется, при условии, что вы до конца прожуете пищу.

В диету № 6 входят 90% злаковых, 10% овощей: все виды рекомендуются в их сезон, исключая лишь картофель, баклажаны, томаты.

Разрешаются овощи: морковь, лук, тыква, редиска, капуста, цветная капуста, салат, а также дикорастущие растения: одуванчик, репейник, пастушья сумка, водяной кресс, крапива.

Следовательно, в категорию необходимой пищи входят только злаковые. Их можно принимать ежедневно и в каждый прием пищи. Они образуют основу макробиотического питания.

Все другие продукты и напитки групп Инь и Ян употребляются в малых количествах, изредка и осторожно.

Например, яблоки. Хотя они отнесены в таблице в группу очень Ян, их небезопасно употреблять так же часто, как бурый цельный рис. Вся категория фруктов относится к группе очень Инь (сравните в таблице с категорией злаковых). Поэтому здоровые люди едят лишь малое количество яблок. Для больных людей все фрукты запрещаются.

Кушанья и напитки, например злаковые, овощи и т. д., расположены в порядке, который соответствует их разрешенному количеству (% от общего количества пищи) и частоте их приема. Например злаковые — всегда основа пищи. Их берут наибольшее количество — по крайней мере, 60% от общего количества пищи на прием.

Овощи — дополнение к злаковым, их должно быть меньшее количество, их следует употреблять не так часто.

Рыба употребляется также в меньших количествах и не так часто. Продукты животного происхождения, молочные продукты, фрукты и разнообразные продукты, внесенные в таблицу, употребляются в последовательно уменьшающихся количествах и очень редко.

Все напитки, как Инь, так и Ян, употребляются в наименьших из всех продуктов количествах и реже их.

В действительности точной грани мы установить не можем, поскольку макробиотическая жизнь не имеет жесткой приверженности к своду правил. Поддержание равновесия здоровья в нашей повседневной жизни зависит от индивидуальной приспособляемости каждого и учета каждым постоянно имеющихся влияний многих факторов.

Конечно, каждый может питаться только тем, что доставляет ему удовольствие по вкусу, чувству, уму.

Макробиотика рекомендует учесть следующее:

1. Никакой пищи и питья промышленного изготовления, таких как сахар, безалкогольные напитки, подкрашенная пища, неоплодотворенные яйца, консервированная пища в банках и бутылках.

2. Не покупайте фрукты и овощи, искусственно выращенные, с химическими удобрениями и инсектицидами.

3. Не употребляйте продукты, которые были привезены издалека, поскольку для их сохранности применяются очень вредные вещества.

6. Не употребляйте никаких овощей вне сезона.

7. Категорически избегайте овощей группы очень Инь: картофель, томаты и баклажаны.

9. Кофе запрещается. Не употребляйте чай, содержащий канцерогенные красители. Такой продукт может выпускаться с коммерческой целью.

Думайте и думайте внимательно. Размышление даст Вам здоровье и благополучие.

РЕКОМЕНДАЦИИ Г. ШЕЛТОНА

Школа здоровья доктора Г. Шелтона была основана в 1928 г. в Сан-Антонио (США). Г. Шелтон писал (1961): «И. П. Павлов показал, что каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез; что сила сока меняется в зависимости от качества пищи; что различные виды пищи требуют специальных изменений активности желез; что наиболее сильнодействующий сок выделяется тогда, когда это наиболее необходимо». На основании собственных многолетних исследований и работ И. П. Павлова Г. Шелтон пришел к выводу о необходимости правильного сочетания различных видов пищи, ибо «сама природа комбинирует различные пищевые вещества в одной и той же пище». Он разработал правила приема пищи и дал рекомендации, какие сочетания пищевых продуктов являются полезными для организма, а какие — вредными:

1. Кислые продукты следует употреблять за 15–30 минут до еды.
2. Кислую и содержащую крахмал пищу надо есть в разное время.
3. Белки и углеводы употребляют в разные приемы пищи. Это означает, что кашу, хлеб и т. д. нужно есть отдельно, без мяса, яиц, сыра, орехов и другой белковой пищи.
4. В один прием пищи можно употребить два различных вида мяса или два различных вида орехов. Сочетания же мясо — яйца, мясо — орехи, мясо — сыр, сыр — орехи, молоко — орехи вредны для организма.
5. Белковую и кислую пищу нужно есть отдельно (нельзя есть, например, мясо с уксусом). Орехи и сыр содержат значительное количество жиров и являются единственным ис-

ключением из правила, которое гласит: когда кислоты употребляют с белком, наступает гниение. Наличие жира в орехах и сыре не позволяет кислоте задерживать их переваривание.

6. Жиры и белки нужно употреблять в отдельные приемы пищи. Это означает, что такие продукты, как сливки, сливочное масло, растительное масло, подливки, жирное мясо нельзя употреблять в сочетании с орехами, сыром, яйцами. Известно, что обилие зеленых овощей, особенно сырых, устраняет тормозящее действие жира на переваривание белка. Поэтому мясо рекомендуется употреблять с большим количеством овощей.

7. Белки и продукты, содержащие крахмал, нельзя сочетать со сладкой пищей. Это означает, что сахар, сиропы, сладкие фрукты, мед не следует употреблять одновременно с мясом, яйцами, картофелем.

8. Дыни едят только отдельно и не в промежутках между приемами пищи.

9. Молоко употребляют отдельно от другой пищи, так как оно свертывается, образуя творог, который препятствует ее перевариванию. Молоко можно выпить после кислых фруктов.

10. Следует избегать десертов (пирожных, пирожков, пудингов, мороженого), так как они очень плохо сочетаются со всеми видами пищи.

11. Фрукты едят отдельно от другой пищи. Не следует есть фрукты тогда, когда желудок переваривает ранее съеденную пищу, так как это нарушает пищеварение.

Привычка пить большое количество фруктовых соков (лимонный, апельсиновый, томатный и др.) между приемами пищи является причиной несварения.

12. Сладкие и кислые фрукты нужно есть в разные приемы пищи.

13. Рекомендуется сочетать зелень с кислыми фруктами и творогом или с орехами.

14. Зелень можно сочетать со сладкими или полусладкими фруктами.

15. Воду надо пить за 10-15 минут до еды.

16. Утром лучше всего есть фрукты (можно со сметаной, сливками, простоквашей и т. п.), днем — углеводы, вечером — белки.

17. Хорошо сочетаются жир с крахмалом, некрахмалистая зелень — с крахмалом, белком или жиром (сыр, орехи).

Последствиями систематически неправильного питания являются низкая работоспособность, повышенная чувствительность к стрессам, депрессия, а также многие соматические заболевания. Американский врач Х. Хей считает, что причинами многих заболеваний является неправильное питание:

- а) избыточное употребление белков, порождающее «тяжелый долг перед нашими психическими функциями»;
- б) чрезмерное употребление таких денатурированных продуктов, как рафинированный сахар, белый хлеб и т. д.;
- в) неправильное сочетание питательных веществ, «пренебрежение законами химии организма».

В свое время Х. Хей провел следующий эксперимент: продукты, богатые белками (яйца, мясо, рыба), он отделил от содержащих углеводы (хлеб, крупы, картофель) и давал их пациентам не одновременно, а в разные приемы пищи. Отсюда произошло название диеты — «раздельное питание». Х. Хей установил, что разделение белковой и углеводной пищи повышает работоспособность и уменьшает раздражительность.

Выбор питательных средств при раздельном питании.

1. Нужно избегать следующих продуктов:

- а) денатурированных (белый хлеб, макароны, шлифованный рис, сладкие блюда);
- б) жирного мяса и жирной колбасы;
- в) твердых жиров;
- г) майонезов и соусов.

2. Рекомендуются все остальные продукты, особенно фрукты и овощи, а также изделия из муки грубого помола. В качестве сладостей можно употреблять мед, грушевый сироп (несладкий) и нерафинированный сахар. Разрешает-

ся употреблять мясо и рыбу, однако не более 100 г каждого сорта в сутки.

При употреблении молочных продуктов и яиц нельзя превышать суточную норму белка. В те дни, когда мясо и рыбу не едят, можно выпить 1 л молока и съесть 1-2 яйца.

В качестве жиров рекомендуются масло из семян льна, подсолнечное и тыквенное. В день достаточно употреблять 30-60 г жира. Растительное масло лучше употреблять в салатах.

Мясо и овощи желательно готовить в собственном соку. Для жаренья можно использовать сливочное и растительное масло.

Большую часть фруктов и овощей следует употреблять в сыром виде, так как сырая пища очень питательна.

Щелочеобразователями являются пищевые продукты, в которых содержится много натрия, калия, кальция и магния; кислотообразователями — те, в которых много фосфора, хлора, серы. Наиболее «щелочными» продуктами являются овощи и фрукты, наиболее «кислыми» — мясо и крупы.

Какие продукты питания «щелочные», а какие «кислые», видно из таблицы 15.

Каков же принцип раздельного питания? Он заключается в том, что определенные продукты нельзя употреблять в один и тот же прием пищи. Например, омлет и хлеб из муки грубого помола не рекомендуется есть одновременно, так как каждый из этих продуктов по-разному влияет на пищеварительный процесс. При одновременном употреблении яйца и хлеба организм нуждается в гораздо большем расходе энергии. Если яйцо и хлеб съесть в разное время, то процесс пищеварения будет более рациональным.

Известно, что, одни продукты полностью усваиваются в кислой среде, а другие — в щелочной. Щелочь и кислота не могут «сосуществовать» одновременно в желудке, так как происходит их нейтрализация. Вот почему, если вернуться к нашему примеру с яйцом и хлебом, организм не в состоянии наилучшим образом усвоить ни яйцо, ни хлеб.

Таблица 15

Продукты с щелочным и кислотным избытком

Продукты со щелочным избытком	Продукты с кислотным избытком
Фрукты Овощи Коренья и клубни Зелень, молоко, молочные продукты Оливковое и кокосовое масло	Продукты животного происхождения, кроме молока (мясо, туберкулы, рыба, ракушки, улитки, яйца и т. д.) Крупы, зерна, семена, орехи Зерновые продукты (хлеб и другие мучные изделия) Животные жиры, рыбий жир Масло из косточек, семян, орехов

Весь секрет раздельного питания состоит в том, чтобы знать, какие продукты можно употреблять в один прием, а какие нельзя. Не рекомендуется смешивать щелочноизбыточные продукты с кислотноизбыточными (табл. 16).

Наряду с продуктами, которые нельзя употреблять в один и тот же прием, существуют и нейтральные. Они усваиваются как в кислой, так и в щелочной среде и могут сочетаться с любыми другими продуктами. К этой группе продуктов относят почти все овощи, все жиры, а также сыры высокой жирности: а) все листовые овощи и салаты; б) все овощи, дающие побеги; в) все сорта репы и редьки; г) все сорта лука; д) зелень и все сорта капусты, за исключением зеленой; е) зеленые стручковые растения; ж) плоды овощей (красный перец, томаты и др.); з) пивные дрожжи, водоросли, желатин; и) орехи; к) все животные и растительные масла; л) творог и сыр жирностью более 60%.

Таким образом, раздельное питание исключает такие блюда, как мясо и рыба в сухарях, рыба с картофельным гарниром, а также обычные бутерброды и др. Не следует употреблять белковую пищу одновременно с углеводной.

Таблица 16

Пищевые продукты, которые усваиваются в щелочной и кислой среде

Пищевые продукты, которые усваиваются в щелочной среде	Пищевые продукты, которые усваиваются в кислой среде
Все злаковые (пшеница, ячмень, рожь, овес, просо, кукуруза, рис, гречиха) Все мучные изделия (хлеб, макароны, панировочные сухари), мука, крупы Овощи, богатые углеводами (свыше 10%): картофель, земляная груша, козелец, пастернак, репа, зеленая капуста Южные фрукты, богатые углеводами (финики, инжир, бананы) Сладости (пчелиный мед, сиропы, нерафинированный сахар)	Все сорта мяса, в том числе птица, потроха Все сорта рыбы и продукты животного происхождения (улитки, ракушки, омары, креветки и т. д.) Яйца Молоко, сыр жирностью до 55% Семечковые и косточковые плоды, ягоды Цитрусовые (грейпфруты, лимоны, апельсины, мандарины) Ананасы Соевая мука

Существуют несовместимые продукты: рыба и молоко, мясо и молоко, йогурт и говядина, кислые фрукты и молоко. Кроме этого, дыня — такой продукт, который должен съедаться отдельно. Комбинирование с другими продуктами может вызвать засорение и может препятствовать усвоению пищи кишечником, происходит дисбаланс. В результате возникают токсины из-за одновременного приема несовместимой пищи.

ПРИМЕР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Все теории питания, выдвигаемые учеными, утверждают, что они поддерживают жизнь, предупреждают болезни, дают здоровье и наконец продлевают здоровую, энергичную, счастливую жизнь.

Что понимается под словом «здоровье»? Здоровье следует понимать как состояние полного благополучия и хорошего самочувствия, как чувство прекрасного функционирования тела и умственных способностей. Здоровье — это когда человек всегда в хорошем настроении, всегда весел и расположен к труду и развлечениям в равной мере. Здоровье означает, что не только молодость, но и старость должна быть бодрой и жизнерадостной, а не бессильной, изнемогающей под тяжестью разных недугов.

Где можно в наше время встретить людей с таким отменным здоровьем? Ученые уже давно сошлись на том, что «здоровье» есть идеальное теоретическое состояние человека, которое не встречается в реальной жизни.

И все же есть на свете такой народ, правда, всего 15000 человек, о котором можно сказать, что ему совершенно неизвестны болезни. Это — хунзы.

Открыл этот народ талантливый военный врач Мак-Карисон, выполняя свои служебные обязанности, возложенные британскими властями по борьбе с болезнями в горном районе Гильгута (окрестности северной границы Кашмира).

Проводя исследования, Мак-Карисон тесно общался со многими небольшими народами и племенами, обитавшими между Тибетом, Китаем, Памиром, Афганистаном и сегодняшним Пакистаном, и во время своих скитаний по этим

местам он однажды столкнулся с народом хунзы. С первого взгляда его привлекли их красивое, стройное телосложение и высокая работоспособность, и все были здоровы, если не считать у некоторых нескольких переломов костей и воспаления глаз.

Это довольно примитивный и очень бедный народ. Ни один западный человек и помыслить не может о том, чтобы вести жизнь, подобную той, какую ведут хунзы, даже ценой обретения счастья и полного здоровья. Живут они в гористой местности, почти полностью лишенной плодородной почвы. Лесов там нет, и каждый клочок земли находится под плодовыми деревьями. Лугов тоже нет, поэтому каждая пядь земли отводится под овощи и картофель. Обрабатываемые земли испытывают нехватку воды: дождей там очень мало (идут только в течение трех-четырех зимних месяцев, когда температура падает до нуля и ниже). И снега очень мало. Поэтому вода у них на вес золота: ее собирают, дорожат каждой каплей и пользуются системой каналов, по которым вода доставляется издалека.

Коровы там чуть побольше сенбернардов, тощие козы и овцы пасутся на горных склонах, покрытых камнями. В таких условиях животные дают очень мало молока и еще меньше жира. Корова дает менее двух литров молока в день, и то лишь сразу же после отела. Овцы и вовсе не дают молока, козы — самую малость. Мясо этих животных жилистое и совершенно обезжиренное.

Люди едва спасаются от голода, особенно в зимние месяцы. Зимой они укрываются в своих крохотных каменных домах без окон (чтобы не напускать лишнего холода). В них одно отверстие, которое служит дымоходом и обеспечивает вентиляцию воздуха. Никакой мебели, семья живет вместе: спят, едят и зачинают потомство на каменных скамьях, высеченных вдоль стен. Домашний скот «расквартирован» в прихожих.

Подобная картина способна отпугнуть современного человека, столь приверженного к гигиене. Однако это еще не все. Поскольку, как уже было упомянуто, в окрестностях

нет леса, то и нет дров для отопления. Огонь в очагах поддерживается за счет сухих веток и листьев, на нем варят пищу, но тепла не хватает для того, чтобы греть воду для стирки и купания. Поэтому люди умываются (и стирают одежду) только холодной водой. Более того, нет веществ, из которых можно было бы сделать мыло.

Так и живет этот народ: без бань, без горячей воды и без мыла.

Нет достаточного количества продуктов питания растительного происхождения. В зимние месяцы люди ведут «вегетативный» образ жизни, питаются скудными запасами злаков (прямо в зернах) и сушеными абрикосами, а когда наступает весна, переходят на подножный корм, собирают травы и овощи, пока не наступает пора сбора первого урожая.

В довершение картины скажем, что хунзы не знают грамоты, только члены родовитых семей, король и его приближенные, учившиеся в религиозных мусульманских школах, умеют читать и писать. У этого народа нет поэзии на своем языке. Ему не известны ни скульптура, ни живопись, ни резьба по дереву, ни ткацкое мастерство, которые достигли высокого уровня у их соседей. Немногочисленные семьи музыкантов, которые живут среди этого народа, принадлежат к другому племени.

В течение восьми-десяти теплых месяцев хунзы живут на открытом воздухе. Спят, работают, развлекаются, женятся, рожают детей и умирают вне дома. Вся семья, включая сыновей, их жен, внуков и правнуков, живет вместе. Дети с самого раннего возраста видят все, что происходит дома и у соседей, — с момента рождения и до смерти.

Может ли читатель представить себе, чтобы он и его семья могли жить в подобных условиях?

Для полноты картины надо сказать об одном обстоятельстве, непосредственно связанном с «генетическим» здоровьем.

Считается аксиомой, что браки между близкими родственниками вредно отражаются на физическом и умствен-

ном здоровье каждого индивидуума. Представители же этого народа, хотя и неуклонно соблюдают в течение веков запрет заключать браки внутри одной семьи и даже одной деревни, все же вступают в брак только с членами своей маленькой нации.

Согласно устному преданию, которое передается из поколения в поколение, чужая кровь не течет в жилах этого народа. Исключением является лишь царская семья, захватившая власть в этой стране 300-400 лет тому назад.

Весь этот народ насчитывает примерно тысячу больших семейств. Нетрудно представить, какое пагубное действие должны были возыметь браки между членами такого маленького народа, изолированного от своих соседей не только высокими горами и глубокими пропастями, но и различными обычаями и верованиями.

И тем не менее, вопреки всему, все представители этого народа обладают завидным здоровьем. Более того, согласно достоверным научным исследованиям, это единственный здоровый и счастливый народ во всем мире.

Что же понимают ученые, побывавшие у этого народа, под выражением «прекрасное здоровье».

Первый врач, который их обследовал, Роберт Мак-Карисон, интересовался прежде всего тем, что мы называем отрицательным определением здоровья, то есть отсутствием заболеваний, которые бытуют в соседних племенах Кашмира и Малого Тибета. Он был удивлен, что не встретил среди этого народа ни инфекционных болезней, ни ревматических, ни порченных зубов, ни душевных заболеваний. Были лишь единичные случаи воспаления глаз, вызванного, возможно, темнотой и сыростью, которые царят зимой в их домах.

Наибольший интерес у ученого вызвал тот факт, что не обнаружилось ни одного из тех заболеваний, которые в преклонном возрасте принимаются современной медициной за «норму». В отличном состоянии зубы, глаза, даже дальность зрения, которая начинает развиваться у цивилизованных

народов лет с сорока пяти,— и та не встречалась. Так же обстояло дело и с сердечными заболеваниями, и со склерозом, который наша цивилизация объявила «нормальным и неизбежным» явлением в старости.

Получив удивительные результаты своего исследования, Мак-Карисон решил детально изучить образ жизни этого народа. Во время второй экспедиции он жил вместе с ними в их домах и изучал их образ жизни. Отмечая отменное здоровье этого народа, он подробно остановился на следующих трех аспектах:

1. Высокая трудоспособность в широком смысле слова: и во время работы, и во время плясок, и во время игр. Это качество сразу бросается всем в глаза. Для хунзы пройти сто-двести километров — все равно, что для нас совершить короткую прогулку возле дома. Они легко взбираются на крутые горы, чтобы передать кому-то письмо, и возвращаются домой свежие и веселые.

2. Жизнерадостность. Хунзы постоянно смеются, они всегда в хорошем расположении духа, даже тогда, когда голодны и страдают от холода.

3. Исключительная стойкость. «У хунзов нервы крепкие, как канаты, и тонкие и нежные, как струна», — говорит о них Мак-Карисон. Они никогда не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль, неприятности и т. п.

Ученые, посетившие этот народ и изучавшие его жизнь и быт, задались вопросом, в чем причина такого здоровья и счастья? Не кроется ли она в характере питания?

В сравнении с нашей классификацией это питание является полноценным, натуральным и без вредных примесей. Они питаются скудно, но можно сказать, правильно. В их пище мало калорий, но она полностью соответствует физиологическим требованиям человеческого организма.

Мак-Карисон, исследовав и описав их образ жизни, заметил различия в питании, в составе пищи в сравнении с соседними племенами, жителями Индии и Лондона. Он по-

ставил опыт на крысах. Они известны в науке под названием «эксперименты Конур» — по месту нахождения лаборатории.

Исследователь разделил тысячи подопытных крыс на три группы, в соответствии с тремя группами населения, — «Уайтчепель» (район Лондона), «хунзы» и «индусы». Все они содержались в одинаковых условиях, но получали разную пищу, в соответствии с национальными традициями каждой страны. Группа «Уайтчепель» получала пищу, которую употребляют жители Лондона, — белый хлеб и разные изделия из белой муки, варенье, мясо, соли, консервы, яйца, сладости, вареные овощи и т. п. Крысы «хунзы» получали ту же пищу, что и люди этого племени, как и крысы — «индусы». Мак-Карисон исследовал состояние здоровья целого поколения крыс, получавших три разные диеты, и выяснилась интересная закономерность.

Группа «Уайтчепель» переболела всеми болезнями, которые поражают жителей Лондона, начиная от детских заболеваний и кончая хроническими и старческими недугами. Группа «Уайтчепель» оказалась довольно нервной и воинственной: крысы кусали друг друга и даже загрызали до смерти. Крысы «индусы» по состоянию своего здоровья и по общему поведению оказались подобными тому народу, который олицетворяли в этих экспериментах. А крысы «хунзы» оставались здоровыми и жизнерадостными и проводили время в играх и спокойном отдыхе.

Какой же урок мы можем извлечь для себя из этих наблюдений?

Прежде всего, мы убеждаемся, что пища, а не какая-то таинственная сила является причиной удивительного здоровья этого маленького народа. Ни климат, ни религия, ни обычаи, ни раса не оказывают заметного влияния на их здоровье — только пища.

Во-вторых, мы узнаем, что опять-таки пища, а не что-нибудь другое может из здоровых людей сделать больных — достаточно только изъять из рациона некоторые питатель-

ные вещества, которые большинство людей считают мало-важными. Мы узнаем также, что большого количества пищи и высокой ее калорийности мало для здоровья. Не «недоедание» вызывает болезни, царящие в неимущих классах всего мира, а состав употребляемой пищи.

В-третьих, мы узнаем, что даже моральное состояние может измениться в худшую сторону, если в рационе не хватает определенных веществ или они излишествуют.

Крысы группы «Уайтчепель», жившие в мире и дружбе между собой, когда их лишали полноценной пищи, необходимой для их здоровья, или когда они переедали, становились агрессивными и пожирали друг друга.

Качественный состав пищи сильно влияет на сохранение здоровья, оберегает от заболеваний и сохраняет молодость. От него зависят и умственное здоровье, душевное равновесие, отсутствие неврозов и других психических расстройств.

На заре человечества интуиция подсказала некоторым древним народам, как питаться. Полноценное питание отражает телосложение человека и оказывает некоторое воздействие на формирование характера человека.

Теперь постараемся проанализировать, уточнить, какие же главные факторы отличают диету, лежащую в основе здоровья народа хунзы, от диеты, которая вызывает заболевания, характерные для жителей Калькутты и Лондона.

1. Хунзы потребляют соль в очень незначительных количествах (это единственный продукт, который транспортируют).

Индусы верят в то, что привычка есть мясо пагубно сказывается на человеке, воспитывает жестокость. Пища тех, кто ест мясо, располагает меньшим количеством растительных протеинов, минеральных солей и витаминов, но зато в ней гораздо больше приправ и соли.

2. Хунзы редко едят мясо и пьют очень мало молока. Они получают белки главным образом из пшеницы и ячменя (съедая зерна этих злаков целиком), из хлеба, приготовлен-

ного из этих же злаков, всегда с примесью отрубей. Эти зерна и их шелуха содержат белки, кальций и минеральные соли.

Индусы же едят мало хлеба или совсем его не едят, основной продукт их питания — рис, который они употребляют в пищу очищенным. Рис содержит мало белков, а минеральных солей и витамина В в нем нет совсем, они есть только в шелухе.

3. Хунзы едят много картофеля — тоже с шелухой, которая содержит белки и ценные минеральные соли.

4. Хунзы и индусы едят фасоль, которая богата белками, но для народа хунзы фасоль — один из продуктов, богатых протеином, а для индусов — единственный продукт в их рационе, содержащий белки. Но оказывается, что различные бобовые (фасоль, чечевица, горох), из которых человек получает белки, достаточны лишь в том случае, если он их потребляет в полном спектре. Если же один из видов бобовых выпадает из рациона, организм оказывается лишенным некоторых белков, важных для здоровья.

5. Для народа хунзы фрукты — свежие или сухие — главный элемент питания. Даже хлеб занимает более скромное место в их скудном рационе, чем разные виды абрикосов, которые они едят целиком, включая кожицу, косточки и капельки масла, которые содержатся в косточках. Кроме того, хунзы едят любую зелень, которую в состоянии добыть, включая траву.

Индусы едят фруктов меньше, чем хунзы, и почти исключительно бананы, которые очень калорийны, но бедны минеральными солями и содержат скудное количество витаминов. Индусы также едят очень мало зелени, особенно те, которые живут в больших городах.

6. «Английский» рацион. Содержит большое количество белков, гораздо больше, чем получают хунзы. Но почти все, что содержится в их меню, преподносится им в очищенном, «рафинированном» и обработанном виде, то есть с недостатком минеральных солей и витаминов, как, например, сахар, овощные консервы, варенье и т. п. А кроме того, в «ан-

глийский» рацион включены еще и вредные элементы, которые потребляет и наш читатель: белый хлеб, выпеченный из муки, лишенной минеральных солей.

Столь нерациональное питание вызывало у подопытных крыс такую потребность в свежей пище и минеральных солях, что они начинали поедать друг друга.

Можно сделать вывод, что большинство людей едят чрезмерно много. Наша пища служит не только для утоления голода, но в современной жизни считается важной и необходимой. Это большая ошибка.

Следует высказать еще одно соображение. Мы не раз повторяли, что хунзы очень бедны, мало едят, а в зимние месяцы почти голодают, и потому вполне здоровы.

Именно путем диеты и почти голодания в течение длительного периода можно избежать многих заболеваний.

Для отличного здоровья важны два аспекта: есть нужно немного, лишь в соответствии с истинными нуждами тела, но пища должна быть полноценной, доброкачественной и легко усвояемой.

Следует помнить, что не количество, а качество и состав пищи определяют здоровье и душевное спокойствие. И чем меньше мы едим (даже здоровой пищи), тем больше у нас шансов приблизиться к идеалу здоровья и счастья.

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

В главе о маленьком тибетском народе хунзы мы видели пример здорового питания и назвали его полноценным.

Применяя определение «полноценное», мы тем самым хотим сказать, что в пище должны присутствовать все без исключения элементы, которые делают питание полноценным, и в должных количествах, но без излишеств.

В идеале это должно быть целью каждой диеты. К этому всегда стремятся последователи естественной терапии.

Чтобы добиться полноценного питания, необходимо соблюдать шесть основных условий.

Первое. Получать только необходимое количество пищи (люди обычно едят гораздо больше, чем это нужно организму).

Второе. В пище должно быть соблюдено равновесие между белками, жирами и углеводами (обычно белков в нашей пище больше).

Третье. Пить необходимое количество жидкости (обычно пьют недостаточное количество воды и совсем мало соков).

Четвертое. Овощи должны входить в состав пищи вместе с теми частями, в которых содержатся минеральные соли и витамины (кожура, отруби, семена), а также некоторые другие важные элементы.

Пятое. Рацион должен содержать максимум витаминов и минеральных солей.

Шестое. Растительные продукты должны быть получены с плодородных почв, в которых есть все естественные элементы, а не с обедненных эксплуатацией почв.

Для роста и обновления организма, поддержания жизненной энергии необходимо, чтобы пища содержала белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Белки — строительные вещества организма и самая важная составная часть клеток, которые образуют ткани нашего тела. Они участвуют в образовании веществ, без которых жизнь организма невозможна.

Больше всего белка содержится в молоке, яйцах, сыре и стручковых растениях, мясе, рыбе, пшенице, ржи, ячмене, овсе, гречихе, рисе, маисе, пшенице, орехах.

Жиры имеют большое энергетическое значение. Их можно назвать топливом человеческого организма. Избыток жиров накапливается в различных частях тела. Жиры также участвуют во многих жизненно важных процессах. Избыточное потребление жиров оказывает неблагоприятное воздействие на организм. Растительное масло усваивается лучше, чем свиной, говяжий или овечий жир.

Углеводы активно участвуют в обменных процессах. Однако чрезмерное их употребление вредно для организма. Углеводы содержатся в крупах, а также в овощах, фруктах и молоке.

Вода, как солнце и воздух, крайне необходима организму человека. Без нее немислима жизнь. Все процессы в организме протекают в водной среде. С водой в организм поступают минеральные соли и ряд других необходимых веществ. С водой выводятся продукты обмена веществ.

ЗНАЧЕНИЕ МИНЕРАЛОВ И ВИТАМИНОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Химический анализ человеческого тела подтверждает, что примерно 95% его массы состоит из тех же четырех главных элементов, которые составляют землю и атмосферу: кислород (64%), водород (10%), углерод (18%) и азот (3%).

Оставшиеся 5% распределяются по-разному. Различия зависят от местности и даже варьируются от индивидуума к индивидууму в одной и той же местности. В последнем слу-

чае эти небольшие различия в содержании солей и минералов могут определить здоровье или, наоборот, болезнь.

Тело человека и животных содержит, по крайней мере, 17 основных минералов и 7 витаминов, необходимых для жизни и здоровья. Они играют большую роль в организме человека и животных.

Минеральные соли. При нарушении баланса минеральных солей, что происходит при любом заболевании, нарушается общий обмен. С помощью диеты можно регулировать минеральное равновесие. Наиболее важными являются соли натрия, кальция, калия, магния и железа.

Если человек принимает пищу, бедную минеральными веществами, то он чувствует потребность в соли, которую и удовлетворяет, подсаливая пищу. Соль не только возбуждает нервы желудка, но и постепенно проникает в ткани, заменяя соли калия, кальция, магния и др. Затем она выделяется почками, чрезмерно перегружая их.

Недостаток питательных солей в пище может быть связан с неправильным ее приготовлением. Особенно богаты минеральными веществами овощи и фрукты. Овощи варят обычно в большом количестве воды, которая поглощает большую часть их питательных веществ. Затем воду сливают, сваренные овощи подают к столу. Так делать не следует. Все овощи нужно варить на пару или в возможно меньшем количестве воды.

Недостаток минеральных солей в организме приводит к нарушению осмотического давления крови и межклеточной жидкости, что нарушает нормальное течение обменных процессов.

Натрий — основной осмотически активный ион внеклеточного пространства. Он регулирует кислотно-основное состояние, удерживает жидкость и регулирует ее распределение в организме, усиливает набухание белков и повышает гидрофильность тканей. Натрий способствует поддержанию водно-электролитного равновесия. Дефицит натрия в организме может возникать при различных патологических состояниях, сопровождающихся повышенным его вы-

делением, если оно не компенсируется введением натрия хлорида в достаточном количестве (сильный понос, неукротимая рвота, обширные ожоги с сильной экссудацией, гипофункция коркового вещества надпочечников, длительное применение мочегонных препаратов и др.)- В результате развивается гипонатриемия. Она сопровождается обезвоживанием организма. Появляется жажда, которую можно утолить лишь употреблением подсоленной жидкости. Отмечаются сухость и потеря тургора (эластичности) кожи, мышечная слабость, снижается аппетит, развиваются тошнота, рвота, артериальная гипотензия, тахикардия, нарушается деятельность почек (олигурия, анурия, нарастание азотемии), функции ЦНС.

При избытке натрия в организме может развиваться гипернатриемия, которая проявляется задержкой жидкости в организме, повышенной возбудимостью нервной системы (двигательное беспокойство, судороги мышц и т. д.), артериальной гипертензией, снижением функции почек, повышением температуры тела.

К числу продуктов, наиболее богатых натрием хлоридом, относят рыбу, особенно морскую, колбасы, брынзу, сыр, хлеб.

Калий способствует выделению из организма с мочой натрия и жидкости, регулирует внутриклеточное осмотическое давление. Он участвует в образовании ацетилхолина, который играет важную роль в проведении и передаче нервных импульсов. Калий повышает тонус поперечно исчерченных и гладких мышц, влияет на активность ряда ферментов, оказывает щелочное действие.

Дефицит калия в организме может возникать при передозировке мочегонных препаратов и глюкокортикоидных гормонов, частой рвоте, поносе, гиперфункции надпочечников.

Гипокалиемия приводит к мышечной слабости с болью, апатии, сонливости, атонии кишок, тошноте, рвоте, отекам, олигурии, а также расширению границ сердца, аритмии, артериальной гипотензии, сухой коже.

Много калия содержат продукты растительного происхождения (овощи, фрукты, особенно урюк и изюм, ягоды), порошок какао, Из продуктов животного происхождения наиболее богаты калием рыба, говядина, телятина.

Гиперкалиемия может возникать при остром гломерулонефрите, гипофункции коркового вещества надпочечников. Она проявляется физическим и умственным возбуждением, парестезиями конечностей, бледностью кожи, уменьшением гидрофильности тканей, увеличением диуреза и повышенным выведением натрия с мочой.

Кальций образует структурную основу костного скелета, влияет на проницаемость клеточных мембран, уплотняет стенки сосудов, участвует в процессах свертывания крови.

Дефицит кальция может развиваться при недостатке кальция в пище (голодание, исключение из пищевого рациона молочных продуктов), обильном потоотделении, у беременных и кормящих грудью женщин.

Дефицит кальция проявляется следующими симптомами: слабый рост костей, крошащиеся зубы, боли в суставах, болезненные судороги ступней, нервный тик или подергивание, сильное сердцебиение, ломкие ногти на руках, разрушение зубов, зубная боль, судороги во время сна или упражнений, боль в предплечьях или бицепсах, онемение или окоченение, бессонница, обильные менструации.

Гипокальциемия наблюдается также при недостаточности всасывания кальцием вследствие заболеваний органов пищеварения, а также при применении стероидных гормонов. В результате могут развиваться остеопороз, парестезии, судороги.

Гиперкальциемия наблюдается при избытке кальция в пище и питьевой воде, чрезмерном употреблении кальция и кальциферолов. Гиперкальциемия проявляется потерей аппетита, жаждой, тошнотой, рвотой, слабостью, иногда судорогами, азотемией. Возможно отложение кальция в сосудах и мышцах.

Солями кальция богаты молочные продукты, а также овощи, яйца, рыба и мясо.

Для нивелирования неблагоприятного соотношения кальция и фосфора целесообразно употреблять хлеб с сыром, каши на молоке, мясные и рыбные блюда с овощными гарнирами и т. д.

Затрудняют всасывание кальция в кишках продукты, богатые щавелевой кислотой, — щавель, ревень, шпинат, свекла, шоколад. Способствуют всасыванию кальция лактоза и лимонная кислота.

Магний участвует в углеводном обмене, биосинтезе белков, снижает нервно-мышечную возбудимость. Ионы магния усиливают процессы торможения в коре большого мозга, и поэтому оказывают успокаивающее действие. Кроме того, магний оказывает антиспастическое действие, стимулирует перистальтику кишок и желчеотделение, способствует выведению холестерина из организма.

При дефиците магния повышается нервно-мышечная возбудимость, возникают судорожные подергивания мышц, тетания, тревога, страх, слуховые галлюцинации, тахикардия, высокое кровяное давление, нерегулярный сердечный ритм, потеря аппетита, болезненные и холодные кисти и стопы, раздражительность, плохая координация, отростки на костях, расшатывание или чувствительность зубов, тошнота или головокружение, повышенная чувствительность к шуму, бессонница, гиперактивность, сильный запах тела.

Избыток магния в организме приводит к угнетению рефлексов, усилению тормозных процессов в ЦНС (заторможенности, сонливости), остеопорозу, парестезиям, снижению АД, нарушению предсердно-желудочковой проводимости, брадикардии.

Диета с повышенным содержанием магния рекомендуется при склонности к повышению АД, гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях печени и желчных протоков.

Магний содержится в пшеничной, овсяной и гречневой крупах, сливочном масле, грецких орехах, фасоли и сухофруктах, особенно в кураге. Много магния в хлебе из муки грубого помола.

Фосфор и его соли играют особую роль в процессах жизнедеятельности. Он участвует в обмене белков, жиров и углеводов, построении клеточных элементов, ряда ферментов, гормонов и многих других фосфорных соединений.

Потребность в фосфоре возрастает при беременности, лактации, а также при хронических заболеваниях кишок — энтерите, энтероколите.

Наибольшее количество фосфора содержится в отрубях, сыре, бобовых растениях, томатном соке, мясе, мозгах, говяжьей печени, рыбе, яйцах, гречневой, перловой, овсяной крупах, грецких орехах.

Дефицит встречается редко, поскольку фосфор поступает из самых разных продуктов и обычно используется в пищевых продуктах в достаточном количестве.

Железо. Около половины железа существует в нашем организме в форме гемоглобина — вещества, которое придает крови красный цвет. Железо требуется для мышечных белков и откладывается про запас в почках и печени. Гемоглобин переносит кислород из легких по всему телу.

О дефиците железа свидетельствуют бледная кожа и бледные нижние веки, что является классическим признаком анемии. Другие признаки анемии: плоские или в форме ложки ногти, учащенный пульс, тяга ко льду, выпадение волос, общая апатия, недостаток выносливости и жизненных сил, неспособность сконцентрироваться, сильная менструальная боль, сонливость, слабое зрение, расстройство желудка и онемение пальцев рук и ног.

Богаты железом печенька, почки и мясо, хлеб, крупы, фасоль, орехи и зеленые листовые культуры.

Однако, высокие дозы железа токсичны, могут вызвать боли в желудке и запоры. Не нужно давать препараты детям (даже 3 г могут стать смертельной дозой для маленького ребенка).

Хром участвует в метаболизме углеводов и жиров, а также в процессе образования инсулина. Высокие уровни сахаров в диете стимулируют выделение хрома через почки.

При обработке зерна до получения белой муки теряется почти 80% хрома. Из неочищенного сахара после превращения его в белый песок уходит 9% хрома.

Признаки дефицита хрома: высокое содержание холестерина в крови, нетерпимость к алкоголю, симптомы, сходные с диабетом, гипогликемия, сильная жажда, раздражительность, трудности с запоминанием.

Наибольшее количество хрома содержится в дрожжах, желтках яиц, печенке, проростках пшеницы, сыре и крупах из неочищенного зерна, в спиртных напитках.

Йод хорошо известен как регулятор функции щитовидной железы, которая управляет обменом веществ и регулирует вес. Йод способствует образованию гормонов, включая тироксин и триодтиронин, которые контролируют скорость обмена веществ в организме, с которой сжигается в организме кислород.

При дефиците йода отмечают: хроническая усталость, плохая умственная работоспособность, увеличение щитовидной железы; зоб, раздражительность, увеличение веса, сильное сердцебиение, высокий уровень холестерина в крови, ломкие ногти, сухие волосы, запоры.

Источники йода: морепродукты, рыба, водоросль фукус и другие морские водоросли (морская капуста).

Марганец необходим для нормального роста и развития, чтобы создавать естественный противовирусный агент — интерферон — и способствовать регуляции содержания сахара в крови. Марганец работает и как антиоксидант.

При дефиците марганца проявляются следующие симптомы: нетерпимость к глюкозе, потеря тонуса или силы связок, нарушение сердечного ритма, уменьшение силы, потеря веса.

Много марганца в овсе, проростках пшеницы, орехах (особенно в миндале и фундуке), крупах из цельного зерна, ананасах, сливах, фасоле, сахарной свекле и салатах.

Селен. Редкий и очень ценный для организма элемент. Жизненно необходим как антиоксидант и работает в со-

дружестве с витамином Е. Он образует соединение с ферментом, нейтрализующим свободные радикалы, глутатионпероксидазой, которая работает как важный антиоксидант. Селен нужен также для образования белков в нашем организме, он поддерживает нормальную работу печени и укрепляет иммунную систему. Селен — компонент спермы. Он помогает выводить из организма ионы тяжелых металлов, включая кадмий и мышьяк.

Дефицит селена вызывает боли в груди, облысение, усиливает подверженность инфекциям, происходит перерождение мышц, развиваются экзема, катаракта, псориаз, кардиомиопатия, циститный фиброз, артрит, повышен риск рака.

Источники селена: дрожжи, чеснок, яйца, печенка и рыба.

Кремний. На Земле кремний — второй элемент по распространенности (после кислорода). В организме человека он жизненно важная часть всех соединительных тканей, костей, кровеносных сосудов и хрящей. Кремний помогает также укреплять клетки кожи, волосы и ногти, улучшая синтез коллагена и кератина.

Недостаток кремния может вызвать ослабление кожных тканей.

Наибольшее количество кремния содержится в корневых овощах и других видах растительной клетчатки, фруктах и овощах, коричневом рисе, жесткой питьевой воде.

Цинк. Большая часть цинка в нашем теле находится в костях, но он нужен для работы более восьмидесяти ферментов организма и для образования красных кровяных телец. Участвует в регенерации тканей.

Недостаток цинка у детей замедляет рост и уменьшает аппетит.

Источники цинка: субпродукты и другие мясные продукты, грибы, устрицы, дрожжи, яйца, горчица.

Медь. Незаменимый компонент многих ферментов, в организме участвует в образовании красных кровяных те-

лец. Медь действует и как антиоксидант. Медь — стабильный микроэлемент.

О дефиците меди свидетельствуют бледная кожа, заметные вены, кишечные расстройства. Сверхдефицит может привести к хрупкости костей, поседению волос, а низкое содержание в лимфоцитах — к понижению устойчивости организма к инфекциям. Низкие уровни меди редки, потому что это распространенный элемент.

Наибольшее количество меди содержится в печенке, крабах, раках, устрицах, орехах, крупах из цельного зерна, чечевице, оливках и моркови.

ВИТАМИНЫ

Ежедневно нам нужны не только минеральные вещества и микроэлементы, но и витамины.

Витамины — это химически сложные соединения, которые мы, для того чтобы полноценно питаться, должны получать из множества различных продуктов. Нам нужны крошечные количества витаминов, но для нашего здоровья и хорошего самочувствия они жизненно необходимы. Недостаток витаминов может привести к болезненному состоянию, серьезному заболеванию, в чрезвычайных случаях — к смерти.

Многие исследования показали, что у людей, которые принимают витамины, болезни, связанные со старением, появляются позже и проходят в более слабой форме.

Люди, которые принимают витамины, а в особенности витамин С и витамин Е, живут на десяток лет дольше остальных.

Ослабленную иммунную систему можно омолодить, принимая витамины, например обычную поливитаминную капсулу.

У людей, страдающих болезнями сердца, довольно низкое содержание в крови и тканях антиоксидантов, находящихся в пище, — витамина Е, витамина С, бета-каротина и селена.

Такое же низкое содержание в крови и тканях витамина Е, витамина С, бета-каротина и селена наблюдается у всех людей, склонных к раку.

Недостаток в организме витамина В может стать причиной одряхления организма, повреждения артерий, сердечных приступов и некоторых видов рака. Введение в организм нужной дозы этого витамина часто предотвращает или излечивает эти заболевания.

Даже незначительный недостаток хрома может в середине жизни стать причиной появления диабета и болезней сердечно-сосудистой системы.

Прием кальция и витамина D уже через год спасет даже восьмидесятилетних от переломов костей.

У тех, кто постоянно принимает витамины, на 27% ниже вероятность развития катаракты.

Витамин А (ретинол)

Этот жирорастворимый витамин может накапливаться в организме. Он оказывает прямое влияние на обмен веществ эпителиальных тканей. При дефиците витамина А наступает ороговение эпителиальной ткани (пятна, прыщи, перхоть), «гусиная кожа» на тыльной стороне рук, ломкие волосы, покраснение век, шелушение или сухость их, сухость глаз, воспаление глаз, выделения, невозможность видеть в затемненной комнате (гемералопия, «куриная слепота»); инфекции почек и мочевого пузыря, жжение, зуд при мочеиспускании, опухание или нагноение век, сухая, грубая или растрескавшаяся кожа, бородавки.

Витамин А необходим для восстановления иммунной системы, для роста тела в юности, для укрепления волос и ногтей.

Существует две формы витамина А — ретинол, который поступает с продуктами животного происхождения, такими, как рыбий жир, печень, яйца и сливочное масло, и провитамин А (бета-каротин), который присутствует в ярко

окрашенных фруктах и овощах (моркови, зеленом луке, помидорах, апельсинах, абрикосах, цветной капусте, шпинате, манго, тыкве, дыне).

Бета-каротин

Это пищевое вещество не является витамином, но в организме превращается в витамин А, когда мы испытываем его нехватку. Бета-каротин, оранжевый пигмент, поступающий с едой, используется организмом как антиоксидант (как антиоксиданты витамины А, С, Е). Это означает, что он контролирует образование свободных радикалов — частиц, которые повреждают клетки и приводят к заболеванию. Проведенные в разных странах исследования доказали, что потребление бета-каротина в больших количествах связано напрямую со снижением числа случаев заболевания раком определенного типа.

Бета-каротин защищает кожу от вредного воздействия солнечных лучей, и его можно применять в качестве лечебного средства при солнечных ожогах.

Он предотвращает рак легких, желудка и молочной железы, инсульты, инфаркты. Блокирует окисление холестерина, который закупоривает артерии, убивает опухолевые клетки, вылечивает полностью или частично раковые язвы во рту, стимулирует иммунную систему, предотвращает катаракту.

Внимание! Не путайте бета-каротин с обыкновенным витамином А ретинолового типа, который получают из животных продуктов.

Три основных витамина антиоксидантной революции — бета-каротин, витамин Е и витамин С — борются со старением в комплексе.

Источники бета-каротина: морковь, помидоры, кресс-салат, цветная капуста, шпинат, манго, тыква, дыня, абрикосы, а также другие фрукты и овощи с яркой окраской.

Взрослые должны принимать 10 мг (17000 МЕ) — 30 мг (50000 МЕ) бета-каротина.

Витамины группы В

Эти водорастворимые витамины организм не запасает, так что нам их нужно получать ежедневно. Они поддерживают друг друга, поэтому в препаратах их всегда нужно объединять.

Витамин В₁ (тиамин)

Необходим для освобождения энергии из пищи. Тиамин — самый неустойчивый из витаминов группы В. Незаменим для пищеварения, для нервной системы, помогает справляться со стрессом. Играет большую роль в регуляции углеводного, жирового, минерального и водного обмена.

Признаки дефицита витамина В₁: усталость, бессонница, потеря аппетита, раздражительность и депрессия. Наблюдаются нарушения чувствительности, парестезия и гиперестезия. Повышается чувствительность к холоду. Авиитаминоз Безвестен под названием болезни бери-бери. Основным клиническим симптомом бери-бери является полиневрит.

При недостаточности витамина В₁ появляются следующие симптомы: ранки в углах рта, лоснящийся большой или припухший язык; сморщивание верхней губы; ощущение «песка» в глазах, покраснение, зуд, жжение в глазах, повышенная чувствительность глаз к свету, пятна перед глазами, катаракта, конъюнктивит; жирная или шелушащаяся кожа вокруг носа, припухлость и растрескивание губ, жирные волосы.

Много тиамин содержится в зародыше и оболочках зерен крупяных злаков (овса, гречихи), а также в муке грубого помола, богатой отрубями (чем выше сорт муки, тем ниже содержание в ней тиамин). Богаты этим витамином бобовые, орехи, дрожжи, субпродукты (почки, печень, сердце), свиное и куриное мясо, яичные желтки. При гипервитаминозе В₁ нарушаются функции почек вплоть до анурии, развивается жировая дистрофия печени, появляются бессонница, чувство страха.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Рибофлавин оказывает существенное влияние на зрительную функцию — повышает остроту цветоразличения и улучшает ночное зрение, регулирует функции ЦНС, стимулирует образование эритроцитов.

При недостаточности рибофлавина у человека отмечают сухость и трещины губ, хейлоз, ангулярный стоматит, себорейный дерматит, конъюнктивит, светобоязнь, развивается гипохромная анемия, нарушаются процессы регенерации, появляются трещины в углах рта.

При прогрессировании гиповитаминоза снижается аппетит, появляются слабость, апатия, головная боль, чувство жжения кожи, резь в глазах, трещины на сосках у кормящих женщин.

Наиболее важные источники рибофлавина: цельное молоко, особенно простокваша, ацидофилин, кефир, сыр, тощее мясо, печень, почки, сердце, яичный порошок, пекарские и пивные дрожжи, грибы.

Витамин В₃ (ниацин, или витамин РР — никотиновая кислота)

В организме он превращается в никотинамид, который участвует в расщеплении жиров, в результате чего образуется энергия. Он входит в состав окислительно-восстановительных ферментов, снижает содержание глюкозы в крови и увеличивает запасы гликогена в печени, нормализует содержание холестерина в крови, стимулирует эритропоэз, расширяет артериолы и капилляры, снижает артериальное и повышает венозное давление, увеличивает частоту сердечных сокращений и скорость кровотока; усиливает процессы торможения в коре большого мозга.

При недостаточности витамина РР развиваются нарушения со стороны органов пищеварения, появляются изменения кожи, поражается нервная система. При гиповитаминозе РР развивается клиническая картина пеллагры. При приеме витамина внутрь наблюдается специфическая со-

судистая реакция (расширение капилляров лица, шеи, рук и бедер).

Богаты витамином РР печень, почки, мясо, рыба, пшеничные отруби.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота)

Это еще один витамин группы В, который вовлечен в высвобождение энергии из жиров и углеводов. Он также оказывает влияние на иммунную систему организма, улучшает состояние тканей и кожи.

При дефиците витамина В₅ отмечают: преждевременное поседение и облысение; расширение зрачков, болезненность, жжение в кистях или ступнях; ослабление сопротивляемости болезням, онемение кистей и ступней; гипогликемия, раздражительность, бессонница, глубокая депрессия, плохая координация, запоры; боли в суставах и мышечные спазмы; нерегулярный сердечный ритм, головные боли, утомляемость, недостаток энергии.

Много витамина В₅ в дрожжах, печени, других субпродуктах, яйцах, коричневом рисе, крупах из неочищенного зерна, в патоках всех видов. Витамин В₅ разрушается из-за воздействия света, при нагревании (включая кулинарную обработку), из-за воздействия кофеина, спирта и лекарств (противозачаточные таблетки).

Витамин В₆ (пиридоксин)

Нужен для метаболизма белков и аминокислот, помогает также в образовании здоровых красных кровяных телец и регулирует состояние нервной системы. Этот витамин обычно предотвращает кожные высыпания и поддерживает хорошее состояние зубов и десен.

Дефицит витамина приводит кожу в состояние, напоминающее дерматиты (вокруг носа и глаз кожа жирная, чешуйчатая), а также может вызывать ощущение жжения в стопах ног, раздражительность, отек конечностей, подер-

гивание мышц, слабость мускулов больших пальцев, невозможность сжать, распрямить кулаки, тошноту во время беременности, головокружение, зеленовато-желтый цвет мочи, плохую координацию при ходьбе, раздражительность или нервозность.

Источники витамина B_6 : мясо, рыба, молоко, яйца, крупы из неочищенного зерна, особенно пшеничные проростки, овощи.

Витамин B_6 разрушается при кулинарной обработке, чрезмерной очистке продуктов, при воздействии спирта и лекарств (противозачаточные таблетки).

Витамин B_{12} (кобаламин, цианкобаламин)

Незаменим для образования красных кровяных телец. Поддерживает нервную систему и дает энергию. Это единственный препарат, который содержит металл кобальт.

Дефицит витамина B_{12} вызывает бледность, серый или желтоватый цвет лица, выпадение волос; несварение, спастические, судорожные подергивания конечностей, потерю памяти, депрессию или раздражительность, головокружение, смятение или дезориентацию, апатию; безразличие к жизни; параню или галлюцинации; заикание, неясное зрение; анемию, боли в спине, онемение костей или стоп.

Богаты витамином B_{12} продукты животного происхождения (печень, яйца, сыр, молоко, мясо), рыба, дрожжевые экстракты, морские водоросли вроде фукса и спирулина.

Нельзя вводить витамин B_{12} большим с острыми тромбозными заболеваниями.

У больных стенокардией витамин B_{12} применять с осторожностью и в меньших дозах. Не рекомендуется совместное введение (в одном шприце) растворов витамина B_{12} , B_2 и B_6 , так как содержащийся в молекуле цианкобаламина ион кобальта способствует разрушению других витаминов, может усилить аллергические реакции витамина B_7 .

B_{12} противопоказан при острой тромбозии, эритроцитозе.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин С незаменим для сохранения «здоровья» соединительных тканей (кожи, стенок кровеносных сосудов). Он — важный антиоксидант. Это значит, что он контролирует образование свободных радикалов — неустойчивых частиц, которые повреждают клетки и приводят к заболеванию.

- Витамин С борется со старением и продлевает жизнь.
- Снижает повышенное кровяное давление.
- Повышает содержание в крови «хорошего» холестерина HDL.
- Уменьшает содержание «плохого» холестерина LDL, а также еще одного опасного липида Lp (a).
- Увеличивает содержание в крови самого мощного антиоксиданта — глутатиона.
- Ингибирует окисление «плохого» холестерина и закупорку артерий.
- Расчищает жировые отложения на стенках артерий.
- Делает стенки кровеносных сосудов более плотными, предотвращает образование кровоподтеков.
- Уменьшает вероятность спазмов сосудов, которые могут привести к сердечному приступу.
- Улучшает эффективность иммунной системы.
- Уменьшает вероятность развития астмы, хронического бронхита и других заболеваний дыхательной системы.
- Предотвращает парадонтоз, защищает десны.
- Предотвращает развитие катаракты и других глазных заболеваний.
- Предохраняет сперматозоиды от действия свободных радикалов, которые могут вызвать врожденные дефекты у ребенка.
- Лечит бесплодие у мужчин.
- Борется с раком: ингибирует образование канцерогенных веществ в организме; блокирует повреждения, наносимые свободными радикалами ДНК, которые являются первым шагом к раку; не позволяет генам и вирусам переключиться на раковый рост; регулирует иммунную систему; замедляет рост опухолей.

Отсутствие витамина С в пище человека вызывает цингу (скорбут). Появляются кровоизлияния на деснах и коже, набухают десны, расшатываются зубы, замедляется регенерация ран, нарушается костеобразование. Отмечаются бледность и сухость кожи, гипотермия, мышечная слабость, боль в подошвах, снижается сопротивляемость организма к инфекциям. Появляется раздражительность, сильно выпадают волосы. Характерно кровотечение из носа, легкое образование синяков, анемия.

Наиболее богаты витамином С плоды шиповника, черная смородина, барбарис, капуста, помидоры, цитрусовые, картофель.

Витамин С нетоксичен даже в больших количествах. У людей с необычно высоким уровнем щавелевой кислоты в организме большие дозы могут вызвать образование камней в почках.

Витамин D

Этот жирорастворимый витамин оказывает влияние на обмен кальция и фосфора, состояние крови и костей.

При недостатке витамина D у детей развивается деформация костей (рахит). Симптомы рахита: жжение во рту и горле, недостаток энергичности, боли в суставах, близорукость, миопатия, бессонница, слабое развитие костей, остеопороз (рассасывание костной ткани), разрушение зубов, мышечные спазмы, нервозность, запоры.

Большое количество витамина D в продуктах животного происхождения (молоке и яйцах, в жирной рыбе, например в скумбрии, сливочном масле и сыре). Богаты витамином D печень трески и рыбий жир. Витамин D образуется в коже под действием солнечных лучей. Из всех витаминов — самый токсичный.

Витамин E (альфа-токоферол)

Витамин E — это суперзащита от старости. От этого жирорастворимого витамина зависят во многом разнообразные

функции нашего организма. Он является прекрасным физиологическим антиоксидантом (противоокислителем). Это имеет большое значение для профилактики преждевременного старения, поскольку предполагается, что одной из причин старения является засорение межклеточных пространств продуктами окисления.

- Витамин E прекращает цепные реакции со свободными радикалами, которые разрушают клетки.
- Прекращает окисление дефектного холестерина LDL и других наносящих повреждения клеткам жиров.
- Предотвращает сердечные приступы и инсульты. Не дает артериям закупориваться.
- Омолаживает иммунную систему.
- Предотвращает рак и замедляет рост раковых клеток.
- Предохраняет мозг от дегенеративных заболеваний.
- Облегчает симптомы артрита.
- Борется с катарактой и появлением пятен на роговице.
- Лечит перемежающуюся хромоту, улучшает кровоснабжение артерий ног.
- Создает нормальное протекание родов.

Богаты витамином E зеленые части растений и зародыши пшеницы; особенно много витамина E содержится в растительном масле (неочищенном подсолнечном масле, кукурузном, хлопковом, льняном и др.), плодах шиповника, миндале, арахисе, семечках подсолнечника, спарже, яичных желтках, горохе, фасоле, чечевице, зернах ржи и пшеницы. Взрослые должны принимать по 100—400 МЕ витамина E в день, но получать с пищей такое количество невозможно, поэтому рекомендуют 400 МЕ витамина в день в капсулах.

Нет сомнения в том, что организм человека представляет единое целое и управляется центральной нервной системой — головным мозгом. Неправильное питание (при дефиците белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и микроэлементов), по меньшей мере, готовит почву для нервных расстройств и довольно часто является причиной появления болезней.

Таблица 17

Суточная физиологическая потребность человека
в витаминах

Витамин С	70-100 мг	Фолиевая кислота	0,2-0,3 мг
Витамин В ₁	2 мг	Витамин РР	15-20 мг
Витамин В ₂	2,5-3 мг	Витамин Е	20-30 мг
Витамин В ₃	10-12 мг	Витамин К	1-2 мг
Витамин В ₆	2-2,5 мг	Витамин Р	35-50 мг
Витамин В ₁₂	около 3 мг		

Еще Гиппократ считал, что неправильное питание порождает многие болезни, приводит к следующим нервно-психическим нарушениям: снижению продуктивности умственной работы; повышению раздражительности и утомляемости; бессоннице или, наоборот, патологической сонливости.

Нервные расстройства нередко являются одним из первых признаков неправильного питания.

Гиппократ обычно начинал лечение так: сначала подвергал пациента голоданию, затем травами и клизмами очищал ему кишечник. После этого больной должен был питаться только цельносмолотым зерном, сырыми овощами и фруктами. Продукты питания животного происхождения либо запрещались полностью, либо их употребляли в очень небольших количествах.

Наряду с лечебным питанием, большое значение придавалось двигательной активности. Те больные, которым рекомендовалось много двигаться, получали большее количество пищи. Те же, кого ограничивали в еде, соответственно меньше двигались и больше отдыхали. Система лечения, применяемая Гиппократом, не утратила своего значения и в наше время:

а) употребление продуктов питания из цельносмолотой ржи;

б) употребление большого количества сырых овощей и фруктов;

в) ограничение в рационе продуктов животного происхождения.

Поданным современных исследователей, соблюдение этих принципов в питании исключает дефицит витаминов. Рассмотрим, какие витамины влияют на состояние нервной системы и психики, какие нервно-психические расстройства наступают при недостатке витаминов (табл. 18).

Таблица 18

**Нарушения состояния нервной системы,
вызванные недостатком витаминов**

Витамины	Нервные и психические расстройства, вызванные недостатком витаминов	Нарушения питания, явившиеся причиной расстройства
В ₁ (тиамин)	Рассеянность, снижение памяти, психическое истощение, депрессия, страх	Полированный рис, чрезмерное употребление сахара-рафинада
В ₂ (рибофлавин)	Чувство напряжения, слабость	Переваренные овощи, использование натрия гидрокарбоната при варке
В ₃ (ниацин)	Нарушение сна, пробелы в памяти	Однообразное питание с употреблением маиса, переваренные овощи
В ₅ (пантотеновая кислота)	Разбитость, вялость	Длительный голод, частое голодание
В ₆ (пиридоксин)	Нервозность, усталость, тошнота	Переваренные овощи, консервированные продукты, использование натрия гидрокарбоната
В ₁₂ (цианкобаламин)	Усталость, разбитость, вялость	Вегетарианство: маринованные продукты, богатые витамином В ₁₂
Н (биотин)	Бессонница, усталость	Длительный голод, слишком частое голодание

Витамины	Нервные и психические расстройства, вызванные недостатком витаминов	Нарушения питания, явившиеся причиной расстройства
С (аскорбиновая кислота)	Психическое и физическое истощение, раздражительность, бессонница, депрессия	Недостаток сырой растительной пищи, переработанные овощи, использование натрия гидрокарбоната

Установлено, что болезни вызывают в основном два продукта массового потребления — изделия из муки высшего сорта и рафинированный сахар. В хлебе из муки грубого помола потеря витаминов и минеральных элементов минимальна; в белом хлебе теряется 67—87% витаминов группы В, 50% минеральных солей и таких микроэлементов, как магний и марганец. Кстати, недостаток магния также может вызывать расстройство нервной системы.

Пивные дрожжи и водоросли рекомендуются в качестве особого продукта для «питания нервов». Они содержат почти все витамины группы В.

Общеизвестно благотворное влияние лекарственных растений при определенных нервных расстройствах. Многие лекарственные растения можно использовать в качестве продуктов питания: например, крапиву, розмарин, укроп и лаванду.

Почти все растительные продукты содержат вещества, которые могут оказывать тонизирующее или успокаивающее воздействие.

Все продукты питания, которые рекомендуются при нервных расстройствах (табл. 19), можно разделить на 2 группы: 1) употребляющиеся при общей слабости, психическом и физическом истощении, снижении работоспособности; 2) употребляющиеся при повышенной раздражительности, нарушениях сна.

Продукты животного происхождения по содержанию минеральных солей и микроэлементов в основном превос-

ходят растительные (например, по кальцию — молоко, по железу и фосфору — мясо и др.)- Однако в некоторых продуктах растительного происхождения содержится большое количество минеральных солей и микроэлементов (табл. 20).

Таблица 19

Продукты питания, рекомендуемые при нервных расстройствах

Общая слабость, снижение работоспособности	Повышенная раздражительность, нарушение сна
Зерновые	
Ячмень, овес, гречиха, пшеница, рожь, просо	Маис, ячмень, овес, гречиха, пшеница
Корнеплоды, клубни	
Петрушка, сельдерей, морковь, красная свекла, редька, хрен, лук (в том числе зимний), картофель	Петрушка, морковь, брюква, пастернак
Овощи (надземные)	
Артишок, фасоль обыкновенная, соевые бобы	Соевые бобы, тыква, кочанный салат
Фрукты и ягоды	
Яблоки, персики, сливы, малина, крыжовник, красная смородина, брусника, земляника, шелковица	Яблоки, персики, сливы, земляника
Пряности	
Базилик, майоран садовый, чабер садовый, чабрец, иссоп, шалфей, розмарин, лаванда, анис, бедрениц, петрушка, кориандр, укроп, полынь обыкновенная, эстрагон, чеснок, красный перец, можжевельник	Базилик, чабер садовый, чабрец, розмарин, лаванда, анис, бедрениц, петрушка, укроп, полынь обыкновенная

Как видно из табл. 20, в буковом орешке и семенах кунжута кальция и железа содержится больше, чем в продуктах животного происхождения. Указанные продукты очень полезны при расстройствах нервной системы.

Таблица 20

Содержание минеральных солей и микроэлементов в некоторых продуктах растительного происхождения, мг

Продукты	Кальций	Магний	Марганец	Железо	Медь	Фосфор
Высушенные водоросли		400				1950
Пивные дрожжи				17,3	3,32	1753
Фасоль белая			2		2	
Крапива	598					
Буковый орешек	448	324		24		
Гречиха			2,1			
Каштан			3,7			
Валериана				22		
Овес	53	145	4,9	3,6	0,74	407
Семена льна		350				
Семена кунжута	428	338		10		
Соевая мука					13	12
Пшеница			2,4			
Ростки пшеницы		336		9,4		1118
Пшеничные отруби		590				1240
Суточная потребность взрослого	800	350	3	15	2	1000

Патологические состояния и синдромы

По данным литературы, дефицит витаминов и микроэлементов проявляется следующими патологическими состояниями и симптомами.

Абсцесс подмышечной впадины. («сучье вымя», гидраденит, гнойное воспаление апокриновых потовых желез) обусловлен дефицитом витамина А.

Аллергические реакции развиваются на фоне недостаточности пантотеновой кислоты.

Алопеция (частичное или полное, врожденное или приобретенное отсутствие волос) часто обусловлена дефицитом цинка, а также недостатком витамина Е.

Аменорея может быть признаком общей недостаточности (качества или количества) питания. Например, недостаток фолиевой кислоты или витамина В₁₂ вызывает нерегулярные или скудные менструации.

Анемия. Существует много типов анемии. Она может быть вызвана дефицитом витамина Е, В₆ и фолиевой кислоты. Анемия мегалобластического типа обусловлена мальабсорбцией витамина В₁₂. Серповидно-клеточная анемия может развиваться у лиц, у которых повышена потребность в фолиевой кислоте.

Аносмия возникает, когда в организме много кадмия. После приема витамина А обоняние восстанавливается.

Анорексия обычно связана с железодефицитной анемией. Ее развитию способствует недостаток витаминов В₁₂, В₆, или биотина и даже дефицит цинка. Иногда наблюдаются гиперкальциемия или дефицит магния.

Апатия. При этом состоянии эффективна фолиевая кислота. Иногда помогает магний. Апатия может быть спровоцирована недостатком в организме цинка, пищевой аллергией, анемией и нарушением баланса аминокислот.

Аритмию может вызвать дефицит одновременно магния и калия. При дефиците только одного магния возможны экстрасистолы, желудочковая тахикардия и желудочковая фибрилляция.

Артрит гипертрофический лечат препаратами калия и витамином В₃. Некоторые врачи назначают цинк.

Астеатоз (сухость кожи). При этом состоянии часто эффективен витамин Е.

Астма. Во время приступа часто помогает повышение содержания натрия хлорида в крови, если больной будет принимать одновременно с этим пищу, которая содержит сахар, и большие дозы витамина С.

Ахлоргидрия развивается при дефиците витамина В₁ и фолиевой кислоты.

Белковая недостаточность может вызывать депрессию, апатию, брюзгливость, раздражительность.

Близорукость иногда вылечивают большими дозами витамина Е. Считается, что это также проявление стресса. Полноценная диета, богатая витаминами В₂, С, D, Е, пантотеновой кислотой, белками, кальцием, вместе с соленой пищей может вылечить близорукость.

Бессонница иногда обусловлена дефицитом пантотеновой или фолиевой кислоты, а также витамина В₆. Сочетание магния и кальция очень хорошо успокаивает нервы. Большие дозы витаминов В₁, В₆ или витамина РР также эффективны. Когда бессонница сочетается с депрессией, очень полезен триптофан.

Блефароспазм — один из клинических признаков дефицита рибофлавина.

Бляшки склеротические, вероятно, развиваются при недостатке витамина А и белка.

Боль в мышцах появляется при дефиците калия, витамина Е или при интоксикации. Витамин С часто снимает эту боль.

Боль от ожога. Хороший эффект дает назначение парааминобензойной кислоты (витамин группы В). Показан также витамин Е, потому что он предупреждает образование шрамов и улучшает регенерацию кожи.

Боль в брюшной полости иногда вызывает недостаток цинка.

Боль во всем теле. Инъекция 4 г кальция быстро снимает боль. Такой же эффект получается, если назначить (до 1200 мг) витамин Е, так как он участвует в различных биохимических процессах, в том числе и в обмене кислорода.

Бородавки можно вылечить мазью, в состав которой входят витамин С и плоды шиповника или витамин Е.

Витилиго — признак недостаточного питания. Назначают 150—300 мг пантотеновой кислоты или 1000 мг парааминобензойной кислоты 1 раз в день.

Водянку можно лечить фолиевой кислотой в сочетании с витаминами В₁₂ или В₆ и метионином.

Герпес. По некоторым данным, ацидофильная лактобацилла может инактивировать эти вирусы. Надо принимать витамин Е.

Гипертензия артериальная. Чем больше в пище калия и меньше натрия, тем ниже АД. Иногда магний может снижать АД. Назначают диетотерапию.

Геморрой лечат витамином В₆ (по 10 мг после каждого приема пищи). Некоторые врачи назначают биофлавоноиды по 50 мл ежедневно.

Гипотензия артериальная может быть вызвана дефицитом витаминов С, В, Е, группы В, недостаточной энергетической ценностью пищи, недостатком белка. Одной из причин заболевания может быть большое количество магния или обезвоживание.

Гипогалактия. При этом состоянии назначают мед, цинк, калия йодид. Это эффективно в 84% случаев.

Глухота иногда сопровождается недостатком йода в организме.

Депрессия. Развивается при недостатке витаминов В₁, В₁₂ и пантотеновой кислоты, а также при снижении уровня магния в крови. Депрессию можно вылечить холином. Если депрессия сочетается с бессонницей, то применяют триптофан. Повышение уровня гистамина в крови также может вызывать депрессию.

Желтуха. Избыток каротина в пище вызывает ложную желтуху, желтыми становятся ладони, а не глаза. После соблюдения диеты с высоким содержанием белка (250 г ежедневно) больной быстро выздоравливает.

Запах тела неприятный. Недостаток биотина вызывает неприятный запах тела. В большинстве случаев помога-

ют препараты цинка, магния, а также парааминобензойная кислота и витамин В₆. Иногда эффективен витамин А.

Запор часто развивается при недостатке инозита, холина, ниацина, калия, витамина В₁. Пантотеновая кислота улучшает перистальтику кишок и часто помогает больному. Гиперкальциемия также может вызывать запор.

Зуд — характерный симптом инфекции, заболевания печени и некоторых аллергических реакций. Он бывает и при нарушении функций почек, повышенной чувствительности к химикатам. Анальный зуд часто обусловлен дефицитом витаминов группы В.

Импотенция может развиваться при дефиците витамина В₆. Для лечения хороши также цинк, магний и витамин Е.

Катаракта. Это заболевание может вызвать избыток молочного сахара или глюкозы. Плохая утилизация триптофана, обусловленная недостатком витамина В₆, также может привести к катаракте. Кроме того, катаракта развивается при дефиците цинка или кальция. Лечение включает назначение диеты с большим содержанием белка и витаминов.

Кровотечение. Дефицит витаминов группы В вызывает продолжительное кровотечение во время менструации. Избыток углеводов может вызвать кровоточивость десен. Для нормальной коагуляции крови необходим марганец. Известен случай остановки кровотечения в почке с помощью холина. Кровотечение носовое при ревматизме или лейкемии может быть обусловлено недостатком витамина С.

Лейкопения — один из признаков недостаточности фолиевой кислоты или витамина В₁₂.

Мигрень лечат витамином В₆ (по 100 мг ежедневно) в сочетании с нигексином. В некоторых случаях помогают лецитин, витамины В_х и В₁₂. Иногда мигрень развивается при снижении уровня глюкозы в крови.

Нарколепсия (спячка). Это патологическое состояние может быть вызвано дефицитом пантотеновой кислоты.

Облысение связано с дефицитом биотина, инозита, витамина Е и витаминов группы В, а также метионина и йода.

Отек пальцев кистей развивается при дефиците витамина В₆. Назначают по 50 мг этого витамина ежедневно в течение 15 дней.

Перхоть лечат витаминами Е, В₆, втиранием растительного масла. Хорошо помогает втирание цинка и селена. Появление перхоти может вызвать чрезмерное употребление сахара.

Полипы (в прямой кишке). Назначают по 3 г витамина С в течение 30 дней.

Потеря вкуса наблюдается при недостатке в организме цинка, иногда — меди.

Ригидность спины. Ежедневно в течение 2 недель нужно принимать 3 г витамина С, 1 г кальция и 500 мг магния или 2 г аскорбиновой кислоты с молоком.

Стоматит часто обусловлен дефицитом витамина С или витаминов группы В.

Ночные судороги в нижних конечностях развиваются при недостатке кальция или магния, а также витамина В₆. Это состояние можно вылечить большой дозой витамина Е (по 400-800 мг ежедневно). Иногда помогает фолиевая кислота. Антиспазматическое действие оказывает цинк.

Тромбоцитопения обусловлена дефицитом фолиевой кислоты или витамина В₁₂. Иногда рекомендуется назначать витамин Е.

Угри хорошо лечит препаратами цинка, витаминами А, Е, D, В₆, пантотеновой кислотой и подсолнечным маслом.

Шпоры, костные. Назначают сухие пивные дрожжи по 1 чайной ложке ежедневно. В некоторых случаях внутримышечно назначают по 1000 мкг витамина В₁₂ ежедневно до исчезновения боли.

Экзема. Установлено, что дефицит витамина В₆ или любого, другого витамина группы В, а также недостаток линолевой кислоты может вызвать эту патологию.

Ячмень часто возникает при недостатке витамина А.

В истории диетотерапии большую роль сыграло учение о влиянии на организм человека сырой растительной пищи.

Так называемые старые вегетарианцы («сыроеды») считали, что пищу нельзя подвергать кулинарной обработке. Она должна состоять из зелени, плодов и овощей в сыром виде. Основал это учение врач Бирхер-Беннер (1909). Лечение некоторых заболеваний сырой растительной пищей вполне целесообразно. Основоположник лечебного питания, известный диетолог М. И. Певзнер разработал пищевые режимы, влияющие на организм в целом.

М. И. Певзнер, как и Бирхер-Беннер, особое значение в лечебном питании придавал растительной пище. Так, он писал: «К сожалению, мало внимания обращается на необходимость достаточного потребления растительной клетчатки; между тем нужно считать доказанным, что для нормального функционирования организма необходимо введение достаточного количества растительной клетчатки. Последняя не только регулирует функцию кишечника благодаря содержанию механических раздражителей и витаминов, но она полезна и целым рядом находящихся в ней веществ, которые действуют на выделительную (экскреторную) функцию кишок и другие процессы пищеварения» (Рациональное и лечебное питание. М., 1940). По Певзнеру, сырая растительная пища по сравнению с вареной имеет следующие преимущества:

хорошо утилизируются белки и углеводы, так как в сырых растительных продуктах содержатся протеолитические и амилолитические ферменты, а также большое количество оксидаз и каталитических ферментов;

сырая пища богата витаминами;

в ней содержится большое количество минеральных солей, поэтому требуется меньше приправ и поваренной соли;

сырые овощи и фрукты содержат до 80% воды, поэтому они меньше, чем другая пища, вызывают жажду;

в ней содержится большое количество минеральных солей, поэтому требуется меньше приправ и поваренной соли;

сырые овощи и фрукты содержат до 80% воды, поэтому они меньше, чем другая пища, вызывают жажду;

при употреблении сырой пищи азотистое равновесие может быть достигнуто при меньшем количестве белка; она усиливает перистальтику благодаря наличию клетчатки и витаминов.

М. И. Певзнер разработал общие принципы лечебного питания. Приведем некоторые из них:

1. При назначении лечебного питания необходимо учитывать массу тела, пол, возраст, характер работы, общее состояние больного, его конституцию и тип нервной системы.

2. Необходимо избегать избыточного употребления мяса.

3. В ежедневный рацион следует включать достаточное количество овощей, зелени, фруктов и ягод — как в вареном, так и в сыром виде, а также квашеных овощей.

4. Нецелесообразно употреблять много сладких блюд (пирожные и т. д.). Их можно заменить любыми фруктами, ягодами, сухофруктами, орехами, изредка сыром.

5. Одним из главных условий построения правильного пищевого режима является разнообразное питание.

Следует помнить, что количество пищи, съедаемой в один прием, не должно превышать двух пригоршней. Одна треть желудка должна наполняться пищей, одна треть — водой и еще одна треть — воздухом. Если пищи съедается больше, желудок будет растягиваться и требовать дополнительной пищи.

ЗАКЛУЧЕНИЕ

Исследования, проведенные автором, и большой личный опыт дают право утверждать, что ни одна из имеющихся теорий о питании в отдельности не в состоянии создать условия для здоровой и счастливой жизни до глубокой старости.

В действительности путь к здоровью и долголетию представляет собой сложный комплекс условий, правил, требований и личных стремлений каждого человека.

Иными словами, нужно уметь получать от жизни удовольствие, придерживаясь полноценного питания, приспособившись к реальным условиям, соблюдая нормы социального поведения.

К тому же, нельзя отделять телесную сторону от духовной. Необходимо нравственное образование для сохранения и продолжения жизни. Усовершенствование телесное и усовершенствование нравственное тесно связаны между собой, как тело и душа, то есть физическое и психическое. Если человек будет образован, он будет заботиться о своем физическом и душевном здоровье.

Известный русский гигиенист Г. В. Хлопин писал: «Все мы поступаем как расточительный наследник, не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых обращаемся в больных».

Полезные навыки и правильный режим должны быть усвоены еще с малых лет и их надо придерживаться всю жизнь.

Первый принцип разумной жизни — работа. Труд является неотъемлемым элементом нашей жизни, он создает все блага, материальные и духовные богатства, которыми вла-

деет человечество, труд создал и самого человека. Человек должен видеть результаты своего труда и испытывать духовное удовлетворение. Это стимулятор жизни.

Наиболее полезен труд, сопряженный с движением. Работать должен весь организм, все его функции. Злоупотребление какой бы то ни было функцией, чрезмерное увлечение едой, половые эксцессы, перенапряжение в работе неизбежно ведут к преждевременной старости.

Для жизни и труда человеку нужна энергия. Источником энергии является питание, которое складывается из пищи, питья и дыхания. Энергия необходима организму во время работы и в состоянии покоя, потому что она расходуется не только при активном сокращении мышц в состоянии бодрствования, но и во время сна. Все жизненные процессы в организме человека и животных зависят от характера и содержания питания.

Вышеизложенные исследования показали, что пища приготовляемая в зависимости от группы крови, макробиотическим путем или с учетом раздельного питания, не может удовлетворить потребности организма человека для восстановления здоровья, омоложения и долголетия.

Для здоровья человека лучшей пищей является смешанная, то есть состоящая из различных продуктов животного и растительного происхождения: из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ (солей), микроэлементов и воды. Все они необходимы человеку, но наибольшее значение имеют белки, минеральные вещества, витамины и вода. Вместе с тем, составляя меню, необходимо учитывать темперамент и телосложение.

Общие правила питания

Кроме полноценного меню, чтобы быть здоровым, энергичным, чтобы дожить до глубокой старости, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Не забывайте, что есть нужно, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Не стремитесь слишком наслаждаться едой.

2. Никогда не ешьте, если вы не голодны, и не пейте, не чувствуя жажды.

3. Качество пищи следует контролировать не только визуально, но и главным образом обонянием и на вкус.

4. Будьте умеренны и не переполняйте желудок. При первом ощущении удовлетворения прием пищи нужно прекратить. Вставайте из-за стола с чувством легкого голода.

5. Не употребляйте слишком соленую, сладкую, пряную или острую пищу. Пряности вредны для желудка и почек, возбуждают нервную систему.

6. Хорошо пережевывайте пищу — это улучшает ее усвоение. Пословица гласит: «Хорошо пережеванное — наполовину переваренное».

7. Нельзя есть на скорую руку, перед телевизором или у телефона.

8. За столом не затевайте споров и ссор, говорите о приятных вещах.

9. Нельзя есть после питья и пить после еды. Жидкость разжижает желудочный сок, мешает пережевыванию пищи и смешиванию ее со слюной. Не пейте во время еды. Употребляйте такую пищу, которая не возбуждает жажды.

10. Не ешьте слишком холодную или слишком горячую пищу, а также горячую тотчас после холодной или холодную тотчас после горячей.

11. Не употребляйте постоянно одну и ту же пищу.

12. Всегда ешьте в хорошем настроении и избегайте кушаний, приготовленных раздражительными и недовольными собой людьми.

13. Во время болезни воздержитесь от обычной еды и ешьте только тогда, когда действительно проголодаетесь.

14. Надо питаться преимущественно продуктами, которые характерны для данного времени года и выросли в той местности, где проживает человек.

15. Не занимайтесь умственной работой и не делайте слишком много физических упражнений непосредственно до и после еды. Никогда не ешьте в состоянии физического или умственного переутомления.

16. Достаточно употреблять пищу 3 раза в день, между приемами пищи должен быть промежуток от 5 до 6 часов. Желудок должен быть пустым по крайней мере за 1 час до очередного приема пищи, так как он, как и всякий другой орган, время от времени нуждается в покое. Питайтесь регулярно (завтрак, обед и ужин). Если вы очень проголодались, можно немного нарушить этот режим.

Питаться нужно с учетом климатических условий, телосложения, возраста и профессии.

Работающие с раннего утра на открытом воздухе должны есть 4–5 раз в день.

Занятые умственным трудом должны принимать пищу в еще меньшем количестве, никогда не переедать и ничего не есть на ночь.

Лицам пожилого возраста рекомендуется легкоусвояемая пища, причем следует избегать каких бы то ни было возбуждающих пищевых веществ. Этим лицам достаточно есть 2 раза в день, потому что обменные процессы у них протекают медленнее.

Сырые блюда готовят перед употреблением.

17. Не ешьте за один прием несколько продуктов, богатых углеводами (например, хлеб и картофель, рис и овес или чечевицу с фасолью и горохом).

18. В мучные блюда можно добавлять зелень, корнеплоды, масло, молоко, сыр, яйца и мед.

19. Зелень можно смешивать с корнеплодами.

20. Сладкие фрукты и каштаны не подходят к салатам из зелени, а также горьким и кислым продуктам.

21. Сахар-рафинад надо заменять сладкими фруктами, медом и тростниковым сахаром.

22. Уксус и кислоты заменяйте соками: лимонным, клюквенным, томатным, яблочным и др.

23. Исключите из своего рациона как можно больше жиров, поскольку они замедляют процесс пищеварения, особенно после термической обработки. Такие продукты, как брынза и яйца, лучше всего есть с сырыми зелеными овощами. Это способствует усвоению жиров.

24. Избегайте употребления возбуждающих напитков (кофе, кока-кола, газированные напитки, алкоголь), сахара, консервов, жареной пищи, мучных изделий.

25. Остерегайтесь пресыщения. Бросьте курить, злоупотреблять алкоголем и добивайтесь того же от других, особенно от молодежи. Есть условия, не выполняя которых, человек не может надеяться на продолжительную жизнь.

26. Сохраняйте зубы здоровыми. Для хорошего пищеварения нужны хорошие зубы. Кто рано теряет зубы, редко достигает глубокой старости.

27. Необходима смена деятельного, бодрого состояния сном — это общий закон жизни, который наблюдается во всем животном мире. Сон — естественное физиологическое состояние, очень властная потребность, необходимая для жизни. Не занимайтесь напряженной умственной деятельностью перед самым сном, помните, что утро вечера мудренее. Потребность во сне должна удовлетворяться обязательно.

Эти правила известны давно, но не все и не всегда их придерживаются.

Для сохранения здоровья Гиппократ советует соблюдать следующие правила.

Первое. Удаляться от таких мест, где воздух душный, влажный или сырой, и где ветры бывают сильными; купаться ежедневно в холодной воде или обтираться льдом, выходить на чистый воздух каждый день, какая бы ни была погода.

Второе. Не есть, чувствуя сытость; не, пить без жажды, никакого излишества ни в том, ни в другом; всегда вставать из-за стола, не наедаясь досыта; ужин должен быть весьма легким. Каждые 10 дней по разу поститься, дабы через то дать покой органам своим, и никогда не пить ни до обеда, ни после полуночи.

Третье. Ложиться спать не поздно, вставать рано; семь часов сна для отдыха предостаточно; долее же спать вредно здоровью. Никогда не спать после обеда, а если кто не может от того воздержаться, то по крайней мере уснуть сидя и не больше получаса. Не делать никогда телесного или мыс-

ленного труда вскоре после обеда, ибо оно тогда столь же нездорово, сколько бесполезно. Во всякое другое время, хотя телесный труд есть надежнейший способ к телесному здоровью, не должно доводить его до того, чтоб он был вовсе в тягость.

Четвертое. Давать свободу действию природы, когда она требует какого-нибудь нужного испражнения, и не неволить себя удерживанием того, от чего натура облегчиться хочет; но как скоро почувствуете в животе тяжесть, то старайтесь воздержаться от всякой пищи.

Пятое. Употреблять забавы и веселости с умеренностью, чем предупреждается всякое изнурение; надобно их только вкушать, но никогда не вдаваться в пресыщение или излишество, т. е. наслаждаться ими, а не рабом их делаться.

Шестое. Не весьма сокрушаться печалью, ибо есть тесный союз между телом и душой, одно не может страдать без того, чтоб не растревожить тотчас сложения другого.

Кроме всего прочего, человеку, чтобы быть здоровым, необходимо воспитать свой характер.

Не пугайтесь жизненных трудностей, смело идите на встречу им, учитесь их преодолевать. Любите жизнь. Будьте оптимистом. Ищите в жизни радость. Радость дает достижение цели и помогает преодолевать трудности на пути к ней. Жизнь должна быть целесообразной и целеустремленной. Не ставьте себе мелких, легко достижимых целей: мелкие цели уничтожают перспективы.

Никогда не делайте того, чего бы вы не хотели, чтобы делали вам. Не пытайтесь разряжать свои эмоции на ближнем. Улыбка, умная шутка, правдивое слово помогут вам наладить душевный контакт с собеседником, принесут душевную радость, удовлетворение.

Помните, как бы талантливы и умны вы ни были, вы не можете обойтись без окружающих вас людей — без семьи, друзей, коллектива, в котором работаете. Состояние вашего здоровья зависит от ваших отношений с другими людьми, от атмосферы дружбы, взаимопонимания, взаимопомо-

щи, единства интересов и цели. Способствуйте созданию такой атмосферы в семье и на работе.

Человеку, чтобы быть здоровым, энергичным и чтобы дожить до глубокой старости в полном здравии, кроме питания, воспитания характера, необходимо выработать в себе следующие качества и навыки:

1. Порядок. Регулярно принимать пищу, выполнять физические упражнения; все делать вовремя, ложиться спать и вставать в одно и то же время.

2. Самообладание. Научиться владеть собой, избегать гнева, страха, тревог, зависти, ревности, скорби и всего того, что угнетает дух. Это искусство не приходит само по себе, а достигается путем длительных упражнений. Но однажды научившись этому искусству, человек становится обладателем бесценного дара, потому что хорошее настроение и самообладание представляют собой броню против многих трудностей в жизни.

3. Спокойствие. Упорно учитесь спокойствию. Спокойствие, труд и упорядоченная жизнь дают возможность человеку получить максимальные выгоды от своей деятельности.

4. Трудолюбие. Человек должен трудиться, а безделье и лень приводят к преждевременному старению. Человек, который бездействует, начинает толстеть, становится тяжелее, стареет. Бездействие порождает скуку, а вызывает плохие, вредные и скрытые мысли, толкает на преступление, извращает психику, порождает эгоизм, много отрицательных чувств, которые приводят к старости.

5. Желание. Научиться желать, мечтать о прекрасной и красивой жизни; видеть природу в ее неповторимой красоте, которая меняется с каждым часом.

6. Благородный характер. Он зависит от того, как человек воспитал себя с детства. Проанализируйте хорошие и плохие черты в своем характере. Будьте нравственными, честными, порядочными, добрыми и жизнерадостными.

7. Рассуждение. Научитесь мудро рассуждать, обдумывать каждое слово и своевременно воздерживаться от пло-

хих мыслей и поступков, которые являются рабами наших мыслей.

8. Размышление. Никогда не окидывайте взглядом всю свою жизнь, а живите день за днем — без подлости и притворства, доброжелательно, спокойно и жизнерадостно.

Развивайтесь нравственно и физически. Делайте всему живому добро.

Только таким образом можно добиться душевного и физического равновесия, а следовательно, только так можно быть здоровым.

Желаю успеха, здоровья и долголетия.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Абсцесс подмышечной
впадины 265
Аллергические реакции
265
Алопеция 265
Аменорея 265
Анемия 265
Анорексия 265
Аносмия 265
Апатия 265
Аритмия 265
Артрит гипертрофический
265
Астеатоз 265
Астма 266
 бронхиальная 138
Ахлоргидрия 266

Б

Белковая недостаточность
266
Бессонница 266
Блефароспазм 266
Близорукость 266
Бляшки склеротические
266
Боль
 в брюшной полости 266
 в мышцах 266
 во всем теле 266
 от ожога 266
Бородавки 267

В

Витилиго 267
Водянка 267

Г

Гастрит 117
 хронический 119
Геморрой 98, 267
Гепатит А 61
Гепатит хронический 59
Гепатит с желтухой 61
Герпес 267
Гипертензия артериальная
267
Гипогалактия 267
Гипотензия артериальная
267
Глухота 267

Д

Депрессия 267

Ж

Желтуха 267

З

Запах тела неприятный
267
Запоры 103, 268
 хронические 114
Зуд 268
Зуд кожи 86

И

Импотенция 268

К

Катаракта 268
Колит 130
Крапивница 89
Кровотечение 268

Л

Лейкопения 268

М

Метеоризм 114
Мигрень 268

Н

Нарколепсия 268
Нейродермит 82
Ночные судороги 269

О

Облысение 268
Отек пальцев кистей 269

П

Перхоть 269
Полипы 269
Потеря вкуса 269
Псориаз 92

Р

Ригидность спины 269

С

Состояние тревоги 115
Стоматит 269
Страх 115

Т

Тромбоцитопения 269

У

Угри 269

Х

Холецистит 63

Ц

Цирроз печени 61

Ч

Чешуйчатый лишай. См.
Псориаз

Ш

Шпоры костные 269

Э

Экзема 269
Эмоциональное перенапря-
жение 115

Я

Язвенная болезнь двенадца-
типерстной кишки 64
Язвенная болезнь желудка
64
Ячмень 269

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ВСЕ О КРОВИ	7
Из истории крови	7
Форменные элементы крови	14
Кроветворные органы	22
Группы крови —	27
Тяжелые реакции при переливании крови	31
Резус-фактор	33
Осложнения и реакции при переливании крови	36
Связь заболеваний с группой крови	37
Группа крови и питание	39
ТЕМПЕРАМЕНТ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ И ГРУППА КРОВИ	43
Люди холерического темперамента, телосложения, группа крови О (I)	52
Люди флегматического темперамента, телосложения, группа крови А(II)	74
Люди сангвинического темперамента, телосложения, группа крови В(III)	107
Люди меланхолического темперамента и телосложения, группа крови АВ (IV)	135
Смешанные темперамент, телосложение, группа крови АВ (IV)	148
ПИТАНИЕ И ТЕМПЕРАМЕНТ В МЕДИЦИНСКОЙ АСТРОЛОГИИ	151
Еще о темпераменте	153
Типы темперамента в знаках зодиака	156
Здоровье и знаки зодиака	160
Водолей(21 января — 19 февраля)	160
Рыбы (20 февраля — 20 марта)	163

Овен(21 марта — 20 апреля)	167
Телец(21 апреля — 20 мая)	170
Близнецы (21 мая — 21 июня)	173
Рак (22 июня — 22 июля)	177
Лев (23 июля — 23 августа)	181
Дева(24 августа — 23 сентября)	185
Весы (24 сентября — 23 октября)	188
Скорпион (24 октября — 22 ноября)	193
Стрелец(23 ноября — 21 декабря)	196
Козерог (22 декабря — 20 января)	200
МАКРОБИОТИКА ПИТАНИЯ	206
Десять методов питания и питья, обеспечивающих здоровье	222
РЕКОМЕНДАЦИИ Г. ШЕЛТОНА	226
ПРИМЕР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	232
ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ	241
Значение минералов и витаминов для организма	242
Витамины	250
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	272
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	280