

классика



оздоровления

МАЙЯ ГОГУЛАН

МОЖНО НЕ БОЛЕТЬ

**ПОЛНАЯ ПОБЕДА НАД РАКОМ
ПО СИСТЕМЕ НИШИ**



ЗОЛОТОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!

КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Майя Гоголан

МОЖНО НЕ БОЛЕТЬ

**Полная победа над раком
по системе Ниши**

Санкт-Петербург
Издательство «Вектор»
2008

УДК 615.8
ББК 53.591
Г58

*Защиту интеллектуальной собственности и прав
ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет
юридическая компания «Усков и Партнеры»*



Гоголан М. Ф.

Г58 Можно не болеть. Полная победа над раком по системе Ниши. — СПб. : Вектор, 2008. — 176 с.: ил. — (Классика оздоровления. Теория и практика).

ISBN 978-5-9684-0739-9

Действительно ли рак — излечимое заболевание? Система здоровья японского ученого Кацудзо Ниши отвечает на этот вопрос совершенно определенно: «Рак излечим! Даже в случае серьезных симптомов, если будут применены длительно и с верой методики лечения рака по Системе здоровья Ниши, организм обязательно восстановит свои функции, и наступит полное исцеление».

И это не голословное утверждение! Автор книги, Майя Федоровна Гоголан, трижды за свою жизнь оказывалась перед лицом этой коварной болезни. Однако благодаря Системе здоровья Ниши, а также своему мужеству, воле и вере в собственные силы, эта женщина сумела выздороветь и навсегда распрощаться со страшным недугом.

Сегодня Майя Гоголан на сто процентов уверена, что методы предупреждения и лечения рака по системе здоровья Ниши, о которых она рассказывает в этой книге, — верное, надежное, бесприорышное и пока единственное средство избавления от рака без операции, облучения и химиотерапии.

**УДК 615.8
ББК 53.591**

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

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-5-9684-0739-9

© Гоголан М. Ф., 2007

© ООО «Издательство „Вектор“», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЯ НИШИ	13
Что известно о раке сегодня?	13
Можно ли предотвратить возникновение злокачественных опухолей?	14
Чем отличается раковая клетка от здоровой?	15
Причины заболевания раком	17
Почему в организме человека накапливается окись углерода (СО)?	17
Недостаток в организме витамина С оказывает влияние на возникновение рака	24
Зашлакованность организма и ее влияние на возникновение рака	26
Роль антиоксидантов в профилактике и лечении рака	36
Каковы факторы, стимулирующие появление свободных радикалов?	38
Источники антиоксидантов	39
Траволечение при раке	40
Народные средства для очищения организма и вывода вредных веществ	41
Рак и вопросы питания	42
Продукты, необходимые для исцеления	43
Продукты, имеющие противораковое действие	45
Пища, блокирующая метастазы	46
КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ	48
Что представляет собой иммунная система человека?	48
Как работает наша иммунная система?	49
Что надо знать об аллергии?	50
Что такое аутоиммунизация?	52
СПИД — чума XX века	53
Почему протеин Р53 вырабатывается в организме не в большом количестве?	54
Средства повышения иммунитета	56
I. Физическая нагрузка	57
II. Строгое исполнение законов полноценного питания ...	57
III. Закаливание	58
IV. Лечебное голодание	61
Сыроедение как фактор повышения иммунитета	69
Народные средства повышения иммунитета	75
Значение иммунной системы для профилактики и лечения простудных, инфекционных и аллергических заболеваний	76
При простуде	76
При насморке	78
При бронхите	79
При кашле	80
При коклюше	81

При туберкулезе и воспалении легких	82
При ларингите и потере голоса	82
При ангине	82
При фурункулезе	85
При ячмене	85
Для профилактики и лечения аллергии у детей	86
ПИТАНИЕ — ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ	87
Основные правила питания	92
Как устранить и предупредить накопление слизи в организме?	94
Что делать тому, кто по состоянию здоровья не может голодать (больные диабетом, легочными, сердечными болезнями, болезнями печени и т. д.)?	95
Что делать тем, кто не может отказаться от мяса, вареной и другой «слизистой» пищи?	96
Может ли человек питаться одними фруктами?	97
Как устранить переедание?	97
Пища, которую следует исключить из рациона	98
Простое меню вегетарианца	99
Как защититься от радиации?	101
Принципы здорового питания	102
Пища пагубная и целительная (по исследованиям профессора Н. Сосонкина)	104
Пища, провоцирующая различные болезни	104
Пища, помогающая исцелению	108
Целительные свойства растительной пищи	116
Как подготовить овощи и фрукты к употреблению?	117
Как оградить себя от влияния химических веществ, применяемых в сельском хозяйстве?	118
Что необходимо знать о фруктах и соках из них?	119
Лечебные свойства овощей и их соков	120
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	122
ПРИЛОЖЕНИЯ	124
Приложение 1. Методика выполнения Шести правил здоровья	124
Первое правило здоровья — твердая ровная постель	124
Второе правило здоровья — твердая подушка-валик	125
Третье правило здоровья — упражнение «Золотая рыбка»	128
Четвертое правило здоровья — упражнение «Для капилляров»	197
Пятое правило здоровья — упражнение «Смыкание стоп и ладоней»	130
Шестое правило здоровья — упражнение «Для спины и живота»	132
Приложение 2. Методика восстановления здоровья с помощью контрастных воздушных и водных процедур	137
Техника выполнения контрастных воздушных ванн	137
Время и продолжительность процедур	139
Осложнения, возникающие при лечении обнажением, и их устранение	139
Техника выполнения контрастных водных процедур (душ или ванна, парная или сауна)	140
Приложение 3. Лечебные свойства некоторых растений	144

ПРЕДИСЛОВИЕ

Любая болезнь начинается с загрязнения организма, накопления в нем токсинов (ядов), или, как говорят медики, с токсемии. В результате чего в организме человека накапливаются токсины?

Во-первых, в результате простого обмена веществ. Мы дышим, пьем, едим, нервничаем. Любая эмоция имеет химический состав. Если в организме нарушен баланс между вводом и выводом, в нем накапливаются отложения. Любые излишки загрязняют клетки, ткани, органы; загрязнения служат питательной средой для гнилостных бактерий. Если человек ведет неправильный образ жизни, находится в постоянном страхе, стрессах, испытывает нестабильность, то целительные силы организма не в силах справиться с загрязненностью крови, фильтры его (печень, почки, легкие, кожа) приходят в негодность. Вместо того чтобы очищать фильтры с помощью движений, воздуха, водных процедур, упражнений, оптимистических настроев, человек по неведению хватается за лекарство, чтобы лечить эти органы, и только больше их засоряет.

Во-вторых, токсемия может возникнуть из-за накопления в организме продуктов распада жизнедеятельности микроорганизмов, которые населяют наш организм. Увы, тело человека, подобно нашей планете, заселено живыми существами, среди которых есть патогенные микроорганизмы. Мы живем с холерой, тифом, чумой, туберкулезом и пр. Но в теле человека есть и полезные микроорганизмы — сапрофиты. Питаясь соками нашего организма, они защищают нас от болезнетворных микробов, создают внутренний фактор питания нашего организма, за счет которого многие витамины и протеины мы получаем «даром».

Внутри нашего организма действуют законы экологии. Пока сохраняется чистота клетки, сохраняется и хрупкое равновесие между всеми противоборствующими силами — мы здоровы, но стоит экологии нарушиться, как бурно начинает развиваться «война» микроорганизмов: вредных и полезных. И тут уже все зависит от иммунных и целительных сил конкретного организма.

Бороться с токсинами лекарственными средствами так же бессмысленно, как и опасно. Лекарства убивают не только «плохие микробы», но и «хорошие», необходимые нашему организму. Таким образом, убрав одну беду, они сами создают новую. Как же быть?

Опасность накопления токсинов в крови порождает целую патологическую цепочку самых различных заболеваний. Последовательность развития патологии такова.

1. Нарушение иннервации — разрушение связей между нервными волокнами, между клетками и центральной нервной системой. Здоровье, как известно, обеспечивается слаженным функционированием всех органов и систем, работой каждой клеточки организма. Эта слаженность зависит от правильной передачи информационных сигналов, которые постоянно образуются и в течение всей жизни бесперебойно передаются и принимаются организмом извне и изнутри.

Загрязнение окружающей среды затрудняет процессы обмена веществ и передачу правильной информации. Накапливаясь в крови, токсины (яды) отравляют клетки организма, приводя к нарушению связей между клетками и мозгом, т. е. к нарушению иннервации. В ответ на это возникает раздражение.

2. Раздражение в клетках (второй этап развития патологии) проявляется различными симптомами: зудом, покраснением кожи, ломкостью сосудов, пятнами на теле, синяками и т. д. Как правило, с этими, казалось бы, ничтожными проявлениями человек мирится. Иногда он просто не обращает на них внимания, так как это не вызывает особого страха.

3. За раздражением следует третий этап патологического процесса в организме — воспаление, которое сопровождается определенными симптомами: болью, покраснением, припухлостью, жаром, нарушением или затруднением функционирования отдельных, иногда важных органов — легких, почек, печени, кожи, сосудов и т. д. С этого момента человек обращается за помощью к врачу.

Внимание врача и больного при этом направлено лишь на тот орган или участок кожи, в котором развивается воспалительный процесс. Причина же возникновения процесса — токсемия — остается за пределами их внимания. Как только очаг воспаления погашен в результате применения лекарств (гормонов, антибиотиков или любых других «ядов»), пациент и врач успокаиваются и человек продолжает жить, как жил. Патологические же процессы в организме продолжаются, хотя и скрыто, так как причины иннервации, раздражения, воспаления не устранены, и организм вступает в новый этап болезни.

4. Изъязвление — образование язв, трещин, распад тканей. Теперь человек поглощен порой длительной, мучительной борьбой с явным врагом. Но живет и питается он по-прежнему, только вынужден прибегать к некоторым ограничениям, например употреблять исключительно щадящую (т. е. вареную, протертую, лишенную жизненной энергии) пищу.

Обладая целительными силами природы, организм сам пытается «залечить», «залатать», «замуровать» распады тканей и язвы. Так он приходит к очередному этапу патологической цепочки — уплотнению тканей.

5. Уплотнение, или опухолеобразование. Для этого этапа также характерны свои симптомы — папилломы, полипы, кисты, миомы, аденомы и т. п. Многие опухолевые новообразования проходят скрытно, иногда рассасываются и снова образуются, не причиняя особых неудобств человеку, который

продолжает жить по-прежнему, не думая о законах природы. Со временем механизм образования неполноценных клеток перерастает с уровня количественного на уровень качественный, принимая злокачественные формы.

6. Следующим этапом развития патологии в организме будет рак. О нем далее пойдет отдельный разговор. Сейчас лишь следует понять, что рак не поражает человека вдруг и сразу, его появлению в организме предшествует целый ряд этапов, представляющих собой патологическую цепочку: токсемия — нарушение иннервации — раздражение — воспаление — изъязвление — уплотнение (опухолеобразование) — рак. Это еще раз подтверждает мысль, что тот, кто занимается лечением отдельных болезней или одного органа, никогда не добьется успеха.

Жизнь постоянно дает нам возможность подумать над причинами наших болезней, она как бы предупреждает, сигнализирует нам о различных нарушениях в организме, причем вначале «штрафует» мелкими, а потом более крупными штрафами и наконец называет нам серьезные болезни по имени. Если и тогда мы не способны отказаться от своих дурных привычек, она «лишает нас прав» на здоровье, а затем и на жизнь.

Нам необходимо всегда помнить: решительно все, что происходит в организме, делается для спасения, а не во вред ему. Достаточно мудрая природа наградила своей мудростью каждую нашу клеточку, а весь организм — жизнеспособностью, великими силами выживания. Но если эти силы подрывать и не тренировать, они теряют свою энергию.

Почему же в организме возникает рак? Смею высказать на первый взгляд парадоксальную мысль: рак — скорее спасение для организма, чем антагонист или смертельный враг. Рак — это работа «целительных сил природы» самого организма.

Обычно усилия больных и врачей направлены на борьбу с конкретной опухолью. Но представьте себе, что опухоль — это всего лишь фокусная точка токси-

нов (ядов), место складирования шлаков и продуктов распада.

Что произойдет, если в огромной системе города будут уничтожены мусоропроводы и контейнеры для отходов? Мусор начнет разноситься по всем улицам города, заражая все живое и здоровое. Конечно, разумнее отвести специальное место для скопления «мусора» и ежедневно понемногу вывозить и сжигать его.

То же самое происходит и в нашем организме. Он как бы отводит для «мусора» и «отходов» жизненно не очень важное место, чтобы дать себе возможность свободно и полноценно функционировать. Человек, разбирающийся в вопросах здоровья, понял бы, что надо жить, не нарушая правил жизни: систематически очищать организм, проветривать, мыть его изнутри, не допуская тем самым загрязнения.

Итак, токсемия (загрязнение организма) происходит из-за:

- 1) нарушения циркуляции крови;
- 2) недостаточного дыхания;
- 3) зашлакованных капилляров (тончайших сосудов);
- 4) постоянных нарушений законов питания;
- 5) отрицательных эмоций, страхов, стрессов, неудовлетворенности основных потребностей человека и т. д.

«Будут найдены причины, будут устранены и болезни», — говорил А. С. Залманов. И это действительно так!

Еще в 1927 г. японский профессор Кацудзо Ниши предложил простую, доступную всем методику профилактики и лечения рака, создав свою уникальную Систему здоровья. Система здоровья Ниши снимает все причины токсемии! Только в Шести правилах здоровья, лежащих в основе этой системы, вы откроете для себя путь к избавлению от болезней.

1. Первое правило здоровья — спать на твердой, ровной постели — и второе правило здоровья — спать на твердой подушке-валике — позволят вам устранить «подвывихи» позвонков, исправлять их положение, избавляться от нарушения иннервации,

восстанавливать циркуляцию крови, «глубинное» дыхание, полноценную работу капилляров, налаживать равновесие в работе симпатической и парасимпатической частей вегетативной нервной системы. Таким образом снимается нарушение иннервации (начало цепочки), а стало быть, уничтожается и сама патологическая цепочка.

2. Упражнение «Золотая рыбка» и упражнение «Для капилляров» усиливают кровообращение, очищают капилляры со стороны эндотелия (с внутренней стороны сосуда), налаживают работу парасимпатической и симпатической частей вегетативной нервной системы, работу кишечника.
3. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней» улучшает «глубинное», клеточное, полноценное дыхание путем разблокирования диафрагмы. Создает в организме кислотно-щелочное равновесие и равновесие других противоборствующих сил (тепло и холод, артериальное и венозное давление, анионы и катионы, щелочи и кислоты, работа левого и правого полушарий и т. д.), стимулирует перистальтику кишечника и создает биоэнергию.
4. Упражнение «Для спины и живота» активизирует работу кишечника, налаживает кислотно-щелочное равновесие в организме, создает конструктивные, оптимистические настроения, поднимает духовные силы организма.

Таким образом, все Шесть правил здоровья Ниши и вся Система Ниши (контрастные воздушные и водные процедуры, рациональное питание, психологическая аутогенная тренировка, создающая мощные нервные силы) уничтожают причины образования рака. Остается лишь удивляться упорству, с которым официальная медицина игнорирует открытия и предложения этой системы.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Что известно о раке сегодня?

Существуют два вида опухолей — доброкачественные и злокачественные. Клетки доброкачественных опухолей (бородавки, жировики) стремятся отделиться от остальных клеток организма оболочкой; клетки злокачественных опухолей, наоборот, быстро разрастаются, образуя все новые и новые соединения клеток (метастазы).

Злокачественные опухоли делят также на два вида: эпителиальные, поражающие внешнюю поверхность органов (желудочно-кишечный тракт, внутреннюю поверхность сосудов, кожу, слизистые оболочки и т. п.), и неэпителиальные, которые поражают другие ткани и органы.

Эпителиальный рак может развиваться во всех органах, имеющих эпителий (кожа, язык, слюнные железы, зев, носоглотка, щитовидная железа, печень, желчный пузырь, тонкий и толстый кишечник, прямая кишка, анус, яичники, почки, мочевой пузырь и т. д.). Если внутриэпителиальный рак растет, он через лимфатические железы и кровеносные сосуды проникает в другие органы, напоминая огонь, сжигающий соседние дома.

Современная медицина считает, что, если удастся «поймать» предраковую стадию или обнаружить рак в ранней фазе, излечение почти всегда вероятно.

Однако в начальной стадии рака не бывает боли, не повышается температура, отсутствуют видимые или сильно ощутимые симптомы. Определить заболевание на ранней стадии очень трудно, а когда рак диагностируют, то оказывается, что он распространился широко и больной, как правило, обречен.

Современная медицина предлагает для лечения рака три основных метода: химиотерапию, облучение, хирургию. Последовательность применения методов может быть разной, но возможности их ограничены. Очень аккуратно, а главное — на ранних стадиях (вовремя) выполненная операция на какой-то период дает видимость излечения. Но если не устраняются причины возникновения опухоли, то через некоторое время опухоль появляется вновь.

Кроме того, после операции, химиотерапии или облучения у человека, как правило, изменяется облик, цвет кожи, состав крови, появляется слабость, выпадают волосы, и все-таки через некоторое время он погибает. Стоило ли страдать, чтобы продлить такое существование, которое уже назвать жизнью нельзя?

«Пятьдесят процентов раковых больных напрасно подвергают себя химиотерапии. Им это не поможет», — к такому заключению пришел профессор Берлинского университета Гумбольдта Михаэль Штраусе. Он разработал тест, который позволяет определять, целесообразно ли человеку подвергаться лечению методами онкотерапии. «Для половины злокачественных опухолей лучи и медикаменты не опаснее комариного укуса», — считает профессор.

Можно ли предотвратить возникновение злокачественных опухолей?

Большинство ученых считают, что это вряд ли когда-нибудь будет возможно, поскольку человек безумно портит окружающую среду, в которой сам живет, постоянно подвергает себя облучениям, ведет

абсолютно неразумный образ жизни, не соблюдает элементарных физиологических законов своего организма, скверно питается: «лишь бы скорее», «экономнее», «сытнее». Его быт, одежда, условия работы, амбиции, стрессы, пренебрежение к нравственным законам жизни — все это ведет к определенным мутациям генов (к стойким изменениям в наследственных структурах, ответственных за сохранение генетической информации и ее передачу от клетки к клетке, от «предка» к «потомку»). А мутации генов способствуют перерождению клеток.

Считается, что на каждый миллион делящихся клеток приходится одна измененная. Ученые полагают, что каждый человек многократно переживает развитие и исчезновение маленькой опухоли. Чаще всего он ничего не замечает, так как его иммунная система, если она находится на должном уровне, препятствует росту новообразования: она сразу распознает «врага» (раковые клетки) и уничтожает его. На это свойство организма и обратил в свое время внимание Кацудзо Ниши, заложив в Шесть правил здоровья своей системы профилактики и лечения рака механизмы, которые позволили ему сказать, что «рак излечим и предотвратим».

Чем отличается раковая клетка от здоровой?

Почти тем же, чем культурный человек отличается от бескультурного: нормальная, здоровая клетка обладает «разумом», или «системой управления», она имеет «микромозг», который контролирует все процессы обмена веществ, «приход» и «расход» аминокислот, углеводов, жирных кислот, витаминов, минеральных элементов, ферментов, воды, кислорода и т. д. При нарушении равновесия компонентов даже на короткий период начинаются изменения в клетке (мутация), и как только это происходит, тут же в бой вступает мощное оружие — протеин Р53. Он находит

ошибку в делении клетки и отдает команду клеткам-«защитникам» (или вернее — клеткам-«киллерам»): исправить брак! В этой борьбе сам протеин Р53 погибает, как ужалившая пчела. Таков закон преступления и наказания в природе: убил — погибай сам!

Казалось бы, у больного есть еще шанс справиться с болезнью при помощи облучения и химиотерапии. Но если в организме протеин Р53 утерян (а это происходит в 50% случаев), лечение бессильно. Раковые клетки уже не контролируют свое деление и начинают разрастаться.

Протеин Р53 был обнаружен в 70-е гг. XX в., но совсем недавно удалось установить, что именно он играет важную роль в регулировании клеточного деления и запуске программы на уничтожение «врага». Именно протеин Р53 «решает», нормально ли развивается клетка, или ее надо уничтожить вследствие генетических изменений, происшедших в ней.

Протеин Р53 стоит на страже нашего здоровья, как часовой, он следит за тем, чтобы клетки не переставали делиться так, как это нужно для жизни организма, и в случае «поломки» механизма деления тут же вводит программу «ремонта». Если нарушения не очень серьезные, происходит «починка»: клетки вновь начинают размножаться нормально. Когда изменения массивны и мутаций слишком много, т. е. когда «ремонт опоздал», протеин Р53 блокирует механизмы деления клетки и включает «программу смерти».

В случае исчезновения или изменения протеина Р53 регулирование и контроль за клетками невозможны. Клетки с генетическими нарушениями делятся бесконтрольно, разрастаются, преумножая «брак», мутация нарастает, а «ремонт» не производится. Так, потеря протеина Р53 в одной-единственной клетке ведет к тому, что из нее появляются две-четыре больные клетки. Если этому не противостоять, то спустя какое-то время в организме возникает маленький рак, который может быть ликвидирован только силами

мощной иммунной системы. Такую иммунную систему и формирует Система здоровья Ниши. Если же мутация имеет большие масштабы, процесс самоисцеления считается маловероятным. При запущенном раке терапия бессильна, оперировать уже не имеет смысла и на лечении надо поставить точку.

Однако известны совершенно невероятные, необъяснимые случаи самоисцеления, когда все медицинские силы и даже крупные специалисты в области онкологии отказывались братья за излечение больного, считая, что ему осталось жить 1–2 недели, и выписывали его домой умирать, а он вдруг возвращался к нормальной жизни. В чем здесь может быть загадка?

Конечно, только в силе самого организма, в силе его иммунной системы, которая была временно ослаблена. Очень часто ослабление иммунной системы происходит из-за применения химиотерапии, радиоблучения и хирургических операций.

Причины заболевания раком

В организме человека образование рака обуславливают три причины:

- 1) накопление окиси углерода (СО);
- 2) недостаток аскорбиновой кислоты (витамина С);
- 3) зашлакованность организма.

Рассмотрим каждую из этих причин подробнее.

ПОЧЕМУ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА НАКАПЛИВАЕТСЯ ОКИСЬ УГЛЕРОДА (СО)?

1. Окись углерода накапливается при недостатке в организме кислорода. Каковы причины недостатка кислорода?

Во-первых, речь пойдет о коже. Очень долго считалось, что кожа выполняет самые простые и пассивные функции защитного покрова. Но теперь нам из-

вестно, что кожа — орган, наделенный чудесной активностью. Прежде всего, это наш терморегулятор. Кожа регулирует температуру тела и одновременно выполняет очистительные функции, выделяя многочисленные вещества (продукты распада обмена веществ, ядов, микробов, токсинов), некоторые медикаменты, а также жидкие и сухие эмульсированные вещества.

Кожа — это зеркало состояния здоровья. Она способна накапливать многочисленные органические и неорганические вещества, которые в нужный момент могут быть мобилизованы для нужд организма. Некоторые ученые считают, что кожу можно рассматривать как большую эндокринную железу, богатую ферментами (в коже обнаружено около 70 ферментов). Ферментативные функции кожи гармонически связаны со всей ферментной системой человека.

Кожа теснейшим образом связана с защитными функциями организма. Кожа — важная железа внешней и внутренней секреции. Ее обширная поверхность богато снабжена сосудами, тесно связана со всеми внутренними органами, эндокринными железами и тканями организма. Она продуцирует тепло, электричество, радиацию.

В коже происходит множество обменных процессов, она является источником многочисленных реакций, происходящих в крови, лимфе, тканевых жидкостях. Кожа реагирует на все физические, химические, микробные воздействия (внешние и внутренние).

Если бы мы постоянно заботились о хорошем состоянии кожи, наш организм был бы более приспособлен к борьбе против агрессий. Кожа регулирует холестеринный обмен. Кожа «дышит» — это наши большие легкие.

Кожа — орган осязания, проводник информации (изнутри и из космоса). Кожа — гигантский «периферический мозг», неутомимый страж, который всегда начеку и постоянно извещает нас о любой агрес-

сии или опасности. Однако при изменившихся условиях жизни функции кожи нарушаются. Большая площадь кожи закрыта: мы носим синтетическую одежду, которая нарушает «проветривание» и «дыхание» клеток нашего организма. Часто на продолжительное время мы лишены кислорода, вследствие недостатка которого при обмене веществ в организме не происходит полноценного сгорания продуктов распада.

Если, например, в печи не догорели дрова, а доступ воздуху закрыт, в помещении накапливается угарный газ. Он накапливается и в клетках нашей крови. Его так и называют: угарный газ гемоглобина. Это и есть первая причина накопления окиси углерода и начала токсемии.

Во-вторых, мы питаемся вареной пищей, лишенной не только необходимых витаминов, микроэлементов, но и энергии солнца, воды, воздуха, в котором всегда достаточно кислорода. Где недостает кислорода, там накапливается угарный газ гемоглобина — окись углерода.

В-третьих, мы работаем и живем в искусственно созданной среде, которая часто не отвечает физиологическим требованиям нашего организма.

В-четвертых, когда мы выходим на улицу, то вместо воздуха, богатого кислородом, дышим отравляющими газами.

В-пятых, мы мало двигаемся, постоянно раздражаемся, и все это способствует накоплению в организме окиси углерода. Существует закон: насколько уменьшится доступ в организм кислорода, настолько увеличится в нем количество воды и окиси углерода.

2. Среди причин накопления окиси углерода и возникновения рака можно назвать запор. Он имеет множество причин: плохое состояние позвоночника (подвывихи позвонков), неправильное питание (в основном вареной пищей, в неположенное время, при неправильном сочетании продуктов), нарушение функций пищеварительных органов, механические поврежде-

ния и т. п. Часто то, что мы называем запором, в действительности является следствием расширения привратника (клапан, расширяющийся при выходе переваренной массы из желудка в кишечник) в результате ослабления пятого грудного позвонка. Известно, что в желудке присутствует кислая среда, а в кишечнике — щелочная. При расширении привратника кислота из желудка изливается в кишечник, нейтрализуя находящуюся там щелочь. Это ослабляет функцию кишечника. При регулярном повторении этого явления возникают запоры, которые ведут к образованию и накоплению в организме окиси углерода. Ни слабительные средства, ни голодание в таком случае не ликвидируют запор.

Надо постоянно заботиться о позвоночнике и о своей осанке. Для этого Система здоровья Ниши предлагает Шесть правил здоровья. Тот, кто выполняет их два раза в день, тот защищен как от подвывихов позвонков, так и от других нарушений в организме, а значит, и от рака.

Место возникновения рака связано с расположением завалов в толстом кишечнике. Например, если фекалии скапливаются в кишечнике около печени, ожидается опасность раковой опухоли на правой стороне гортани; при их скоплении около аппендикса рак обычно развивается в области привратника желудка. Когда человек, страдавший от хронических поносов, заявляет, что поносы неожиданно прекратились, можно сказать, что он подвергнут опасности образования раковой опухоли в прямой кишке. Все это говорит о том, что необходимо постоянно заботиться об очищении кишечника.

Кацудзо Ниши считает идеальным иметь регулярный стул один раз в день. Больному, страдающему поносами, рекомендуется ежедневно пить «жесткую» воду, т. е. воду, богатую солями кальция и магния. Подробнее о лечении запоров мы будем говорить дальше.

3. Состояние оболочки клетки — показатель ее здоровья. С возрастом оболочка постепенно изнашивается, что может привести к возникновению некоторых заболеваний, в том числе рака. У большинства людей среднего и пожилого возраста на коже появляются коричневые пятна. Это указывает на недостаток клеток с нормальной оболочкой и является симптомом образования окиси углерода. Поэтому вода и кислород необходимы нам всегда, и в первую очередь в них нуждаются клетки.

Особую роль в продлении молодости кожи играют витамины С, Е, Р, группы В, которые необходимо получать из естественных продуктов питания, а также микроэлементы (калий, магний, кальций и др.).

4. Окись углерода образуется также из-за недостатка в организме магния. Это тоже может спровоцировать развитие рака. В районах, где почва богата магнием, люди пьют воду, содержащую этот микроэлемент, едят фрукты и овощи, растущие на этой почве, и значительно реже болеют раком.

Магний предотвращает и лечит рак и, кроме того, благотворно влияет на нервную систему. Если магния в организме достаточно, то работа выполняется с меньшими усилиями. Магний облегчает и лечит старческую малоподвижность и дрожание мышц. Присутствие магния в воде и пище уничтожает пятна на ногтях, укрепляет ногти, препятствует появлению седых волос. Магний благотворно влияет на органы пищеварения: способствует лучшему сокращению желчного пузыря, что стимулирует выделение желчи, активизирует работу желудка и кишечника, помогает и при склонности к поносу, стимулирует деятельность половых органов.

Кацудзо Ниши многие годы изучал связь развития рака с содержанием магния в организме. Он утверждает, что, если принимать ежедневно слабый раствор магния (около 1,21%), регулируя дозу по состоянию желудка, это предотвратит рак. В аптеках

продается магний под названием «магниевое молоко», а в Англии это же лекарство называется «магниевые сливки».

Слабый раствор магния, нанесенный на поверхность раны, излечивает ее. Ванна, в которую добавлено несколько столовых ложек магния, оказывает благотворное воздействие на поврежденную кожу, а также на нервную и мышечную системы, снимая их напряжение. Магний, принимаемый ежедневно внутрь, не только способствует регулярному стулу, но и излечивает хронические поносы. Однако Кацудзо Ниши уверенно заявляет, что «запоры и магний взаимосвязаны», что «не существует других способов избавления от старых фекалий, кроме голодания и магниевой диеты».

В состав магниевой диеты входят следующие продукты:

- 1) фрукты: сливы, настой шиповника, оливки, дыни, апельсины и другие цитрусовые;
- 2) овощи: фасоль (лучше зеленая), горошек зеленый, свежие томаты, петрушка (зелень, корень), печеный картофель, цикорий, мята, лук, тыква, свекла, капуста;
- 3) орехи, семечки: буковые, грецкие, лесные, миндаль, арахис, семечки подсолнуха, тыквы;
- 4) кисломолочные продукты: твердые сорта сыров — швейцарский, эдамский, сыры из обезжиренного молока, творог домашний, брынза (вымоченная);
- 5) рыба, печень, яйцо (только сырой желток в виде глазуньи или в «мешочек»);
- 6) зерновые: соя (зерно, мука обезжиренная), гречневая крупа прокаленная, цельные зерна овса, овсяные хлопья (сухие или замоченные), хлеб из муки грубого помола, ржаной хлеб, пшено, мука пшеничная крупного помола с отрубями, отруби, хрустящие хлебцы с отрубями, цельное зерно пшеницы.

Промышленная очистка продуктов лишает их необходимого для организма количества магния. Если вам грозят болезни сердца, сосудов, ожирение, ста-

райтесь употреблять продукты, богатые магнием, соли магния до 500 мг в день в виде магнезии, гидроксида магния, магнезола, лактомага и т. д.

Необходимо, чтобы в ваш рацион (завтрак, обед и ужин) входил продукт, богатый магнием. Например, настой шиповника и сливы — на завтрак; петрушка, «живая» гречневая каша и соевое масло, картофель и овощи — на обед; яичный желток и салат или творог и капуста, или орехи, брынза, помидоры, или томаты, зеленый горошек (фасоль) — на ужин.

Каждый раз еду следует запивать раствором магниевой соли в воде (количество магния надо отрегулировать в соответствии с работой кишечника), обычно начинают примерно с 6 мг (на кончике ножа). Часто организм нуждается в кальции, который рекомендуется в сочетании с магнием в виде доломитовых таблеток.

5. Накопление окиси углерода в организме и сахар. Чрезмерное употребление сахара и алкоголя ведет к уплотнению кровеносных сосудов и их атрофии. Это происходит из-за усиления процесса образования окиси углерода в организме, что в конечном результате может вызвать возникновение рака.

Запомните! Рафинированный сахар и его продукты, консервы, крахмал, белая пшеничная мука, консервированные супы, копчености, алкогольные напитки, табак, различные стимуляторы, а также продукты, содержащие соль, вредны и опасны, они вызывают перерождение клеток и поражение иммунной системы.

Зачем тратить деньги и здоровье на алкоголь и сладости, когда наш организм вырабатывает эти продукты сам в процессе обмена каждые 30 минут? Между тем их чрезмерное употребление наносит непоправимый вред, «пожирая» наш кальций и витамины группы В, без которых не может быть ни здоровой кожи, ни полноценной крови. Не приучайте детей к шоколаду,

конфетам, пирожным. Их сладостями должны быть финики, изюм, фрукты, сырые овощи — морковь, капуста, репа и т. д.

Итак, первая причина возникновения рака — накопление в организме окиси углерода. Образованию окиси углерода в организме способствуют:

- 1) отсутствие или недостаток кислорода;
- 2) неправильное питание (рафинированные, консервированные и вареные продукты);
- 3) запоры;
- 4) недостаток магния;
- 5) недостаточное употребление воды;
- 6) излишнее употребление сахара и спиртных напитков.

НЕДОСТАТОК В ОРГАНИЗМЕ ВИТАМИНА С ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ РАКА

В отличие от многих млекопитающих, человек не может синтезировать в своем организме витамин С (аскорбиновую кислоту). Следовательно, для сохранения жизни этот важный элемент должен вводиться ежедневно с пищей в виде фруктов и овощей в их естественном состоянии или в виде свежеприготовленных соков.

Трудно ответить, почему человек не наделен способностью вырабатывать данный витамин. Известно, что человеческий зародыш в утробе матери обладает этим свойством. После появления на свет новорожденный еще какое-то время получает витамин С с молоком матери.

Животные не принимают вареной пищи, их тело полностью соприкасается с воздухом, поэтому синтез витамина С происходит без затруднений. Летом коровы, лошади, козы, овцы поедают зеленую траву, содержащую витамин С. В сене, которым они питаются зимой, этого витамина недостаточно, поэтому животные приспособлены синтезировать его в своем организме.

В течение первых двух-трех месяцев жизни в организме младенца вырабатывается витамин С. Однако позже малыш теряет эту способность. Недостаток витамина С вызывает подкожные кровоизлияния, а если к этому прибавляется еще какой-либо неблагоприятный фактор, может возникнуть рак. О значении витамина С подробно вы можете прочитать в моей книге «Законы здоровья». Здесь лишь отметим главное.

Витамин С влияет на увеличение продолжительности жизни, поскольку он участвует в процессе создания и оздоровления соединительных тканей. Без витамина С соединительная ткань теряет способность восстанавливаться, клетки не могут сохранять форму и выполнять свои функции. Соединительная ткань «латает» больные мышцы, а для этого нужно много витамина С.

Аскорбиновая кислота не только вымывает холестерин из артерий, но и нормализует его количественный состав: снижает слишком высокое его содержание и повышает слишком низкое. Без витамина С в организме не происходят никакие окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием этого витамина повышается эластичность и прочность кровеносных сосудов, он защищает организм от инфекций, блокируя токсичные вещества в крови. Он защищает организм от простудных заболеваний.

Существует закон: чем больше человек употребляет белка, тем больше витамина С ему необходимо. Но и передозировка искусственного витамина С в виде порошков и таблеток может плохо сказаться на почках. Поэтому особенно важно получать этот витамин из натуральных продуктов.

Необходимое количество витамина С поступает исключительно с пищей и составляет в сутки от 50 до 100 мг для взрослых и от 30 до 70 мг для детей. Однако в современных экологических условиях этого оказалось мало.

Возможность ежедневно обогащать свой организм витамином С дает человеку сырая пища. Поэтому суточный рацион должен на $\frac{3}{4}$ состоять из сырой пищи — салатов или свежеприготовленных соков пяти видов (например, смесь соков капусты, моркови, петрушки, свеклы, картофеля). Можно использовать другие сырые овощи — помидоры, огурцы, зеленый горошек, репу, морскую капусту, турнепс, брюкву, шпинат или фрукты — клюкву, яблоки, цитрусовые и т. д. Овощные или фруктовые салаты дадут клеткам все для их полноценного построения и помогут повысить сопротивляемость болезням. Следует постоянно пить настои из плодов и листьев шиповника или малины, черной смородины, мяты, листьев и цветков липы, березы, хурмы. Это обогащает рацион витамином С, повышает защитные свойства организма.

ЗАШЛАКОВАННОСТЬ ОРГАНИЗМА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ РАКА

Неправильное питание, нервные расстройства, жизнь и работа в плохо проветриваемых помещениях, загрязненный воздух крупных промышленных городов, недостаточное пребывание на природе, малоподвижный образ жизни, плохое очищение организма, несоблюдение постов приводят к тому, что клетки нашего организма зашлаковываются, сосуды плохо снабжают органы кислородом и питательными веществами. Все это может стать причиной различных заболеваний, в том числе рака.

Что же предпринять, чтобы не допустить возникновения рака?

Для профилактики и лечения рака Система здоровья Ниши предлагает четыре главных направления:

- 1) удаление из организма окиси углерода;
- 2) обеспечение организма достаточным количеством витамина С;

- 3) регенерация (восстановление) клеток и кровеносных сосудов;
- 4) очищение организма на клеточном уровне.
С этой целью необходимо ежедневно:
 - поддерживать нормальное функционирование кожи;
 - удалять шлаки с внутренних оболочек кишечника;
 - лечить запоры;
 - заботиться о нормальном состоянии крови и лимфы;
 - проводить очищение всех жидкостей в организме;
 - постоянно следить за осанкой.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ КОЖИ

Прежде всего, не следует «портить» кожу слишком теплой одеждой. Ежедневно выходите на свежий воздух, давая коже дышать, — это самый верный путь к здоровью. Лечение воздушными ваннами и контрастными водными процедурами, как мы уже отмечали выше, очень полезно. Эти методы оздоровления очищают, закаляют, обеспечивают «гимнастику» сосудам, являются хорошей тренировкой для лучшего функционирования кожи (регулирования тепла), укрепления нервной, сосудистой, эндокринной систем и иммунитета — одного из важнейших факторов иммунной системы человека.

Для удаления окиси углерода Система здоровья Ниши предлагает лечение обнажением или воздушными ваннами, от 6 до 11 раз на один цикл в зависимости от выраженности болезненного состояния. В результате такой терапии все шлаки, в том числе мочевая кислота, выходят через кожу, а в организм из воздуха через кожу поступают кислород и азот. Кислород превращает окись углерода в углекислоту, в результате чего и происходит очищение жидкостей в организме.

ЭВАКУАЦИЯ ШЛАКОВ С ВНУТРЕННЕЙ ОБОЛОЧКИ КИШЕЧНИКА

Нелишним будет повторить, что следует соблюдать физиологические циклы самоочищения кишечника. Это время с 4 часов утра до 12 часов дня (до полудня). Если в это время вы не будете ничего есть, кроме фруктов, которые прекрасно разрыхляют слизистую оболочку кишечника, вы обеспечите эвакуацию шлаков с внутренней оболочки кишечника. Начинайте и заканчивайте день яблоками или фруктовыми соками.

Хорошо взять за правило в день пить до 3 литров воды или настоя листьев малины, черной смородины, шиповника, лимона либо по 1 ч. ложке меда и яблочного уксуса на 1 стакан воды между едой и перед завтраком, что также прекрасно очищает внутреннюю оболочку кишечника. Такие упражнения, как «Золотая рыбка», «Для капилляров», «Для спины и живота», в должной мере налаживают самоочистительную работу кишечника и способствуют эвакуации шлаков с его внутренней оболочки.

В рационе, как уже говорилось, необходим баланс между вареной и сырой пищей (1 : 3). Если вы готовы перейти на сыроедение (питание овощами и фруктами) хотя бы на 70%, то это, кроме вкусовых и энергетических преимуществ, даст сбалансированность всех необходимых организму компонентов и обеспечит самоочищение внутренней оболочки кишечника.

Большое значение для эвакуации шлаков имеет голодание в течение хотя бы 24–36 ч еженедельно с предварительным очищением кишечника клизмами, а также питье сульфата или окиси магния после каждого приема пищи по 1–1,2 мг (на кончике ножа). Употребляйте продукты, стимулирующие работу кишечника. Морские водоросли, отруби, напитки с цикорием также способствуют очищению внутренней оболочки кишечника от шлаков.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАПОРОВ

Для эвакуации шлаков необходимо также лечение запоров. Запоры — это всегда симптом неблагополучия в организме, всегда вторичное заболевание. Даже случайный запор нередко сопровождается головной болью, кожной сыпью, неприятным вкусом во рту, обложением языка, приливами крови к голове, геморроем и т. д.

Для радикальной борьбы с запором необходимо определить его причину, которая может зависеть от следующих нарушений.

1. Употребление сухой, крахмалистой или вяжущей пищи.
2. Питье воды, богатой известью.
3. Усиленное выделение влаги кожей во время потения.
4. Заболевания нервной системы, угнетенное состояние, страхи, беспокойства.
5. Механические причины (сужение кишок, рубцы, образовавшиеся при язве или после операции, сдавливание или закупорка кишечника продуктами воспалительного процесса, новообразованиями, беременной маткой, грыжей, каловыми камнями, инородными телами, заворот кишечника и т. д.). Эти запоры следует ликвидировать с помощью теплых компрессов на живот, теплой ванны (28 °С в течение 15 минут). Рекомендуются горячее слизистое питье из настоя овсяной крупы, миндальное молоко, продукты, богатые магнием.
6. Вялость (атония) мускулатуры кишечника, обусловленная малокровием и общей слабостью организма, продолжительным катаром кишок, сидячим образом жизни, ленью и халатным отношением к ежедневным требованиям кишечника, недостаточным притоком желчи вследствие плохой деятельности печени и желчного пузыря, различными лекарствами, особенно резкими слабительными.

При таких запорах необходимо применять общеукрепляющие средства, а также слабительные — луч-

ше растительные, упражнения из Шести правил здоровья, массаж живота (36 раз по часовой стрелке и 26 против часовой стрелки). Питье воды натошак, утром — «чеснок с лимоном» и яблоко. Начинать и заканчивать день яблоком, после каждого приема пищи съесть 1 ч. ложку меда для лучшего пищеварения и бактериостаза, а также выпивать сульфат магния (на кончике ножа), растворенный в воде.

При очень стойких запорах рекомендуется монодиета: 2 раза в неделю, но не подряд (например, во вторник и пятницу), — тертая капуста с яблоком, заправленная капустным соком. Есть можно сколько угодно, но более ничего за весь день. Тщательно все пережевывать.

Полезно также выполнять следующие физические упражнения:

- лежа на полу, медленно поднять и опустить туловище (4–6 раз);
- в положении стоя, руки на талии, вращать туловищем (6–8 раз в обе стороны);
- попеременно достать «до плеча» коленом то одной, то другой ноги (можно лежа на полу); обхватив руками колени, прижимать их к туловищу (8–10 раз);
- полулежа с согнутыми в коленях ногами втянуть (кратковременно), задержать и резко выпятить брюшную стенку (10–12 раз);
- массаж живота в виде различных сотрясающих приемов (как сбивание теста).

Кацудзо Ниши считает, что для удаления шлаков с внутренних стенок кишечника и лечения запоров наилучшим средством является лечебное голодание, которое для начала дает отдых желудку.

В любом случае необходимо:

- сочетать вареную пищу (она всегда слизистая) с сырой так, чтобы сырых продуктов (овощей и фруктов) в суточном рационе всегда было в 3 раза больше;

- по возможности отказаться от крахмалистой пищи (каша, макаронные изделия, выпечка), белого хлеба или хотя бы уменьшить их количество;
- ввести в диету продукты, богатые калием (мед, яблочный уксус, курага, изюм, бананы, печеный картофель, капуста, морковь) и магнием (отруби, миндаль, орехи, цикорий);
- не переутомляться, не переедать, не перегреваться на солнце;
- одеваться легко;
- выполнять Шесть правил здоровья по Системе Ниши;
- проводить водные и воздушные контрастные процедуры;
- употреблять продукты, богатые витаминами (С, Е, А, Р, группы В) и микроэлементами, особенно магнием, калием и кальцием;
- тщательно пережевывать пищу;
- не пить во время еды.

КАК УСИЛИТЬ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ И ЛИМФЫ

Система здоровья Ниши основана на теории, которая утверждает, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как это считает традиционная медицина. Однако больного человека интересует не теория, а то, как ему излечиться. Шесть правил здоровья, особенно упражнения «Для капилляров», «Золотая рыбка», а также «Смыкание стоп и ладоней», и есть то, что усиливает движение жидкостей в организме.

Выполнение Шести правил здоровья активизирует циркуляцию крови в конечностях и во всем теле. Причина этого явления очень проста: кровеносные сосуды образуют единую систему, поэтому локальное улучшение циркуляции крови в одном месте ведет к улучшению ее во всей системе. Кроме того, не надо забывать, что в верхних и нижних конечностях сосредоточено огромное количество капилляров, поэто-

му движение в сосудах конечностей стимулирует активность работы сосудов всего тела.

С древних времен считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. В Системе здоровья Ниши есть специальный раздел диагностики болезней по осанке и походке. Поэтому, считал Кацудзо Ниши, при заболевании сердца надо лечить ноги. Например, при нарушениях в правой стороне сердца он советовал лечь на спину, поднять правую ногу на 30° и тянуться ею вперед, вытягивая так, чтобы носок выворачивался наружу еще на 30° .

Кацудзо Ниши легко и просто определял, какая нога пациента больна. Он считал, что на это указывает состояние носогубной складки. Нога обычно болит на той стороне, на которой эта складка прорезана глубже.

Всем известно о целебных свойствах оздоровительного бега трусцой. По Системе здоровья Ниши такого же результата можно добиться путем выполнения упражнения для капилляров 2 раза в день. По эффективности оно даже превышает бег трусцой. Выполнять упражнение должны все, в том числе прикованные к постели, ослабленные, старые, больные, после ампутации конечностей, при заболеваниях сердца, суставов и т. д. Упражнение для капилляров — это «бег трусцой», но без нагрузки на суставы и сердце.

Если вы будете из Шести правил здоровья выполнять только упражнения, это уже принесет вам излечение от тромбофлебита (современная медицина считает его неизлечимым), кожных заболеваний, болезней сердца и других органов.

Упражнения по Системе здоровья Ниши «Золотая рыбка» и «Для капилляров» стимулируют нагнетательное движение крови в венах (это обуславливается напряжением мышц в каждой части тела, особенно в подвижных венах нижних конечностей), что заставляет поток крови стремительно возвращаться к сердцу. Кровообращение при этом усиливается.

ОЧИЩЕНИЕ ВСЕХ ЖИДКОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

В организме человека жидкость находится как вне клеток, так и внутри них. Межклеточная вода (вода плазмы крови и лимфы, мышечных соков, спинно-мозговой жидкости, жидкой среды глаз и уха, суставной и околоуставной жидкости) составляет 15–20% общей массы человека, внутриклеточная вода — 50% общей массы. Большие водовместилища разграничены клеточными мембранами, посредством которых происходит как физико-химическое, так и биологическое перевоплощение.

Межклеточная жидкость содержит хлористый натрий и определенное количество белковых молекул. Во внутриклеточной жидкости очень мало натрия и относительно большое количество калия. Эритроциты богаты и хлором, и калием. В организме человека имеется большое количество калия и сравнительно мало натрия.

Межклеточная жидкость сходна по химическому составу с морской водой, а внутриклеточная сохраняет свою индивидуальность, фиксируя калий и отказываясь от натрия и кальция. Замедление циркуляции крови зависит от уменьшения ее потока между капиллярами и межклеточным пространством. Выполняя Шесть правил здоровья, а также контрастные воздушные процедуры, мы усиливаем движение и очищение всех жидкостей в организме. Однако очень важное значение при этом имеют питье воды до 3 литров в день (пить небольшими порциями) и употребление сырых овощей и фруктов.

Не следует забывать при этом, что наш организм нуждается в минеральных солях, которые присутствуют в природной воде хорошего качества и в растениях. Поэтому можно не только воду пить, но и получать достаточное количество воды из настоев листьев черной смородины, малины, плодов и листьев шиповника, финиковой сливы, а также из сочных фруктов и овощей.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРЯМОЙ ОСАНКИ

Как постоянно следить за осанкой? Прежде чем ответить на этот вопрос, вспомните, что такое правильная осанка. Голову держать прямо, грудь расправлена, подбородок поднят по центру между расправленными плечами, живот подтянут, позвоночник отклонен назад, ягодицы сжаты, при ходьбе ноги ставят одну за другой, распрямляя колени и выдвигая бедра вперед. Это считается правильной осанкой. Центр тяжести тела попадает в основной круг, образуемый осями ног, и постепенно прямая осанка может быть достигнута без каких-либо мышечных усилий. Такое положение тела — наиболее комфортное для любой деятельности, так как все его части находятся в равновесии. Кацудзо Ниши советует: «Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, при помощи твердой постели».

Зачем нам нужна прямая осанка? Мы уже знаем, что все болезни начинаются с токсемии (накопления ядов). Первое звено токсемии — нарушение иннервации, т. е. разрушение связи между центральной нервной системой (мозгом) и клетками внутренних органов. Это нарушение правильной информации внутри организма порождает патологическую цепочку. Но если убрать причину нарушения иннервации, то, естественно, не будет и последствий — патологий, ведущих к раку.

Что же вызывает нарушение иннервации? Прежде всего смещение отдельных позвонков, составляющих позвоночный столб. Все болезни, любые нарушения в организме возникают из-за подвывихов (смещений) позвонков. А поскольку организм — единое целое, то и нарушения в любом органе в свою очередь неблагоприятно сказываются на самом позвоночнике.

Доказано, что, когда все группы позвонков, с третьего по десятый грудной, располагаются правиль-

но, печень работает эффективно. Но при подвывихе позвонков защемляются нервы, «подключенные» к печени, в результате чего ее секреция нарушается. Это влияет на качество крови. Загрязненный поток крови, циркулирующий в организме, вызывает заболевания других органов. А дальше происходит ряд нелепостей: человек бежит к доктору, доктор лечит ему орган, который «болеет», впихивая в уже неполноценно функционирующую печень дополнительные яды в виде лекарств, и результаты становятся непредсказуемыми.

Таким образом, мы должны ежедневно и постоянно заботиться о том, чтобы подвывихи (смещения) позвонков моментально исправлялись. Только так мы сможем не допускать нарушения иннервации и ее последствий. Создавая Шесть правил, автор Системы здоровья Ниши как раз предусмотрел все, чтобы ежедневно, дважды в день, человек сам мог исправлять смещение позвонков. Надо взять за правило: два раза в день выполнять Шесть правил здоровья.

О чем надо помнить при выполнении Шести правил здоровья?

1. Выполнение Шести правил здоровья не должно приводить ни к какой боли.
2. Готовя жесткую постель, на доску, которая станет основанием постели, нужно положить шерстяной матрац. Но не забывайте: от толщины матраца зависит ваше здоровье: чем он тоньше, тем лучше, но вы не должны испытывать ни боли, ни переохлаждения.

Если на доску высотой 1–1,5 см, шириной 90 см и длиной 180 см положить вчетверо сложенное чисто шерстяное (верблюжье) одеяло, плотную ткань и простыню, то это и будет вполне теплым, гигроскопичным, гигиеничным «ортопедическим матрацем».

3. Упражнения необходимо выполнять всегда медленно, плавно, без резких, порывистых движений.
4. Суставы должны сгибаться, разгибаться, совершать движения. Нельзя силой переходить границу подвижности суставов. Растягивание, потягива-

ние позвонков выполнять только в пределах подвижности суставов, их составляющих, на данный день. Подвижность постепенно и незаметно будет увеличиваться.

5. Объем выполнения каждого движения в первые дни должен определяться вашими силами. Но следует «внутренне» ставить себе задачу: «В следующий раз я сделаю на 1–2 счета больше», и так до тех пор, пока не достигнете указанной нормы и будете выполнять упражнения легко, с удовольствием.

Все обладают разными возможностями и разной подготовкой. Шесть правил здоровья рассчитаны на всех — и на мужчин, и на женщин, и на детей любого возраста, больных и здоровых, но количество нагрузки для каждого человека должно быть разным. Движение имеет смысл тогда, когда мышцы «готовы» безболезненно удерживать положение. Кроме Шести правил здоровья можно выполнять и другие упражнения, развивающие подвижность суставов, гибкость позвоночника, эластичность сосудов. Большую пользу принесет ходьба.

Шесть правил здоровья, выполняемые комплексно и систематически, способствуют хорошей работе всех клеток, тканей, органов и систем. При этом необходимо лишь соблюдать некоторые условия: верить в победу, быть упорным в достижении положительных результатов, хотя вначале вы можете почувствовать обострение болезней или вам покажется, что сдвигов в лучшую сторону почти нет. Не торопитесь! Дайте время вашим клеткам понять, что вы начали другой образ жизни и будете соблюдать его всегда. Не отступайте!

Роль антиоксидантов в профилактике и лечении рака

Еще в 1950-е гг. ученые обнаружили, что люди, которые употребляют продукты с пропорциональным содержанием определенных веществ, менее воспри-

имчивы к раку, атеросклерозу и другим заболеваниям. При этом самые полезные диеты были богаты бета-каротином и витаминами С и В, но содержащимися в сырых (естественных) продуктах. В настоящее время исследования подтверждают ту же зависимость. Похоже, что эти три вещества уменьшают вред, наносимый клеткам нестабильным кислородом, который содержится в клетках живых растений. Вот как это происходит.

Клетки организма используют кислород, чтобы расщеплять питательные вещества и производить энергию. У человека молекулы кислорода при вдохе попадают в легкие, а затем кровью разносятся по всему организму. Обычно кислород поступает в форме стабильных молекул, имеющих по восемь пар электронов. Но время от времени появляется нестабильная форма кислорода. Называется эта форма свободным радикалом. Результатом является атеросклероз, который может привести к инфаркту или инсульту. Ученые предполагают также, что свободные радикалы повреждают гены, регулирующие рост клеток. Иначе говоря, они могут привести к образованию рака. Неспаренный электрон действует как магнит, «притягивая» к себе электрон из соседней молекулы в клетке — будь это молекула жира или белка. Далее может последовать цепная реакция, в ходе которой свободный радикал блуждает по клетке, переходя из одной молекулы в другую. При этом каждая из молекул видоизменяется. Было установлено, что вызываемые свободными радикалами нарушения в клетках человеческого организма с возрастом накапливаются и становятся причиной не только болезней, но и старения. Свободные радикалы, считают ученые, играют существенную роль и в возникновении некоторых заболеваний. Например, липопротеин низкой плотности, или так называемый плохой холестерин, после окисления свободными радикалами скапливается.

КАКОВЫ ФАКТОРЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ПОЯВЛЕНИЕ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ?

Главными факторами, вызывающими образование свободных радикалов, ученые считают курение, загрязнение окружающей среды и радиацию. Эти же факторы способствуют развитию рака.

Наши клетки вырабатывают особые ферменты — антиоксиданты, которые препятствуют свободнорадикальным реакциям. Но они малоэффективны; при этом на помощь могут прийти бета-каротин, а также витамины С и Е. Эти витамины тоже выполняют функцию антиоксидантов и теоретически могут предотвратить развитие рака, сердечных заболеваний и других дегенеративных болезней.

Чтобы доказать правильность теории антиоксидантов, ученые должны сравнить результаты экспериментов, охватывающих тысячи людей, часть из которых принимает антиоксиданты, а часть — плацебо (нелекарственное вещество). Пока же о трех упомянутых средствах известно следующее.

Бета-каротин — это пигмент, придающий оранжевый цвет фруктам и овощам (морковь, абрикосы, тыква). Он также окрашивает брокколи и листья зелени. Попадая в организм человека, он становится одним из источников витамина А.

Доктор Хеннекенс в своих исследованиях обнаружил, что у людей с симптомами сердечных заболеваний, принимающих бета-каротин, примерно вдвое реже встречаются инфаркты, инсульты, коронарная недостаточность и даже смертельные исходы по сравнению с теми, кто принимает плацебо. Но, возможно, самой сильной стороной бета-каротина является его способность предотвращать рак. Проведенные (правда, пока немногочисленные) исследования свидетельствуют о том, что люди, употребляющие продукты, богатые бета-каротином, относительно редко болеют ра-

ком легких и пищеварительного тракта. В ходе исследования, проведенного в Японии, выяснилось, что среди людей, которые ели много зеленых и желтых овощей, вероятность рака была на 24% ниже, чем среди тех, кто пренебрегал овощной диетой.

Однако исследование рака легких, проведенное финскими учеными, говорит о том, что бета-каротин не защитил курильщиков от болезней сердца и рака легких; напротив, вероятность смерти от этих заболеваний среди людей, принимавших его, но куривших, была несколько выше.

Это говорит о том, как опасно курение. А мы уже знаем, что одной из главных причин образования рака является накопление окиси углерода.

ИСТОЧНИКИ АНТИОКСИДАНТОВ

Витамин В содержится в орехах, растительном масле, маслинах, мясе, зеленых овощах и семязачатках пшеницы. Из трех антиоксидантов он, по-видимому, является наиболее действенным средством, предупреждающим развитие болезней сердца. Ученые обнаружили, что этот витамин сам по себе так же эффективно предупреждает накопление холестерина, как и комбинированная доза витаминов Е, С и бета-каротина. Но когда речь идет о предотвращении рака, то витамин Е является менее действенным средством.

Витамин С содержится в цитрусовых, землянике, кочанной и брюссельской капусте, брокколи. Из трех антиоксидантов витамин С является наиболее эффективным средством предотвращения сердечных заболеваний и рака. С этим витамином связывают уменьшение количества сердечных заболеваний и инсультов у людей, диета которых богата витамином С. В некоторых исследованиях витамин С проявлял целебные свойства только в сочетании с другими антиоксидантами (т. е. с витамином Е и бета-каротином).

Оптимальное необходимое человеку количество витамина С колеблется от 250 до 500 мг в день. Это обеспечивается диетой, включающей либо апельсиновый сок (два-три стакана), либо землянику (три стакана), либо брокколи (два стакана) или брюссельскую капусту, либо весь набор в меньших пропорциях.

Что касается витамина Е, то получить его в достаточном количестве с пищей крайне сложно. Данные исследований говорят о том, что для этого потребовалось бы ежедневно съедать по семь стаканов арахиса или почти по 20 стаканов шпината. Удобнее принимать жидкий витамин Е или в капсулах по 0,1 г.

Судя по результатам ряда исследований, антиоксиданты оказываются более действенными в сочетании друг с другом. Все они значительно уменьшают риск клеточных повреждений, которые являются главной причиной болезней человека.

Траволечение при раке

1. Жостер, волчья ягода. Вопреки бытующему мнению, это растение не ядовито. Оно часто продается в аптеках и удобно в применении тем, что одного стакана достаточно, чтобы кишечник нормально функционировал несколько дней.

- 2 ст. ложки жостера и 1 ст. ложка ромашки. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка. Варить 3 минуты на водяной бане. Настоять 40 минут. Выпить сразу все, желательнее на ночь.

2. Майский мед 625 г, алоэ (пятилетней давности) 375 г (до среза алоэ не следует поливать 9 дней), крепкое красное вино.

- Алоэ измельчить в мясорубке, смешать с медом и вином. Выдержать 5 дней в темном прохладном месте. Принимать первые 5 дней — 3 раза в день по 1 ч. ложке, а последующие дни — 3 раза в день по 1 ст. ложке за 1 час до еды. Срок лечения — от 3 недель до 1,5 месяца.

3. Поливитаминные сборы.

- Шиповник (плоды) — 40 г, черная смородина (плоды) — 40 г. Одну столовую ложку сбора заварить в термосе 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 1 часа, пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.
- Шиповник (плоды) — 40 г, красная рябина (ягоды) — 40 г. Одну столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, кипятить под крышкой на маленьком огне 10 минут, настоять 4 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.
- Брусника (плоды) — 20 г, крапива (листья) — 30 г, шиповник (плоды) — 30 г. Смешать, смесь измельчить, 4 ч. ложки сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять 3–4 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 2–4 раза в день.
- а) Шиповник (плоды), калина (плоды) — по 5 г.
б) Шиповник (плоды), брусника (ягоды) — по 50 г.
в) Крапива (листья) — 30 г, рябина (плоды) — 70 г.
Одну столовую ложку любой смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять (укутав) 4–6 часов. Пить по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день.
- Шиповник (плоды) — 30 г, морковь (корень) — 50 г, крапива (листья) — 30 г, черная смородина (плоды) — 10 г. Одну столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, настоять 4 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.
- Шиповник (плоды), смородина (листья), малина (листья), брусника (листья) — по 25 г. Две столовые ложки сбора залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 1–2 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день.
- Плоды шиповника, малины, смородины — по 50 г. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 3–4 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Народные средства для очищения организма и вывода вредных веществ

- Лекари русской народной медицины для очищения организма советуют своим пациентам пить заваренный высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ (пить как чай).
- *Картофельный сок.* Сок сырого, неочищенного, хорошо отмытого картофеля прекрасно очищает организм.
- В смеси с морковным соком и соком сельдерея картофельный сок полезен при любых нарушениях пищеварения, нервных расстройствах, зобе, ишиасе и раке.
- 500 г смеси морковного, огуречного, свекольного и картофельного соков очень часто дают положительные результаты за короткий срок при условии полного исключения из рациона мяса и рыбы.
- *Сок моркови, репы, одуванчика (майского).* Смесь как противораковое средство пейте 1–3 раза в день в течение 1,5–2 месяцев по $1/2$ –1 стакану.
- Принимайте с овощами и крахмалистыми продуктами отруби (ржаные, пшеничные, рисовые), фасоль, семечки, баклажаны, брюссельскую капусту, брокколи, свеклу, яблоки. Эти продукты богаты клетчаткой, которая абсорбирует жиры и холестерол. Она содержится также в цельных зерновых, овсянке и овсяных отрубях, перловке, горохе, винограде, апельсинах, лимонах, грейпфрутах.
- Чеснок и луковый сок очищают организм при интоксикации.

Рак и вопросы питания

Три вида раковых заболеваний: рак кишечника, рак прямой кишки и рак молочной железы — тесно связаны с питанием. Исследования подтвердили, что в местностях, где почва богата нитрозамином и по-

добными соединениями азота, среди населения распространен рак.

Так, в одном из районов Китая — Линсиене любимыми и часто единственными овощами были соленые огурцы. Бочки с ними хранились в земле, в которой всегда есть грибки и плесень. Плесень в сочетании с нитрозаминами становится очень опасной. Населению стали давать таблетки витамина С, который, как известно, является сильным антиоксидантом (противоокислителем), блокирующим нитрозамины. Еще эффективнее витамин С действует в сочетании с рутином и никотиновой кислотой (витаминами Р и В₃). Ежедневная доза витамина С составляла от 300 до 900 мг. После шести дней такого лечения содержание соединений азота в моче снизилось до нормы, а сразу после прекращения приема витаминов повысилось вновь. Болели не только люди, но и птицы.

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

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

ПРОДУКТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

Очищению крови способствуют: свекла, морковь, огурцы и их соки в смеси. Они должны быть у вас на столе ежедневно. Пищевые продукты, сдерживающие рост холестерина: фасоль, яблоки, овсянка, гречка, морковь, авокадо, чеснок, лук, зелень, оливковое масло, грецкий орех, продукты моря, рыба.

Пища, препятствующая развитию рака кишечника: отруби, капуста, брокколи, цветная капуста, все свежие желтые и зеленые овощи и фрукты, йогурт, кефир, ацидофилин, продукты моря, чеснок, зелень, цельное зерно.

Пища, препятствующая развитию рака молочной железы: рыба (жирная), фасоль, капуста всех видов, соевые бобы, зеленые овощи, проростки — вещества, которые в процессе усвоения подавляют активность эстрогена — женского полового гормона.

Исключить: кукурузное, подсолнечное масло, маргарины всех сортов.

Народная медицина эффективна, пока не произошли значительные повреждения костной ткани. Когда, например, суставные поверхности серьезно повреждены, поправить положение силами самого организма уже трудно и не всегда удается. Меня часто спрашивают: «А мы не опоздали?» — «Но вы же начинаете путь к здоровью! — отвечаю я. — Дорогу осилит идущий!»

Основные источники калия: огурцы, шпинат, капуста, картофель, морковь, лук, петрушка, хрен, одуванчик, чеснок, красная смородина, чечевица, горох, грейпфрут, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, бобовые культуры, хлеб ржаной, крупа овсяная.

Основные источники йода: морская рыба, водоросли, салат-латук, зеленые части растений, репа, дыня, чеснок, морковь, капуста, картофель, лук, помидоры, фасоль, овсянка, виноград, клубника.

Надо есть пищу, богатую клетчаткой (овощи, отруби, фрукты твердые) и бедную жирами. Чем больше жира потребляет человек, тем больше эстрогена вырабатывают надпочечники и тем больше риск заболевания раком молочной железы. От избытка эстрогена наш организм освобождает печень. Однако печени для этого необходимы *метионин* (его много в бразильском орехе), *инозол* (он содержится в любых семечках, в бездрожжевом хлебе) и *холин* (его много в красном винограде). И конечно, хорошо помогает диета, богатая клетчаткой. Она способствует более частому опорожнению кишечника, а значит, выведению большего количества эстрогена.

Из пищи необходимо исключить метилксантины — химические вещества, которые входят в состав кофе, чая, кока-колы, шоколада, какао и медикаментов, содержащих кофеин. Эти вещества стимулируют секрецию жидкостей в полостях и провоцируют разрастание рубцовой ткани.

Очень важно снабжать организм ферментами, минералами, аминокислотами, витаминами, содержащимися в натуральных продуктах! Для этого ежедневно включайте в свой рацион отруби, овсянку, рис, семечки подсолнечника и тыквы, финики, орехи, миндаль, огурцы, перец, редис, брокколи, проросшую пшеницу, водоросли, соевые бобы.

ПРОДУКТЫ, ИМЕЮЩИЕ ПРОТИВОРАКОВОЕ ДЕЙСТВИЕ

- *Фрукты:* авокадо, финики, киви, грейпфруты, клубника, апельсины, малина, арбуз.
- *Овощи и зелень:* все виды капусты, баклажаны, редис, репа, тыква, помидоры, перец болгарский, чеснок, лук, петрушка.
- *Соя.*
- *Имбирь.*

- *Орехи и семечки:* ядра абрикоса, миндаль, фундук, грецкий, бразильский орех, семечки тыквы, подсолнечника, льняное семя.
- *Печень.*
- *Рыба:* сельдь, скумбрия, тунец, салмон, сардины.
- *Морепродукты.*
- *Зеленый чай.*
- *Крупы:* рис коричневый, гречка.
- *Масло:* оливковое, льняное.

ПИЩА, БЛОКИРУЮЩАЯ МЕТАСТАЗЫ

- Жирная рыба (скумбрия, сельдь, треска).
- Капуста всех видов.
- Чеснок.
- Все ярко-желтые и ярко-зеленые овощи.

Для лечения и предупреждения метастазов рака в Китае используют ядра абрикосовых косточек и горький миндаль.

* * *

Надеюсь, читатель понял, что для профилактики, лечения и излечения рака необходимо ежедневно выполнять следующее.

- Шесть правил Системы здоровья Ниши (2 раза в день).
- Пить чай из трав и листьев (черной смородины, шиповника, крапивы, финиковой сливы и др.) до 2–2,5 литра в день.
- Есть сырые фрукты, овощи или пить их соки. Соки — это еда.

Тем, кто уже не может глотать (рак гортани) или есть сырую пищу (рак кишечника или прямой кишки), следует перейти на соки из нескольких видов овощей, одновременно свежеприготовленных, в одном сосуде (например, сок моркови, свеклы, сырого картофеля, капусты, помидоров, тыквы и зеленого яблока — для улучшения вкуса). Сочетание овощных

соков может быть самым разнообразным. Постепенно организм восстановит свои функции.

- Практиковать обнажение.
- Принимать контрастные водные процедуры (ванны, души, бани, сауны, обливания, обтирания, контрастные мокрые компрессы или укутывания и т. д.)
- Соблюдать законы полноценного питания.
- Приучить себя носить легкую, хорошо пропускающую воздух одежду, в основном из натуральных тканей.
- Не курить, не употреблять стимуляторов.
- Искать, находить и не отступать от своего «предназначения», которое у каждого из нас есть.
- Соблюдать экологические законы жизни.

Ни одна болезнь никогда не заведется в вашем организме, никакой рак не поразит вас, если вы будете делать все это, ибо вы будете жить, соблюдая законы самой жизни, и сама жизнь будет бороться за вас, а силы и могущество ее неистребимы и неисчерпаемы!

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ

Что представляет собой иммунная система человека?

Здоровье — это неотъемлемая функция организма, такая же как любая другая — как пищеварение, кровообращение, дыхание, экскреция. Мы должны это хорошо понимать. Надежными стражами здоровья являются иммунная система организма и целительные силы природы. В любом здоровом организме иммунная система вполне справляется с любой инфекцией — и вирусной, и бактериальной.

Долгое время считалось, что «врагами» нашего организма являются бактерии и вирусы. Фармацевтическая промышленность достигла невероятных успехов в производстве различных средств для борьбы с вирусами и бактериями. Что же собой представляют на самом деле эти невидимые простым глазом враги нашего организма?

Бактерии (от греч. — «палочка») — группа (тип) микроскопических, преимущественно одноклеточных организмов, которые обладают плотной клеточной стенкой, но лишены оформленного ядра, присутствующего в клетках животных и человека. Роль ядра клетки выполняет одна молекула — так называемый нуклеоид. Бактерии также лишены хлорофилла. Размножаются они путем простого деления. Бактерии широко распространены в природе: они вызывают гниение и брожение. Некоторые бактерии используются в сельском хозяйстве (например, азотобактер), а также для микробиологического синтеза

в бродильном, кожевенном и других производствах. Болезнетворные (патогенные) бактерии являются возбудителями многих болезней человека, животных и растений.

Вирусы (от греч. — «яд») — возбудители инфекционных болезней человека, животных и растений. Способны к воспроизведению лишь в клетках более высокоорганизованных существ. Вирусы мельче известных микробов, они проходят через бактериальный фильтр, за что и получили название «фильтрующие вирусы, или ультравирусы». К вирусам относятся бактериофаг и актинофаг.

Как работает наша иммунная система?

Первым препятствием на пути инфекции выступают антибактериальные ферменты, которые содержатся в биологических жидкостях организма, например в слюне или слезах, в поту и т. д. Вторым препятствием на пути инфекции в организме являются механические барьеры — кожа, слизистые, мембраны (оболочки) клеток.

Специфическую иммунную систему представляют собой лимфоциты В. Они синтезируют в организме антитела и лимфоциты Т, которые способны не только защищать, но и атаковать чуждые организму микроорганизмы. Антитела получили свое название от греческого слова «анти» — приставка, обозначающая противоположность или враждебность чему-либо. Эта приставка соответствует русскому «против», например антинаучный и т. д. Антитела — белки группы иммуноглобулинов, образующиеся в организме человека и теплокровных животных при попадании в него некоторых веществ. Они вырабатываются для того, чтобы нейтрализовать эти вещества.

Антитела и лимфоциты Т непосредственно атакуют микроорганизмы. Лимфоциты образуются в кост-

ном мозге и оттуда поступают в вилочковую железу (тимус), где размножаются и дифференцируются. Некоторые виды лимфоцитов созревают в селезенке.

В костном мозге образуются также моноциты — самые большие клетки, которые в соединительной ткани превращаются в макрофаги, пожирающие бактерии и мертвые клетки организма. Так осуществляется «уборка мусора» в теле живого организма. Известно, что у человека есть не только красная кровь, но и прозрачная, межклеточная жидкость, или лимфа. Лимфа через лимфатические капилляры собирается в более крупные сосуды. На пути этих сосудов расположены лимфатические узлы. Размер их колеблется от 1 до 20 мм в диаметре. В лимфатических узлах содержится множество макрофагов.

Прежде чем попасть в венозную сеть, лимфа проходит как минимум через несколько лимфатических узлов. Движение лимфы, как и крови, осуществляется в результате сокращения мышц. Лимфа поступает в крупные вены через грудной лимфатический проток, а оттуда — в правое предсердие.

Увеличение лимфатических узлов воспринимается как болезнь. Точно такое же заблуждение бытует в отношении аллергии. Но на самом деле и то и другое является показателем начала борьбы самого организма с вирусами, бактериями или просто инородными телами, токсинами, шлаками, загрязняющими кровь.

Что надо знать об аллергии?

Считают, что аллергия — это повышенная чувствительность к различным веществам окружающей среды. Но многие аллергены у здоровых людей не вызывают никаких реакций. Почему? Да потому, что если организм не зашлакован, не загрязнен, ему нет необходимости, да и нечего выводить через кожу. Продукты обмена выводятся из организма обычным

путем. Поэтому борьба с якобы аллергенами как возбудителями бесчисленного количества аллергических реакций (насморка, отеков, кожных высыпаний, приступов астмы, сенной лихорадки и т. д.) бесполезна. Вместо того чтобы вводить антиаллергены, следует изменить образ жизни так, чтобы систематически, постоянно, а не от случая к случаю, очищать свой организм простым, эффективным, самым доступным и самым дешевым путем: выполняя дважды в день Шесть правил здоровья, воздушные и водные контрастные процедуры, правильно питаясь и настраивая себя на оптимистический, конструктивный лад.

Надо знать: лечение любого органа — это прежде всего очищение организма в целом: его сосудов, кожи, каждого органа, каждой клетки, межклеточных и внутриклеточных жидкостей, крови, лимфы и т. д. В зависимости от путей попадания в организм аллергены делятся на:

- пищевые (продукты питания);
- воздушные (пыль, растительная пыльца, перо подушки, шерсть и др.);
- инъекционные (лекарства, сыворотки и др.);
- контактные аллергены (формалин, моющие средства, косметика и т. п.), которые на коже или на слизистых при контакте вызывают образование высыпаний или гиперемии.

Лечение обычно заключается в назначении антигистаминных препаратов или в пероральном введении аллергена в большом разведении. Считается, что некоторые аллергические болезни наследуются атонически, т. е. родители передают детям не саму болезнь, а предрасположенность к ней.

На самом деле аллергия — это попытка организма очистить себя от токсинов. И в этом случае необходимо начать с очищения и правильного образа жизни — выполнения Шести правил здоровья, полноценного питания, исключения любых искусственных, рафинированных, жирных, слизеобразующих продуктов.

Польский ученый Казимеж Пиотрович считает, что возникновение аллергии — результат расстройства информационной связи между клетками и центральной нервной системой, что, безусловно, имеет важное значение. Он рекомендует при сенном катаре и в период цветения трав применять изобретенные им стельки-стимуляторы РЮКАЛ даже в теплую погоду. Разумеется, при употреблении стелек нужно чаще менять хлопчатобумажные носки. Ношение стелек в жару еще больше увеличит потение, но бояться этого не следует, так как данный факт обеспечивает активный вывод токсинов через ступни. Использование стимуляторов РЮКАЛ регулирует обменные процессы и водно-солевой обмен, уменьшает нагрузку на почки и сердце, воздействует весьма благотворно.

В первой фазе применения стимуляторов несколько дней может ощущаться «духота». На вторые и третьи сутки это проходит, и наступает облегчение. Временное ухудшение связано с адаптацией. Медикаменты, назначенные врачом, не следует сразу отменять, а постепенно снижать их под контролем врача.

Полезны Шесть правил здоровья, контрастные водные и воздушные процедуры, дыхательная гимнастика в виде глубокого выдоха и правильное питание. Если серьезно и систематически не заниматься всем этим, трудно обеспечить очищение организма на уровне каждой клетки. В таком случае зашлакованность организма может привести к аутоиммунизации.

Что такое аутоиммунизация?

Аутоиммунизация — это иммунные реакции, направленные против собственных тканей, которые приобретают характер антигенов. Образующиеся антитела повреждают собственные ткани организма (аутоагрессия), что, в свою очередь, усиливает их антигенность. Явления аутоиммунизации наблюдаются при болез-

ни Хасимото (тиреоидит), гемолитической анемии, коллагенозах, нефрите и др.

По мнению Казимежа Пиотровича, аутоиммунизация — это типичный пример нарушения информационной связи в процессе образования антител и лейкоцитов, когда организм вместо борьбы с инфекцией синтезирует антитела и начинает уничтожать свои собственные клетки. А так как изобретенные им стимуляторы РЮКАЛ уничтожают помехи при передаче информационных сигналов, то, естественно, они могут быть полезными при лечении аутоиммунных заболеваний. Следует отметить, что это сложные заболевания и организм под действием стимуляторов РЮКАЛ сам «выбирает» очередность восстановления функций отдельных органов. Снижение уровня иммунитета ведет к любым заболеваниям, но самым страшным считается сейчас СПИД.

СПИД — чума XX века

Это синдром, определяемый как потеря организмом иммунной защиты. Механизм его возникновения (и течения) неизвестен и потому вызывает много противоречивых мнений. Вместо того чтобы описывать эти мнения, выскажу свое собственное. Это может показаться слишком смелым, но мой опыт дает мне уверенность в том, что Система здоровья Ниши будет помогать и при СПИДе, поскольку вся она направлена на систематическое очищение и подъем коэффициента полезного действия работы иммунных сил организма.

При всем уважении к создателю стимуляторов РЮКАЛ я считаю, что это средство, очевидно, может быть полезным для больных с иммунодефицитом, однако, если человек будет дышать загрязненным воздухом, пить плохо очищенную воду, есть рафинированную и тем более искусственную, непригодную для его физиологии пищу, находиться в состоянии

постоянной неудовлетворенности, страха, стресса, — ему никогда не справиться с иммунодефицитом и, значит, с любыми другими болезнями. Человечеству не обойтись без законов жизни, законов здоровья, на которых базируется Система здоровья Ниши.

Почему протеин Р53 вырабатывается в организме не в большом количестве?

Сегодня научная мысль обратила свои взоры к генной инженерии, которая, возможно, попытается создать и ввести в организм человека пищевые добавки, энзимы и даже «ген спасения здоровья» типа протеина Р53. Однако все создается внутри нашего организма в небольшом количестве из солнечного света, воды, воздуха, растений и аминокислот, которые содержатся только в растениях. И если не увеличить объем растительной пищи в ее естественном, сыром виде до 75% по сравнению с вареной пищей, то трудно представить, откуда организм человека сможет получить компоненты, способные создать для него энергию жизни. Единицей жизни является энзим (фермент), а его воспроизводит лишь энергия Солнца. Возможно, будет создан и так называемый искусственный протеин жизни. Может быть, через какое-то количество лет больные клетки «поймут», что над ними есть постоянный «контроль», а «микромозг» клетки сам найдет способы контроля над такими «хулиганами», как свободные радикалы и мутационные клетки. Возможно! Но никогда не надо забывать, что в любом случае уже сейчас, сегодня нельзя жить как попало или просто ждать спасения и сидеть сложа руки. И то, и другое наказуемо. Только ежедневный труд, только знания и претворение этих знаний в повседневную жизнь могут помочь человечеству.

«У большинства здоровых людей протеин Р53 отличается слабой активностью, — говорит профессор

М. Штраусе. — Он обнаруживает себя лишь тогда, когда есть опасность. А в нормальной ситуации он не вырабатывается в большом количестве». Не потому ли, что он предназначен для включения «программы смерти»? Может быть, мудрая природа после каждого акта «убийства» больной клетки предусмотрела для сохранения жизни убирать вместе с «ее трупом» «убийцу»?

«Шансы, что радио- или химиотерапия помогут, слишком низки. Лучше их оставить в покое, честно сказав, что имеющимися средствами помочь нельзя. Конечно, каждый волен сам выбирать для себя. Но не стоит все же требовать этого от всех, особенно от пожилых, ослабленных людей. Думаю, гораздо гуманнее избавить их от никчемных страданий», — считает профессор М. Штраусе. Впервые в открытой прессе я увидела столь честное заявление ученого о том, о чем стыдливо умалчивают многие лечащие врачи и что втайне понимает каждый больной.

Вот уже несколько лет я твержу об этом, пытаюсь донести до читателей, слушателей, зрителей, у которых диагностирован рак: эта болезнь не лечится ни химией, ни радиотерапией, ни хирургией. Но ее можно избежать, если вы перестанете нарушать законы жизни — законы здоровья.

Каждый человек может защитить себя от любых болезней, в том числе от рака. Для этого необходимо владеть силой знаний, силой воли и огромной верой. Этими качествами каждый человек награжден с момента рождения, а опыт постоянно наращивает их уровень. И если вы ввели в стереотип своей жизни Шесть правил здоровья и поставили перед собой благородные, увлекательные цели, то коэффициент полезного действия ваших иммунных сил повысится беспредельно и вы очень скоро почувствуете себя здоровым, сильным, необходимым другим, а значит — любимым.

На сегодняшний день я не знаю более комплексной, научно обоснованной методики профилактики,

лечения и излечения рака силами самого организма, чем та, которая предложена человечеству Системой здоровья Ниши.

• Средства повышения иммунитета

Для этого существует немало средств, и мы будем в дальнейшем говорить о них. Здесь лишь замечу, что решающее значение для усиления иммунной системы имеет воля самого больного, повышение его психических сил. Есть такой закон здоровья: жизнь в состоянии стресса, страха в течение многих месяцев или даже лет ослабляет иммунную систему больше, чем недостаток воздуха, воды, полноценного питания и движения.

Любой врач знает: если пациент сам не хочет бороться, сам не ищет выхода, полон страхов, впадает в отчаяние или остается безразличным к своему состоянию и продолжает вести прежний образ жизни, курит, употребляет алкоголь, ест что попало, то шансов на выздоровление у него нет. Если же человек хочет жить и верит в способности организма, это дает надежду на успех. Однако с помощью одной только психики болезнь победить нельзя. Надо ежедневно работать над повышением целительных сил своего организма. Ключ к этому дает Система здоровья Ниши.

Многие могут упрекнуть меня в том, что я не предлагаю ничего нового, пропагандируя лишь Систему здоровья Ниши. Это совершенно не так. Доказательством тому служит моя работа над новыми книгами. Поиск не может приостановиться, пока продолжается жизнь. Но чем больше я ищу новое, пробую и снова ищу, тем больше я убеждаюсь, что Система здоровья Ниши вобрала в себя многовековой опыт человечества среди теоретиков и практиков-целителей. Главное — Система здоровья Ниши объединила творческую мысль ученых мира, создала компактную плодотворную методику и предсказала, что основную

победу в борьбе за здоровье человек одержит лишь в том случае, если обратит внимание на свои силы, на повышение коэффициента полезного действия своей иммунной системы.

Мы уже понимаем, что иммунитет определяет невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам. При его ослаблении, а не оттого что «где-то продуло» или «кто-то сглазил», возникают инфекционные иммунные и аллергические, а также онкологические заболевания. Давайте познакомимся с некоторыми средствами для повышения защитных сил организма в любом возрасте.

I. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Это лучшее средство для повышения иммунитета человека в любом возрасте. Оптимальная нагрузка, вибрационные упражнения по Системе здоровья Ниши для очищения капилляров изнутри, Шесть правил здоровья, доступные и старикам, и детям, и мужчинам, и женщинам, контрастные водные и воздушные процедуры — вот самые лучшие средства для повышения иммунитета.

II. СТРОГОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ЗАКОНОВ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

Это фактор, существенно влияющий на устойчивость к заболеваниям.

Законы просты и выполнимы, лишь следует изменить вредные привычки и начать:

- 1) есть мало;
- 2) есть только то, что предназначено человеку природой, к чему физиологически приспособлена его пищеварительная система;
- 3) тщательно пережевывать пищу (до 35 раз). Это обеспечит организму слюнное, желудочное и кишечное пищеварение, а также полноценное очищение от остатков неусвоенной пищи;

- 4) есть вовремя, соблюдая физиологические часы приема пищи:
 - прием — с 12 до 20 часов;
 - ассимиляция (переваривание и усвоение) — с 21 до 4 часов;
 - самоочищение — с 4 до 12 часов;
- 5) уметь сочетать продукты:
 - один белок — в один прием;
 - не есть крахмалистой пищи;
 - не есть одновременно белки и углеводы;
 - употреблять все вареные продукты с сырыми, которых должно быть в 3 раза больше;
 - есть фрукты сырыми до еды, тщательно их пережевывая;
 - сочетать овощи со всеми продуктами, в любом виде;
- 6) систематически проводить лечебное голодание (1 раз в неделю 24 часа);
- 7) хорошо представлять значение каждого продукта как компонента пищи, поскольку наш организм строится из того, что мы едим;
- 8) пить ежедневно до 2,5–3 литров воды хорошего качества;
- 9) есть много овощей, фруктов, орехов в натуральном виде;
- 10) исключить все, что вредно и канцерогенно, что может привести к снижению иммунитета, раку, а именно: подогретые жиры, алкоголь, колбасы, консервы, копчености, кофе, чай (байховый), шоколад, любую выпечку, белый хлеб, рафинированный и промышленный сахар и его продукты, а также очищенную соль; отказаться от курения.

III. ЗАКАЛИВАНИЕ

Это одно из лучших средств для тренировки иммунной и сосудистой систем. Особенно важно закаливание в грудном возрасте. В течение года невосприимчивость к заболеванию у ребенка высока, но

если иммунитет не поддерживать постоянно, то его уровень снижается. Упражнения по Системе здоровья Ниши, контрастные водные и воздушные ванны (от 14 до 25 °С) — все это будет способствовать закаливанию ребенка.

Для закаливания детей дошкольного возраста контрастные водные процедуры можно проводить в ванне, душе, тазике. Важно, чтобы процедуры были регулярными, а не от случая к случаю. Желательное время их проведения — утро, а еще лучше — вечер, перед сном.

Если вам не удалось приучить ребенка к холодной воде в грудном возрасте, попытайтесь сделать это в возрасте дошкольном. Дети в этом возрасте особенно склонны к подражанию. Не упускайте этой возможности! Сами начинайте жить по Системе здоровья Ниши.

Часто можно слышать, что «до года ребенок ничем не болел, а как отдали в ясли, так и началось...». Обвиняют сквозняки, контакты с больными детишками в группе, промокшие ноги, сильный ветер, но только не себя. А на самом деле: от того, сколько внимания мать уделила собственному закаливанию во время беременности и закаливанию новорожденного, зависит уровень иммунитета ребенка на протяжении всей его жизни. Но начинать закаливание и добиваться прекрасных результатов можно в любом возрасте.

ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ

Надо сказать, что для любого возраста прекрасным средством закаливания являются контрастные воздушные и водные процедуры по Системе здоровья Ниши. Осуществляются они по следующей схеме: воздушные ванны — 20 секунд (время пребывания на воздухе), это может быть сад, лес и даже балкон, и 1 минута — укутывание в теплую одежду. Затем время пребывания на воздухе и продолжительность согревания в одежде увеличиваются.

Грудного ребенка можно погружать в ванны с разной температурой воды: теплая, от 25 °С, постепенно снижается на 1 °С через каждые две недели до холодной, 15 °С, и горячая, от 38–39 °С, попеременно (теплая — горячая — похолоднее; затем снова теплая — горячая — комфортно-холодная) — до 6–11 раз.

Не бойтесь переохладить или перегреть ребенка — на такие раздражители его организм мгновенно ответит резким усилением обмена веществ. Длительность купания определяется реакцией ребенка. Если у него начнет дрожать подбородок, процедуру надо прекратить.

Завернув ребенка в пеленку, можно опускать его поочередно на 1 минуту то в прохладную, то в горячую воду. Так до 11 раз, последняя ванна должна быть холодной. Промокните затем тело ребенка сухой пеленкой и дайте ему полежать раздетым при условии, что в квартире тепло, не ниже 22 °С. В это время помассируйте его, а потом пеленайте. Не проводите процедуру закаливания, если ребенок плачет! Просто сделайте ему теплую гигиеническую ванну. Для закаливания детей дошкольного возраста можно использовать купание в ванне, естественном водоеме, обливания или контрастные души.

Начинать закаливание можно с опускания ножек в прохладную воду (20–22 °С) попеременно с теплой (39–40 °С) по одной минуте, каждые две недели снижая температуру прохладной воды на 1 °С. Если у вас есть возможность бегать без обуви, используйте это прекрасное средство для повышения иммунитета. Повышению иммунитета и закаливанию также способствует парная баня.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПАРНОЙ

- Перед тем как войти в парилку, замочите веник в холодной воде. На голову наденьте фетровую или шерстяную шапочку, на ноги — шлепанцы.
- В парилке лучше всего находиться в положении лежа, а если такой возможности нет, то в положе-

нии сидя на доске или на любой толстой подстилке; не поднимайтесь сразу наверх, посидите 2–3 минуты внизу, а затем постепенно перебирайтесь повыше; время прогревания в первом заходе — 5–10 минут, для новичков — не более 3 минут.

- Выйдя из парилки, примите душ. Немного отдохнув, опустите веник в горячую воду и идите париться: сначала веником проработайте туловище, а затем — руки и ноги.
- Общее время пребывания в парилке при регулярном посещении бани — 15–25 минут в 3–4 захода, отдых между заходами — от 5 до 15 минут; оптимальная температура в парилке — 60–70 °С, в сауне — не более 90 °С (более высокая температура в сауне — 130 °С и больше, как утверждают финские ученые, обжигает гортань и увеличивает риск заболевания раком горла).
- Лицам закаленным можно заходить в парилку несколько раз без отдыха: выйдя из парилки, нырнуть в бассейн с холодной водой и сразу обратно, на верхний полоч. Только не нужно бегать, следует переходить с одного места на другое медленно, степенно, иначе не избежать травм.
- Закончив париться, отдохните 15–20 минут. В это время хорошо выпить настой трав или минеральную воду, но не сок, не квас, так как это уже не питье, а еда. Есть после парилки не следует по крайней мере 2 часа. Наиболее высокая эффективность парилки достигается, если ее посещают 1 раз в неделю. Более редкое посещение значительно снижает эффект, а более частое приводит к большим потерям микроэлементов, что становится опасным для энергии жизни организма.

IV. ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Это эффективное средство для повышения иммунитета.

Активное лечебное голодание повышает иммунитет организма, активизирует его защитные силы. Голодание нормализует все виды обмена: белковый, жировой, углеводный и другие. Кроме всего прочего, голодание способствует интенсивному выведению из организма ядов, токсинов и шлаков, накопившихся в результате процессов обмена веществ, перенесенных заболеваний, приема лекарств, алкоголя, курения, плохой усвояемости пищи.

Благодаря огромному положительному и комплексному воздействию голодания на организм эффективно излечиваются хронические болезни органов дыхания, позвоночника, суставов, желудочно-кишечного тракта, аллергические и другие заболевания. Мы должны помнить, что при отказе от пищи полного голодания не происходит. Организм переходит на внутреннее питание, которое удовлетворяет все его потребности и является полноценным. При этом нужные белки обеспечиваются за счет резервов, имеющих в других органах, и в первую очередь за счет ослабленных и измененных в результате болезни тканей (опухолей, отеков, спаек и т. п.). Организм в это время перестраивается, и те силы, которые уходили на переваривание (а мы уже знаем, что на переваривание организм тратит больше энергии, чем на все, вместе взятые, физиологические процессы, работу всех органов и систем и даже тяжелую физическую работу), организм тратит на очищение, ассимиляцию необходимых ему элементов из внутренних резервов.

Чем длительнее периоды голодания, тем эффективнее его воздействие на организм. Голодание с лечебной целью в течение 15 и более дней должно проводиться только при назначении и наблюдении врача. В случае обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, острой стадии туберкулеза, при далеко зашедших формах онкологических заболеваний и болезнях крови, во второй половине беременности и в период лактации любое голодание строго проти-

вопоказано. Надо помнить: иммунитет к 50 годам оказывается сниженным почти в 2 раза. И здесь лечебное голодание становится незаменимым.

Особую роль лечебное голодание играет для лиц, которые принимают гормоны, разрушающие генетический аппарат человека. Даже в третьем поколении у детей тех, кто употреблял гормоны, часто рождаются дети-уроды. Регулярные курсы голодания позволяют обновить и восстановить генетический аппарат, хорошо очищают организм.

При голодании не надо отказываться от выполнения Шести правил здоровья, контрастных воздушных ванн и контрастных водных процедур. Необходимо также употреблять в течение дня воду, до 3 литров, при этом можно 4 раза в день, в часы обычного приема пищи (вместо завтрака, обеда, полдника и ужина), выпивать 1 стакан воды с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Это уменьшает чувство голода. Необходимо соблюдать основные правила кратковременного голодания.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КРАТКОВРЕМЕННОГО ГОЛОДАНИЯ

1. Выбирайте наименее загруженный делами и нервно-эмоциональный день недели.

2. За день до голодания необходимо перейти на фруктово-овощную диету в сыром виде с 1 стаканом кислого молока односуточного заквашивания. В этот день надо исключить мясо, масло, сметану, сливки, сдобу, любой хлеб и зерновые, соль.

3. При первом абсолютном 24-часовом голодании (от обеда до обеда или от ужина до ужина) следует пить только воду. Если в это время вы съедите что-либо из фруктов или выпьете фруктовый либо овощной сок, то это уже будет лишь частичное голодание. (Соки — это еда.)

Те, кто привык постоянно пить чай, кофе, пиво и другие напитки, могут испытывать к концу дня го-

ловную боль. Но не надо при этом ничего предпринимать, кроме сна и питья воды, так как это результат начала очищения организма от ядов, боль скоро пройдет. В. Миронов рекомендует наряду с водой пить отвар шиповника, богатого витаминами А, С, Р и микроэлементами.

Если у вас нет фильтра для очищения воды и вы сомневаетесь в качестве водопроводной или колодезной воды, то лучше пейте кипяченую воду. Можно обогатить ее яблочным уксусом или лимонным соком или заменить настоями трав — лист шиповника, лист малины, лист черной смородины.

Количество воды не ограничивается. За 24 часа необходимо выпить не менее 2,5–3 литров. Для того чтобы притупить чувство голода, можно пожевать немного сушеных ягод рябины или во время обычного завтрака, обеда, ужина выпить воду с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой лимонного сока (или яблочного уксуса).

Сухое голодание, рекомендуемое Порфирием Ивановым, нельзя проводить лицам, слишком зашлакованным и страдающим дистрофией, ожирением с нарушением обменных процессов, заболеваниями крови и другими серьезными нарушениями, так как яды не будут активно выделяться.

4. В период голодания запрещается курить, принимать какие бы то ни было лекарства, носить одежду из синтетических тканей. Известно, что тяга к курению в дни голодания значительно снижается. Это помогает в известной мере избавиться от привычки курить.

Выход из односуточного голодания

Первый прием пищи после выхода из режима голодания должен составлять минимальное количество сочных фруктов или фруктовых соков одного вида (например, апельсиновый, грейпфрутовый или виноградный и т. д.). Лучше даже пить сок, разбавленный

наполовину водой, а уже через некоторое время можно пить неразбавленный.

В обед можно съесть салат из протертых на мелкой терке овощей: моркови, свеклы, капусты, яблока, его можно заправить соком апельсина или лимона. Такой салат Поль Брэгг называл «Метелка». Весь следующий день употреблять только сырые овощи, зелень и фрукты. Так, В. Миронов советует в первый после голодания день выпить 1 литр морковного или яблочного сока собственного приготовления (без сахара), а в последующие дни перейти на обычное питание.

Если в первые два дня после голодания вы исключите мясо, рыбу, сыр, яйца, масло, орехи и семечки и обойдетесь лишь фруктовыми и овощными салатами, эффективность голодания значительно повысится. Привыкнув к 24-часовому воздержанию от пищи, вы легко сможете продлить его до 36 часов. Лучшим временем для этого будет период между легким ужином в пятницу и завтраком в воскресенье. Если вы привыкли к кратковременному голоданию, можете попробовать и более длительное: 1 раз в месяц 2–3 дня подряд и 1 раз в полгода 7–10 дней (наибольший эффект от голодания наступает на 6–8-й день).

Надо помнить, что...

- Отсутствие пищи усиливает процесс всасывания из кишечника. Это может вызвать самоотравление организма. Поэтому необходимо в период проведения лечебного голодания ежедневно производить очистку кишечника с помощью клизм (1,5–2 литра кипяченой охлажденной воды температурой не более 39 °С, в которую добавляется 1 ст. ложка яблочного уксуса или лимонного сока на 1 литр воды, а также настой 1 зубчика тертого чеснока на каждый литр воды). Клизму хорошо делать и на отваре ромашки, мяты, зверобоя, шалфея или других трав.
- В первый день голодания хорошо также очистить кишечник, приняв большую дозу слабительного

(магнезию или соль «Барбара») в количестве не менее 60 г, которые следует растворить в 400–500 мл воды и выпить за один прием. Благодаря этой процедуре механизм переключения на внутренний режим питания срабатывает быстрее, в то же время снимается тяга к пище и голод переносится легче.

- При длительном голодании интенсивно выводятся промежуточные продукты обмена не только через кишечник и мочевую систему, но и через кожу. Необходимо поэтому не менее 1 раза в сутки принимать контрастный душ или ванну и 1 раз в неделю хорошо пропотеть в парной. Мылом при этом старайтесь не пользоваться, а мойте тело заваренными овсяными хлопьями («Геркулес») с небольшим количеством оливкового масла и лимонного сока, или майонеза, или яичного желтка, или яблочного уксуса.
- Обязательно при длительном голодании выполняйте все Шесть правил в обнаженном виде, а после упражнений принимайте контрастные водные процедуры (душ, или ванну, или обмывания, или обертывания). Не исключаются пешие прогулки в лесу, около водоемов.
- Перед каждым приемом воды (т. е. не менее 7–8 раз в день) рекомендуется полоскать рот холодными настоями трав и содовым раствором, чередуя их. Настои трав следует приготовить заранее, но не более чем на 2 дня.
- В период голодания происходит восстановление функций миндалин и всего лимфатического барьера. Полоскание способствует этому процессу, а также хорошо очищает полость рта.

Как приготовить полоскание: 1 ч. ложку сухой травы (мяты, душицы, крапивы, подорожника, зверобоя, шалфея и др.) отдельно или вместе заварить 1 стаканом кипятка, настоять, добавить $1/2$ ч. ложки пищевой соды, полоскать рот и горло перед каждым приемом воды.

Выход из трехсуточного голодания

1-й день — выпить в несколько приемов 1 литр свежеприготовленного любого фруктового сока и в промежутках пить воду.

2-й день — 500 г сочных фруктов, богатых витаминами А, С, Р, и вегетарианский суп из овощей (практически овощной настой, можно свекольник), а вместо соли положить тертый чеснок.

3-й день — повторить 2-й день, но добавить кислое молоко, лучше односуточного закисления.

4-й день — обычное питание.

В течение 5 дней нельзя употреблять поваренную соль и соленые продукты. Вместо соли — лук, чеснок, петрушка, хрен, редис, сельдерей и т. д.

В переходный период от лечебного голодания к обычному питанию следует употреблять в один прием как можно более однообразную пищу.

5. Перейдя на обычное питание, помните о законах сочетания продуктов: никогда не смешивайте белковую и крахмалистую пищу (мясо и картофель, хлеб и сельдь, молоко с печеньем, галетами и т. д.). Не употребляйте два белка в один прием (или мясо, или яйца, или птица, или рыба, или творог, или орехи, но не то и другое вместе).

После выхода из голодания обеспечьте себя нормальным, здоровым питанием (т. е. на 75% сырой пищей), достаточной физической нагрузкой (спортивная ходьба, прогулка на воздухе, Шесть правил здоровья и т. д.), пейте в день до 3 литров воды.

Выход из недельного голодания (по Г. Войтовичу)

1-й день — 1 литр смеси натуральных свежеприготовленных фруктовых соков (грейпфрут, апельсин, лимон) и 2 литра воды. В течение первых 5 дней запрещается употреблять поваренную соль.

2-й день — сырые овощи, фрукты, ягоды 4–5 раз в день до появления чувства насыщения; фрукты — один прием, овощи — другой. С овощами следует съедать 10–50 г чеснока.

3-й день — то же, что и 2-й день, но к овощам и фруктам добавить 2 ч. ложки меда.

4-й день — к рациону 3-го дня добавить порцию «живой каши», гречневой или овсяной (просто замочить крупу теплой водой, заправить растительным, лучше оливковым или льняным маслом); на ужин можно съесть немного орехов и семечек (белых или черных); количество приемов пищи сократить до 3–4 раз.

5-й день — к рациону 4-го дня добавить или зеленый горошек, или фасоль. Если будете варить бобовые (горох, фасоль, чечевицу, бобы), не забудьте сырых овощей съесть в 3 раза больше.

6-й день — то же, что и в 5-й день, но добавьте кусочек слегка поджаренного черного хлеба.

С 7-го дня можно переходить на трехразовое питание по принципу американского натуропата Гамельтона: в 1 прием употреблять как можно больше однообразной пищи, но обеспечивать максимальное разнообразие пищи в течение дня, недели, месяца.

Не забывайте, что смешанная пища очень плохо сочетается и значительно понижает иммунитет. А чтобы в дальнейшем снова не появлялась избыточная масса тела, после выхода из голодания соблюдайте законы полноценного питания (см. специальные главы в книгах «Попрощайтесь с болезнями» и «Законы здоровья»). Обязательно выполняйте дважды в день Шесть правил Ниши, контрастные водные и воздушные процедуры (ванны, души, обертывания и т. д.).

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ КАКИЕ-НИБУДЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕБНОМУ ГОЛОДАНИЮ И ДЛЯ КОГО?

Не всем можно длительно голодать. Исключено проведение даже лечебного голодания:

- при туберкулезе острой стадии;
- язве желудка и двенадцатиперстной кишки, имеющей склонность к кровотечениям;
- сахарном диабете в тяжелой форме;
- злокачественных новообразованиях;

- острых хирургических заболеваниях;
- циррозе печени;
- базедовой болезни в выраженной форме;
- органических заболеваниях центральной нервной системы;
- болезни Аддисона;
- истощении у пожилых людей;
- слабоумии и других психических заболеваниях у больных, с которыми нет контакта;
- в старческом возрасте;
- лицам, у которых значительно нарушены регуляторные механизмы;
- нельзя проводить голодание подросткам до 18 лет.

«Если вы не можете голодать, — писал Арнольд Эрет, — то не принимайте пищи хотя бы до 11 часов утра, а затем съешьте сочные фрукты, но одного вида. За это маленькое самоистязание вы будете вознаграждены отличным здоровьем». Хочу добавить, что если вы будете начинать есть с полудня, а заканчивать до 20 часов, то постепенно, без труда вы восстановите свой естественный вес и возвратите себе потерянное здоровье.

СЫРОЕДЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Когда мы употребляем термически обработанную, т. е. чужеродную для нашего организма, пищу, на ее переваривание и удаление неусвоенной части мобилируются все защитные силы организма. В результате истощается энергетический запас организма, сила органов, участвующих в пищеварительном процессе. А поскольку в организме все взаимосвязано, падает энергия и жизненная сила всех органов, истощаются резервы для создания крови и лейкоцитов, постепенно ослабляется иммунитет.

Организм реагирует на чужеродные, несвойственные ему продукты питания — белки, жиры и другие ингредиенты так же, как и на любые другие чужеродные ему антигены (микробы, пересаженные орга-

ны и т. д.). Это приводит к постоянному ослаблению иммуногенеза. Иммуитет, предназначенный для защиты организма от микробов и других инфекций, истощается и тратится при ежедневном многообразном употреблении вареной, неорганической пищи. Мало того, вареная пища в результате биохимических превращений в организме преобразуется в соль щавелевой кислоты, которая там оседает, и становится причиной множества наших заболеваний — образования камней (оксалатов), артрозов, артритов, склероза, импотенции, опухолей и т. д. Но если мы едим сырые продукты (фрукты, овощи, орехи, семечки, зелень), то соль щавелевой кислоты не образуется. А это значит, что исключаются причины возникновения всех вышеперечисленных заболеваний, укрепляется иммунитет.

Мы уже знаем, что аллергия часто возникает как следствие борьбы иммунных сил для очищения организма от токсинов. Исключение из питания животного (а в некоторых случаях и растительного) белка, несвойственного человеческому организму, спасает от аллергии лучше, чем любые лекарственные антигистаминные средства.

Человеку, который привык готовить пищу на плите, чрезвычайно трудно сразу перейти к сыроедению. Поэтому начните с полусыроедения т. е. если вы съели что-то вареное (жареное, печеное), вместе с этим вы должны съесть сырое, но столько, чтобы натурального (сырого) было в 3 раза больше. Поскольку фрукты должны употребляться отдельно до еды, то вареная пища сочетается только с овощами. Они прекрасно соединяется с любыми продуктами, кроме фруктов, где исключения могут составлять лишь яблоки определенных сортов: «антоновка», «титовка», «семеренко». Но не забывайте, что вареные овощи так же вредны, как и мясо, зерно, жиры, и их необходимо сочетать с сырыми овощами, которых должно быть в 3 раза больше вареных. (Например, печеные картофель, тыква, баклажаны, вареная фасоль должны сочетаться с сырыми капустой, морко-

вью, луком, огурцами, помидорами, которых должно быть в 3 раза больше.)

- Во время каждого приема пищи сначала съедается сырое блюдо, а затем вареное.
- Фрукты и орехи рекомендуется есть перед основной едой, а не после нее (фрукты — отдельно, орехи — отдельно!). Следующий прием пищи можно начинать через 1 час — 1 час 20 минут, не раньше.
- Рекомендуется ограничить себя двумя приемами пищи в день взрослым (после 25 лет): с 10 до 12 часов и с 15 до 17 часов. Утром (натощак) и вечером (после 20 часов) употреблять лишь воду и настои из трав, листьев, кореньев или цветов, воду с медом и яблочным уксусом или лимонным соком (по 1 ч. ложке каждого компонента на 1 стакан воды).

Считается, что 1 раз в день едят йоги, 2 раза в день — гурманы, а 3 раза в день — больные люди.

Те, кто попробовал сыроедение, знают: сыроедение прекрасно очищает, оздоравливает, омолаживает организм, нормализует вес, дает легкость в движении, ясность ума и бодрое, доброе, радостное настроение. Но что главное — постепенно исчезают хронические заболевания.

Однако сыроедение требует соблюдения гигиены в подготовке продуктов — овощей, фруктов и орехов при подаче их на стол, а также умеренности в потребляемом количестве продуктов и хорошего их размельчения. Только так они могут полностью усвоиться. Сочетание сыроедения с Шестью правилами здоровья по Системе Ниши дает беспроигрышный результат при любых заболеваниях, даже считающихся неизлечимыми: онкологических, сердечно-сосудистых, ожирении, нарушениях психики и т. д. Думаю, подъем иммунных сил организма поможет человеку и при иммунодефиците (СПИДе).

Примерный рацион при сыроедении:

- 400 г яблок (2 яблока средней величины);
- 20 изюминок;

- 400 г сырых овощей (морковь, капуста любых сортов, свекла, огурцы, помидоры, зеленые листья петрушки и ее корень, сельдерей, пастернак, салат, укроп, кинза, кабачок, тыква и т. д. в любых сочетаниях);
- 2 ст. ложки зеленого горошка (или орехов);
- 2 ст. ложки растительного масла (подсолнечного, соевого, оливкового, кунжутного, льняного). Все это обеспечивает энергетические потребности организма для его нормального функционирования. Такой набор продуктов содержит: 20–30 г белка, 20–30 г жира, 100–150 г углеводов и низкую калорийность (650–1000 ккал) и обеспечивает высокую работоспособность и выносливость организма.

КАК СДЕЛАТЬ СЫРУЮ ПИЩУ ВКУСНОЙ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?

Российские ученые В. Тарасов и М. Бохановская рекомендуют следующие рецепты.

- Порубить крупно 1 средний огурец, вылить в него $\frac{1}{2}$ стакана простокваши или кислого молока (кефира, айрана, «Наринэ»), посыпать укропом, петрушкой. Если вы добавите тертый зубчик чеснока, это придаст такому блюду неотразимый вкус.
- Порубить крупно средней величины или большой огурец. Нарезать средней величины помидор ломтиками, сверху присыпать все это 4 ст. ложками мелко тертых орехов. Не забудьте зелень — петрушку, укроп и т. д.
- Смешать 5 ст. ложек салата, 4 ст. ложки свежей порубленной капусты с 3 ст. ложками молотых орехов и 1 ст. ложкой капустного сока, 1 большим огурцом и 1 зубчиком чеснока. Никогда не смешивайте орехи с медом или с подсолнечным маслом!
- Посыпать 2 ст. ложками рубленой зелени (сельдерей, петрушка, укроп и т. д.) 3 ст. ложки цветной капусты и 3 ст. ложки натертой моркови. Добавить 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 ст. ложку яб-

лочного уксуса, немного фруктозы и чеснока (1 зубчик).

Рецептов, где смешивают ягоды с овощами, я избегаю: ягоды скорее относятся к фруктам, кроме кислых клюквы, брусники, которые можно в небольшом количестве в сыром виде добавлять к овощным салатам.

- Мелко нарубить 100 г свежей капусты, приправить 4 ст. ложками ягодного сока, 1 ст. ложкой меда и $1/2$ ч. ложки молотого тмина.
- Мелко нарубить 100 г свежей капусты, приправить 2 ст. ложками кислых ягод или красной смородины и 1 ст. ложкой подсолнечного масла.
- Перемешать 1 ст. ложку с верхом тертой моркови с 1 ст. ложкой мелко нарубленного сырого картофеля и добавить к смеси 1 ст. ложку мелко нарубленной свежей капусты.
- Нашинковать 100 г свежей капусты. Нарезать средний помидор, положить его на капусту и полить 1 ст. ложкой подсолнечного масла, 1 ст. ложкой сока красной смородины и посыпать 1 ч. ложкой мелко нарубленных душистых трав (мяты, душицы, сныти и др.), настоять 30 минут.
- Небольшую горсть молоденьких листьев липы (или ясеня) порубить и перемешать с равным количеством молотых орехов. Приправить любой салатной подливкой (сок помидоров или ягод, чеснок с морковным или капустным соком).
- Замочить зрелый горох в небольшом количестве теплой воды в фарфоровой или глиняной посуде на двое суток, помешивать. Когда горох разбухнет и начнет прорастать, слить воду и вымыть его. Подать отдельно 2 ст. ложки меда. Горох хорош и без приправы.
- Замочить в воде 4 ст. ложки ядрицы (гречневой крупы) на 8–12 часов, воду, если она не впиталась, слить через сито, а крупу слегка протереть. Употреблять как приправу. Если употреблять отдельно, то с $1/2$ ст. ложки меда, отрубями и зеленью.

- Подать 1 среднюю морковь, отрезав кончик и основание, окружить ее листьями латука, шпината или щавеля.
- Смешать 100 г натертой моркови, 2–3 ст. ложки кислого фруктового или ягодного сока, 30 г сырого картофеля. Можно добавить 1 ч. ложку рубленого лука и несколько листьев свежего салата.
- Залить стаканом кислого молока с растертым зубчиком чеснока 100 г тертой моркови. Можно добавить щепотку молотого аниса.
- Перемешать 120 г мелко нарубленного сельдерея, 12 измельченных орехов, 60 г яблок, нарезанных кубиками. Заправить любой подливкой, подать на листьях салата.
- Замочить 1 ст. ложку «Геркулеса» в 3 стаканах воды или кислого молока на 8–12 ч. Затем натереть в него 150 г плотных сладких яблок, периодически помешивая, чтобы масса не почернела. Добавить 1 ст. ложку меда, сок половины лимона или 1–2 ст. ложки клюквенного сока и 1 ст. ложку отрубей (с сахаром или фруктовым сахаром, можно и орехи). Также можно приготовить блюдо из молотых сушеных фруктов, предварительно их замочив, или 100 г ягод.
- Смешать 1 стакан свежего молока с 200 г свежих давленных ягод, добавить щепотку имбиря, корицы или кардамона и 2 ст. ложки овсяных хлопьев, перемешать, настоять 30 минут.
- Скатать в шарики следующую смесь: тертые яблоки 150 г и 1 ст. ложка жидкого меда, 1 ч. ложка лимонного или клюквенного сока, 1 ч. ложка намоченного изюма, 1 ч. ложка отрубей или 10 протертых орехов.
- Смешать 150 г тертых яблок с соком половины апельсина и 5–10 орехами. Вместо орехов можно взять несколько ложек кислого молока, взбитых сливок, а вместо апельсина — 2 ч. ложки лимонного сока и столько же меда.

- Перемешать мякоть 1 помидора, 1 ч. ложку мелко нарубленного лука, щепотку тмина, 2–3 ст. ложки «Геркулеса», залить кефиром или кислым молоком пополам с овощным настоем.
- Если слегка прожаренные зерна пшеницы смолоть, получается мука «гофио», из которой можно делать хлеб. Эта мука может служить приправой.
- Замесить тесто из 1 кг муки и 100 г растительного масла. Добавить 1–2 ст. ложки меда, 100 г слегка прожаренных измельченных орехов и обсыпать мукой «гофио». Поставить в холодильник, употреблять через 1–2 суток.
- Вымыть и подсушить зерно, смолоть, добавить воды и немного растительного масла, месить 30 минут, выложить тесто на бумагу, присыпанную мукой или смазанную маслом, и оставить печься на жарком солнце в течение целого дня.
- Измельчить в кофемолке 3 ст. ложки перловой крупы или зерен ржи, пшеницы, овса, замочить. Воду слить. Приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла и полной ложкой меда.
- Подсушить и смолоть 100 г вымытого зерна или перловой крупы, заправить тертыми овощами, или фруктами, или фруктовыми соками.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

- Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку арники горной, настоять 12 часов, пить 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Снимает нервное напряжение, улучшает работу печени, укрепляет сердечную мышцу, снимает спазмы и болевые ощущения в ней.
- Собрать скорлупу с 15–20 вареных яиц (предварительно их надо продезинфицировать в марганце, а затем сварить). Сложить ее в трехлитровую банку, залить 3 литрами кипятка и настаивать сутки. Затем влить в ванну. Купание ребенка в этом настое полезно для повышения его иммунитета.

- Зеленые грецкие орехи пропустить через мясорубку, смешать с сахаром или с медом в соотношении 1 : 1. Поместить в бутылку, закупорить и хранить в темном месте 1 месяц. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Смесь повышает иммунные возможности организма, насыщает его необходимыми микроэлементами, рекомендуется при почечных и легочных поликистозах, инфекционных заболеваниях желудка и печени; очищает кровь, излечивает зоб, способствует выведению кишечных паразитов. Употребление этого средства в течение года излечивает хронические кожные заболевания, против которых другие средства бессильны. Если в настойку добавить порошок корня айра ($1/4$ ч. ложки) и подержать во рту 7–10 минут, исчезает неприятный запах. При фурункулезе рекомендуется пить такую настойку с айром 3 раза в день по 1 неполной ст. ложке в течение 40 дней, предварительно поставив 5–6 пиявок.

Значение иммунной системы для профилактики и лечения простудных, инфекционных и аллергических заболеваний

ПРИ ПРОСТУДЕ

Применение фармакологических средств при лечении частых простудных заболеваний значительно изнашивает организм и снижает возможности иммунной системы, так как естественная защита организма как бы выключается из борьбы. Поэтому при простудах целесообразнее применять средства, мобилизующие естественный иммунитет организма на борьбу с вирусами и болезнетворными микробами: процедуры и приемы народной медицины, которые проверены многолетним опытом, а также ряд нетрадиционных методов. Из приведенных ниже средств следует выбрать одно-два.

- При первых признаках заболевания (першение в горле, насморк) нужно незамедлительно принять 1 г аскорбиновой кислоты (витамин С) после завтрака. В последующие 2 дня прием повторить.

Если это удалось сделать вовремя, то прием аскорбинки значительно облегчит течение болезни. Но применение аскорбиновой кислоты в таком количестве целесообразно лишь временно. Ее постоянное использование приведет к тому, что организм начнет выводить витамин С.

- Натереть чеснок на мелкой терке и дышать над ним 2 раза в день по 10–15 минут.
- Натертый чеснок смешать с медом (желательно липовым) в соотношении 1 : 1 и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой. Это средство хорошо помогает при гриппе.
- Натереть луковицу на мелкой терке, залить 0,5 литра кипящего молока (но не кипятить), настоять и поставить в теплое место для закисания. Выпить на ночь половину теплого настоя, а остаток — утром (тоже теплым).
- Заварить 2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины 1 стаканом кипятка. Настоять 10–15 минут, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и в теплом виде выпить настоем перед сном (остерегаться сквозняков).
- Свежий сок алоэ закапывать в нос по 5 капель через каждые 2–3 часа в течение 2–3 дней.
- Головку чеснока мелко нарезать и поместить в бутылку. Бутылку поставить в кастрюлю с водой и довести воду до кипения. Медленно и глубоко вдыхать из бутылки по очереди каждой ноздрей. Процедуру повторить 2–3 раза. Эффективное средство от насморка.
- Настоять в 0,5 литрах водки 20 г полыни (чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день и перед сном. Это средство, естественно, не рекомендуется использовать для лечения детей.

- Листья и стебли малины залить крутым кипятком и дать настояться. Настой принимать на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков. Листья и стебли можно заменить малиновым вареньем.
- Пустырник и корень цикория в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, дать настояться. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.
- Залить спиртом 20 г сухих измельченных листьев эвкалипта. Плотно закупорить и настаивать 7–8 дней. Процедить, остаток отжать в настойку. Принимать по 20–25 капель, разведенных в $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой воды. Настойка эффективна при гриппе.
- Смешать 0,5 литра слегка подогретого сырого молока со свежим куриным яйцом, добавить 1 ч. ложку меда и столько же сливочного масла, тщательно перемешать. Выпить на ночь, к утру обычно проходят кашель и насморк.

ПРИ НАСМОРКЕ

- Закапывать по 5 капель в каждую ноздрю 4 раза в день следующую смесь: 1 ч. ложка меда и 2,5 ч. ложки свежеприготовленного свекольного сока. Маленьким детям — только сок свеклы.
- Сразу, как только начался насморк, сделать горчичники из порошковой горчицы, приложить их к пяткам и забинтовать фланелью. Надеть шерстяные носки и держать горчичники от 1 до 2 часов. Затем горчичники снять и некоторое время быстро походить. Если сделать эту процедуру перед сном, насморк прекращается уже к утру.
- При хроническом неаллергическом насморке приготовить смесь из натертого на терке свежего хрена (не позднее чем через неделю после сбора) и сока 2–3 лимонов. Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2 раза в день. После приема в течение 30 минут ничего не есть и не пить, из рациона исключить молоко и мо-

лочные продукты. Первую неделю будет сильное слезотечение, а в дальнейшем оно прекратится. Смесь можно долго хранить в холодильнике.

- Попариться в бане и выпить чай из липового цвета. Область гайморовых пазух прогреть сваренным вкрутую яйцом, прикладывая его в скорлупе поочередно к обеим сторонам носа до полного остывания яйца.
- Залить 1 ст. ложку коры дуба 1 стаканом воды и 30 минут кипятить. Добавить настойку травы зверобоя (1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, варить 15 минут на водяной бане и 30 минут настоять). Смесь остудить. Закапывать в нос по 6–8 капель 3 раза в день.
- Залить 1 ст. ложку тысячелистника и 1 ст. ложку ромашки 1 стаканом воды, варить на водяной бане 15 минут и настоять 30 минут. Остудить и закапывать в нос по 6–8 капель 3 раза в день.
- Залить 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи и 1 ст. ложку листьев липы 1 стаканом воды, варить на водяной бане 15 минут и настоять 30 минут. Смешать с отваром коры калины (1 ст. ложка на 1 стакан воды, варить 30 минут на водяной бане), остудить и закапывать в нос по 6–8 капель 3 раза в день.
- Приготовить отдельно настои зверобоя (1 ст. ложка травы на 1 стакан воды), цветов бузины (2 ч. ложки на 1 стакан воды) и травы тимьяна (2 ч. ложки на 1 стакан воды), каждый варить на водяной бане 15 минут и настоять 30 минут. Настои смешать и остудить. Закапывать в нос по 6–8 капель 3 раза в день.
- Вложить глубоко в ноздри измельченный зубчик спелого чеснока, прочихаться. После такой процедуры насморк исчезает через 3 часа.

ПРИ БРОНХИТЕ

- Натереть на терке черную редьку, выжать сок, смешать его с медом (на 1,2 литра сока взять 250 г меда). Пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном. Средство полезно также при кашле и болезнях печени и почек.

- Мелко нарезать черную редьку, положить в кастрюлю и посыпать сахарным песком. Печь в духовке в течение 2 часов, процедить, жидкость слить в бутылочку. Принимать по 2 ч. ложки 3–4 раза в день и вечером перед сном.
- Сера, содержащаяся в белке, при условии сбалансированного питания помогает повысить устойчивость к заболеванию бронхов, поэтому не снижайте количество белка в суточном рационе.
- Смешать нутряное сало со скипидаром, втирать в грудь.
- Налить в эмалированную посуду без трещин 1 стакан воды и засыпать туда 1 ст. ложку листьев шалфея. Накрыть блюдцем или тарелкой, вскипятить эту смесь на небольшом огне, дать ей немного остыть и процедить. Вскипятить вновь, прикрыв блюдцем. Пить горячий настой перед сном, остерегаться сквозняков.
- Вскипятить 1 литр воды, в кипящую воду засыпать 400 г отрубей. Прекратить нагревание и дать остыть. Процедить и пить в течение дня достаточно горячим. Для улучшения вкуса можно добавить жженый сахар (белый сахар и мед не рекомендуются).
- Очистить 5–6 зубчиков чеснока, мелко истолочь и развести в 1 стакане кислого молока, настоять 30–60 минут. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.
- Кипятить 1 стакан овса и 4 луковицы средних размеров в 4 литрах воды на слабом огне до тех пор, пока не останется 0,5 литра воды. Смесь процедить и выпить в течение 2 дней.
- Замочить в воде 30 г изюма на 45 минут и пить настой каждый вечер.

ПРИ КАШЛЕ

- Вытереть грудь сухой суконной тряпкой и втереть в кожу нутряное свиное сало или топленое масло.
- Смешать рожь, овес и ячмень в равных пропорциях. Заварить 1 ст. ложку смеси, 1 ч. ложку цико-

рия и $\frac{1}{2}$ ч. ложки очищенного горького миндаля 1 стаканом кипятка. Пить как кофе. Можно добавлять сгущенное молоко.

- В кипяченый сок репы добавить мед. Пить при боли в груди.
- Порезать на мелкие кусочки 10 луковиц и 1 головку чеснока и кипятить до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока мяты и меда. Процедить и пить по 1 ст. ложке через час в течение всего дня.
- Взбить яичные желтки с сахаром и ромом. Принимать натошак.
- Смешать сок редьки и моркови, разбавить водой в соотношении 1 : 1 : 2. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.
- Свежий березовый сок или сок кленового дерева пить весной.
- Смешать 1 ч. ложку меда с $\frac{1}{2}$ стакана брусничного сока. Выпить в течение дня в 2–3 приема.
- Нарезать тонкими ломтиками и пересыпать сахарным песком черную редьку, промытую и очищенную. Дать постоять 6 часов, выделившийся сок принимать по 1 ст. ложке каждый час.
- Взять редьку с хвостиком, срезать верх и вырезать на $\frac{1}{3}$ внутреннюю часть, в углубление положить немного меда. Редьку поставить на банку или стакан с водой, опустив в нее хвостик. Через 3–4 часа в углублении наберется сок, сок слить в стакан, а в углубление снова положить мед. Редька пригодна в течение 2 дней, затем она высыхает, ее следует заменить. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день (помогает и при коклюше).
- Приготовить отвар изюма: 1 ст. ложку изюма на 1 стакан воды, кипятить 15 минут. Пить с небольшим количеством лукового сока несколько раз в день.

ПРИ КОКЛЮШЕ

- Прокипятить 5 зубчиков чеснока средней величины, порезанных на мелкие кусочки или истолчен-

ных, в стакане непастеризованного молока и пить несколько раз в день.

ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ И ВОСПАЛЕНИИ ЛЕГКИХ

- Из 10 лимонов, 6 свежих с белой скорлупой яиц, 300 г меда (лучше липового) и 1 стакана коньяка приготовить смесь «кальциумит». Яйца предварительно опустить в йодиол или в раствор марганца, затем промыть кипяченой водой, сложить в банку и залить отжатым соком лимонов. Банку накрыть марлей, обернуть темной плотной бумагой и поставить в сухое, темное, прохладное (нехолодное) место. Держать до растворения яичной скорлупы (6–12 дней). В полученную смесь из яиц и лимонного сока добавить мед (он должен быть жидким). Туда же влить коньяк. Лекарство перелить в темную бутылку, хранить в сухом, темном и прохладном месте. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день сразу после еды в течение 3 недель. Через 30 минут после приема пить 0,5 стакана воды.

ПРИ ЛАРИНГИТЕ И ПОТЕРЕ ГОЛОСА

- Вылить в кастрюлю 1 стакан воды и засыпать $\frac{1}{2}$ стакана семян аниса, кипятить 15 минут. Слегка остывший отвар процедить, смешать с $\frac{1}{4}$ стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня и добавить туда 1 ст. ложку коньяка. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса.

ПРИ АНГИНЕ

- В начале болезни хороший эффект дает полоскание горла теплым щелочным раствором (1 ч. ложка пищевой соды на 1 стакан теплой воды с 5 каплями йода и 0,5 ч. ложки соли — лучше морской или каменной) 4–5 раз в день. Не рекомендуется пить теплое молоко, лучше пить теплую минеральную воду боржоми (без газа) или принимать свежий сок лука (по 1 ч. ложке 3–4 раза в день).

- Рекомендуется наложить на шею согревающую повязку или компресс. Для компресса используют смесь 1 ч. ложки уксуса и 0,5 литра воды, или подогретое растительное масло, или водку, или разбавленный наполовину спирт, а также теплую воду. Обматывают шею увлажненной одним из указанных растворов льняной тканью, поверх нее накладывают вощеную бумагу, потом слой ваты (мягкий шерстяной шарфик) и закрепляют бинтом или косынкой. Компресс держат до 2 часов.
- Для ингаляций можно использовать картофель (лучше мелкий, годится с ростками, или картофельную кожуру). Его следует тщательно вымыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха (можно добавить 2 таблетки валидола). Накрывшись с головой, наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал на лицо, и вдыхать его ртом и носом в течение 10–15 минут. После ингаляции сразу лечь в постель, чтобы не охладиться. Делать утром и вечером.
- В народной медицине иногда применяется смесь горячей воды (3 части) и очищенного, профильтрованного через промокательную бумагу или вату керосина (1 часть). Полученная смесь тщательно взбалтывается и используется для полоскания горла утром и вечером. Очищенным (светлым) керосином можно смазывать миндалины 5 раз в день в течение 2 дней.
- Для полоскания можно использовать:
 - густой отвар черники (100 г сухих плодов залить 0,5 литра воды и кипятить до тех пор, пока количество воды не уменьшится до 0,3 литра);
 - настой листьев шалфея, собранных с верхушками стеблей во время цветения (4 ч. ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить);
 - настой цветков ромашки (1–2 ст. ложки цветков залить 2 стаканами горячей воды, кипя-

тить 10–15 минут на водяной бане, охладить, процедить и добавить 1–2 ч. ложки меда).

- Горячие ножные ванны: налить в глубокий таз горячую воду (40–42 °С). Опустить ноги в таз на 15–20 минут. По мере остывания воды подливать горячую. Для усиления действия ножных ванн можно добавить в воду 1–2 ст. ложки сухой горчицы. После процедуры ноги насухо вытереть, надеть шерстяные носки и лечь в постель, хорошо укрывшись одеялом.
- При хроническом тонзиллите у маленьких детей смазывать нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1 : 3, ежедневно в течение 2 недель, а в последующие 2 недели — через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натошак.
- Смешать сок тысячелистника (1 стакан) и 1 литр горячего пива и пить по 1 стакану 3 раза в день, тепло укутавшись.
- Взбить свежее яйцо и вылить в стакан с теплой водой. Полоскать горло 5–6 раз в день.
- Натереть хрен, уложить в банку, закрыть плотно. Через 15 минут открыть крышку, вдохнуть ртом, задержать дыхание на 4 счета и выдохнуть через нос.
- Отрезать в черной редьке вершок, сделать углубление, положить туда мед, прикрыть вершком и 3 дня настоять. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.
- Постелить на постель махровую простыню или старое байковое одеяло, а сверху — клеенку. В ведро на $\frac{3}{4}$ налить горячей воды (50–60 °С) и добавить 1 бутылку столового уксуса. Намочить в этой смеси простыню, выжать и сразу обернуть обнаженное тело. Затем лечь на клеенку и закутаться клеенкой с простыней так, чтобы открытым оставалось только лицо. Сверху накрыться одеялами, полежать 15–20 минут. Обтереться насухо, надеть теплое белье, шерстяную шапочку, а также шерстяные носки и рукавицы, предварительно насыпав в них по 2 рас-

- тертые в порошок таблетки аспирина, выпить 1 стакан теплого настоя зверобоя (2 ст. ложки на 0,5 литра кипятка, настаивать 2 часа) и лечь спать.
- Сварить картошку в мундире, слить воду и 6–10 минут дышать над ней. Из оставшейся воды сделать теплый компресс на горло. Ступни ног натереть чесноком и надеть шерстяные носки.
 - Выжать 0,5 стакана лукового сока, добавить 2 ст. ложки меда и размешать. На пинцет намотать бинт, обвязать его ниткой и опустить в смесь. Быстро 2–3 раза промазать горло. Затем смочить в этой смеси 2 горчичника, прилепить их к ступнями и обернуть ноги шерстяной тканью, держать 1 час. Пить настой цветов липы (цветов бузины черной).
 - Разбавить яблочный уксус теплой кипяченой водой в соотношении 1 : 1 и полоскать горло через каждый час.

ПРИ ФУРУНКУЛЕЗЕ

- Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну половину приложить к чирью. Пока лук горячий, наложить повязку. Менять повязку каждые 4 часа.
- Ржаную муку смешать с медом до консистенции теста или мокрой глины. Сделать лепешку, завернуть ее в один слой марли и приложить к фурункулу, накрыть сверху компрессной бумагой и завязать.
- Ржаной хлеб, сильно посолив, тщательно пережевать. Жеваный хлеб положить на фурункул и перевязать.

ПРИ ЯЧМЕНЕ

- Наложить на ячмень тряпочку, смоченную в простокваше, сверху положить лист подорожника (предварительно вымыв и просушив его).
- Яйцо, сваренное вкрутую, очистить от скорлупы и горячим приложить на больное место поверх по-

дорожника. Держать яйцо до остывания. Повторить процедуру несколько раз с интервалом 2 часа. Ячмень созреет и вытечет.

- При лихорадке на губах: при первых признаках извлечь из уха (с помощью спички с ватой) немного серы и тщательно втереть ее в больное место 2–3 раза.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ

- Настой ромашки пить 1 раз в день.
- Несколько яиц (лучше только что снесенных) вымыть с хозяйственным мылом, варить 10 минут. Скорлупу очистить от пленки, просушить, перетереть в пудру в кофемолке. Перед приемом добавить несколько капель лимонного сока. Ребенку шести месяцев давать на кончике ножа, одного года — 2 порции, полутора лет — 3 порции и т. д. Курс лечения — от 1 до 5 месяцев.
- Срезать стебли молодой крапивы с листьями (сверху на 20 см, лучше в апреле-мае), промыть, мелко нарезать, сложить, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настоять 10 часов. Пить как можно больше с компотами, соками. Средство очищает кровь от аллергенов, а также благотворно влияет на работу кишечника и успокаивает нервную систему.

ПИТАНИЕ — ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Многokратно доказано, что источниками заболевания являются прежде всего плохое питание, недостаток воздуха, света и воды. Болезнь — процесс гниения и брожения, происходящий в клетках организма, — начинается и развивается из-за употребления пищевых продуктов, подвергаемых обработке (копчению, жарке, варке и т. д.), а также из-за каждого лишнего кусочка пищи. Речь идет главным образом о химическом распаде избыточных клеток животного белка. Этот процесс, как известно, сопровождается неприятным запахом. Здоровый же человек должен издавать благоухание без духов и дезодорантов, особенно это относится к его волосам.

Иногда врачи с помощью микроскопа и пробирок не могут установить причину нарушения пищеварения, а знахари могут определить внутренний процесс гниения по волосам, издающим дурной запах, или по запаху изо рта. И если изо рта молодых людей, полных сил, появляется дурной запах, то не приходится удивляться тому, что у них выпадают волосы, портятся зубы, болит голова, желудок, появляются запор или понос, слабость, апатия, агрессия и тому подобные отклонения.

Главная причина выпадения волос связана с внутренним состоянием организма. Если через поры постоянно выделяются неприятно пахнущие, едкие газы, то не стоит удивляться, что корни волос постепенно отмирают и волосы выпадают. Появление седины

и выпадение волос, морщины, плохой цвет кожи, изменение массы тела, нарушение осанки, отложения в суставах нельзя устранить наружными средствами или диетой, необходимо изменить стиль жизни, отказаться от вредных привычек, идущих вразрез с законами жизни и природы.

Если кто-либо решил основательно восстановить свое здоровье, прежде всего ему необходимо отказаться от вредных привычек, перейти на диету, содержащую много овощей, фруктов, орехов, употреблять меньше соли, соблюдать посты.

Тот, кто будет придерживаться этого, в награду получит жизнь без болезней и легкий переход в мир иной. Жизнь — это энергия. Когда прекращается поступление электроэнергии, гаснет свет. К сожалению, исключение стало правилом — переход в мир иной превращается в длинный, мучительный процесс, полный страданий.

Уже тысячелетиями люди ищут волшебный источник молодости. Каких только средств не применяют от бессилия и импотенции или от бесплодия, и все напрасно. А как легко можно помочь таким людям прежде всего правильным питанием, «солнечной кухней» (орехи, фрукты, овощи)!

И совершенно справедливо пишет Арнольд Эрет: «Если человек с детства питается исключительно плодами, т. е. пищей, которая не содержит слизи, то этого ему достаточно, чтобы избавиться от преждевременной старости и болезней». Известно, что наш организм постоянно обновляется, следовательно, при правильном питании старые, больные клетки заменяются здоровыми, полноценными.

Неполноценное (нефизиологичное) питание — причина болезней человека. «Современная пища существенно отличается от того, что ели наши предки», — пишет Михаэль Горен.

Эти отличия следующие:

- 1) большая часть пищи представлена в консервированном виде;

- 2) многие продукты подвергаются промышленной обработке, среди них особенно следует выделить белый хлеб (в прошлом рассматривавшийся как роскошь), белую муку и очищенный рис (продукты, которые раньше очень мало употреблялись в Европе и Америке);
- 3) сильно выросло потребление сахара и разнообразных сладостей. Сто лет назад хозяйка держала сахар под замком, и ключ всегда был при ней, дети ели сласти в исключительных случаях — главным образом по большим праздникам;
- 4) при выращивании фруктов и овощей в наши дни применяются искусственные удобрения, химикаты, тогда как три поколения назад употреблялись исключительно естественные органические удобрения. Овощи, выращиваемые с применением химических удобрений, отличаются по вкусу от тех, которые употребляли наши предки. Меняется качество мяса животных, пасущихся на искусственно удобряемых землях;
- 5) в наше время гораздо больше пьют кофе, чая, газированной воды и гораздо больше курят, чем 100 лет назад. В последние десятилетия резко увеличилось число курящих (некурящие заболевают раком легких значительно реже).

Все это приводит к тому, что желудок и кишечник современного человека вынуждены работать иначе, чем у наших предков. Вот почему существует прямая связь между частотой заболевания раком и питанием среди людей всех возрастов.

Разумеется, здоровье, красота и молодость зависят не только от улучшения пищевых продуктов. Мы уже знаем, что для полноценного здоровья нужны хорошая циркуляция крови, положительные психоэмоциональные факторы, ненарушенная экология и т. д. Но все же землистый цвет кожи человека — прежде всего результат употребления мертвого, недобоваримого питательного материала, который мы

считаем нормальной пищей. Прекрасный цвет лица, свидетельствующий о здоровье, нормальном функционировании всех внутренних органов, может быть у человека, в рационе которого постоянно присутствуют фрукты, например виноград, вишня, апельсины, если человек принимает воздушные и солнечные ванны, контрастные водные процедуры, соблюдает Шесть правил здоровья по Системе Ниши. Плоды и овощи (бесслизистая пища) по количеству находящегося в них кальция, магния, железа, минеральных солей стоят на первом месте среди продуктов питания; рост человека, состояние его костной системы, состав крови зависят от количества кальция в пище.

Бедность минеральными веществами продуктов питания, особенно мяса, грозит привести к окончательной потере зубов у цивилизованного человечества. Вместе с этим масса тела непомерно растет. Тучность свидетельствует о нарушении важных функций организма, хотя некоторые считают ее признаком цветущего здоровья. Однако опыт показывает, что худощавые люди дольше сохраняют молодость, их организм обладает большей сопротивляемостью различным болезням и они, как правило, доживают до глубокой старости.

Благородные черты лица, чистая и здоровая кожа, ясные естественной величины глаза, яркие губы, здоровые, блестящие волосы блекнут по мере того, как в желудке и кишечнике накапливается слизь, которая является главным источником болезней и одряхления организма. Внутренние физиологические нарушения у всех живых организмов проявляются дисгармонией внешних форм.

Преждевременное старение, выпадение и поседение волос и чрезвычайно распространенное раннее облысение стали у нас привычным явлением! Нередко такие люди страдают одышкой, болью в сердце, у них отмечают и другие признаки нарушения здоровья.

Современный человек уже не имеет правильного представления об идеальной красоте и здоровье, которыми обладали люди, жившие в естественных условиях. По содержанию питания, времени приема и объему потребляемой пищи, а также по сочетаемости продуктов можно установить продолжительность жизни отдельного человека. Такие исследования успешно проводятся доктором технических наук Ю. П. Гуцко. Им разработана анкета, по которой определяется, сколько лет человек может прожить при том или ином качестве питания, при различной активности и т. д.

«Алкоголь и табак во всех случаях тормозят улучшение состояния здоровья, и в двух третях случаев именно в них кроются причины безрезультатного лечения диетой и естественными методами» (А. Эрет). Если алкоголь можно «разбавить», выпив после его употребления в три раза больше воды, то курильщику ничем помочь нельзя. Курение наносит непоправимый вред. Табак действует на все кровеносные сосуды, особенно на капилляры в сердечной мышце, мозге, нижних конечностях, откладываясь в сосудах в виде нерастворимых смол.

Значительно легче отказаться от курения и алкоголя, если одновременно с этим полностью изменить режим питания. Например, отказавшись от соли, человеку легче подавлять желание принимать алкоголь и курить.

Состояние желудка и двенадцатиперстной кишки — важный показатель здоровья. Надо помнить, что при заболевании кишечника страдает прежде всего мозг. Есть немало свидетельств тому, что при всех психических заболеваниях в первую очередь необходимо очищать кишечник, правильно питаться (пища должна быть богата витаминами, микроэлементами, аминокислотами, жирными кислотами и ферментами), выполнять Шесть правил здоровья Системы Ниши, которые усиливают циркуляцию крови и лимфы, орошающей, очищающей, питающей каждую клетку, орга-

ны, ткани, восстанавливать равновесие между всеми противоборствующими силами организма.

Большое значение имеет двигательная активность, так как мышечные волокна — это физиологические стимуляторы кровообращения, без постоянных вибрационных воздействий которых на капилляры не могла бы осуществляться совершенная циркуляция крови. Вот почему необходимо обязательно двигаться, выполнять воздушные и водные процедуры, соблюдать правила полноценного питания.

Основные правила питания

1. Есть фрукты, овощи, орехи, зелень и все, что можно, сырыми.
2. Есть понемногу и вовремя, учитывая природные циклы пищеварения:
 - прием пищи с 12 часов дня до 20 часов;
 - усвоение пищи организмом с 21 часа до 4 часов утра;
 - самоочищение с 4 часов утра до 12 часов дня;
 - вредно есть на ночь, но еще хуже с утра до полудня. Именно в это время происходит самоочищение организма.
3. Пища должна соответствовать сезону (весна, лето, зима, осень), так как человека обеспечивает питанием сама природа.
4. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. Помните закон здоровья: «Хорошо пережеванное — наполовину переваренное».
5. Пить воду в промежутках между едой в течение дня маленькими глоточками. Вода — необходимый компонент питания. Хорошая вода — это еда. Пить надо до 3 литров в день (но только не вместе с едой). Жидкую и твердую пищу лучше употреблять в разное время.
6. Вареной пищи должно быть не более 30%, и ее надо всегда сочетать с сырыми овощами, которых должно быть в три раза больше.

7. Соблюдать правила сочетания продуктов. Фрукты сочетаются только друг с другом и с кислым молоком. Их надо есть натощак. Лучше отдельно от другой пищи и за 45–80 минут до еды. Еще лучше не смешивать сладкие и кислые фрукты.

Овощи и зелень сочетаются как друг с другом, так и с любыми другими продуктами, но не с фруктами. Исключение составляет зеленое кислое яблоко.

Молоко, хлеб, дыня — продукты, которые должны употребляться только отдельно от других. Молоко и молочные продукты нужно употреблять в кислом виде и лучше односуточного закисления. Кислое молоко можно сочетать с фруктами, но без сахара. Картофель употреблять в печеном виде и есть с кожурой. Сахар заменить медом и сухофруктами. Сахар, алкоголь, кофе, чай, какао, шоколад лучше не употреблять или употреблять крайне редко и всегда выпивать в 3 раза больше воды в течение 4–7 часов после их приема. Поваренную соль заменить морской или каменной нерафинированной.

8. Исключить из употребления:

- любую слизеобразующую пищу: зерновые, белый и свежий хлеб, выпечку, картофельное пюре, макаронные изделия, а также копчености, консервы и т. д.;
- любые стимуляторы: сигареты, алкоголь и т. п.

9. Сократить потребление жиров: лучшие жиры и белки поставляют орехи. Можно употреблять также нерафинированные, нежареные растительные жиры (оливковое, льняное, соевое, подсолнечное масла) до 2 ст. ложек в день, сливочное масло — до 1 ч. ложки и лучше в пасмурные дни, так как под влиянием солнечных лучей в организме образуется витамин D, сметану — до 3–4 ч. ложек в день. Животные и гидролизованные жиры, а также любые маргарины исключить. Подогретые жиры — канцерогены. Жиры и соль подавать только к столу.

10. За 1,5–3 минуты до еды приучить себя смыкать ладони. Это восстанавливает кислотно-щелочное равновесие в крови и приводит все силы организма к согласованному функционированию.
11. Никогда не употреблять два белка вместе в одно и то же время.
12. Запомните: если не хотите болеть, исключите одновременный прием белковой и крахмалистой пищи. Это значит: мясо, яйца, рыба, бобовые, молоко, творог, сыр, орехи (белок) никогда не надо сочетать с кашей, хлебом, макаронными изделиями, зерновыми (крахмалом). Белок требует кислых пищеварительных соков, крахмал — щелочных. Щелочь нейтрализуется кислотами, поэтому переваривание прекращается, а пищеварительная система выходит из строя.
13. Обязательно сочетать прием вареной пищи со свежевыжатыми соками пяти овощей (в 1 стакане по 50 г). Не забывайте: соки плодов творят чудеса — с корнем уничтожают болезни, очищают кровь, дают силу.
14. Слизистая пища и переедание — источники всех без исключения болезней. Пост, фруктово-овощная и ореховая диеты — единственно правильное естественное питание и одновременно верное лечебное средство.

КАК УСТРАНИТЬ И ПРЕДУПРЕДИТЬ НАКОПЛЕНИЕ СЛИЗИ В ОРГАНИЗМЕ?

Кратчайший и самый надежный путь — это лечебное голодание. В это время надо уметь себя вести: не переутомляться, не переохлаждаться, избегать физических и умственных напряжений. Перед началом голодания необходимо полное очищение кишечника с помощью клизмы или растительного безвредного слабительного. Даже 36-часовое голодание благотворно для организма.

Лучше всего процедуру начинать с вечера, отказавшись от ужина и поставив клизму. И вплоть до второго утра включительно не следует принимать никакой пищи, а первый завтрак после голодания начинать с фруктового сока и целый день есть исключительно фрукты.

Кто привык есть мясо или каши, тот должен подходить к фруктовой диете и голоданию постепенно, увеличивая продолжительность голодания понемногу. Перемену диеты надо проводить в строгом соответствии с особенностями своего организма.

Выздоровление наступит скорее, если голодать дольше (3 дня), ничего не есть и пить только воду хорошего качества (до 3 литров в день) маленькими глотками. После голодания, начиная с 4-го дня, к фруктовой диете можно добавить соки овощей или овощные салаты, а вечером четвертого дня снова поставить клизму.

Успех голодания зависит от самого голодающего. У него не должно быть никаких сомнений и страхов. Когда организм освобождается от засорения и слизи, могут появиться и боли, и тошнота, и метеоризм, но к этому надо отнестись как к физиологическому явлению и началу лечения. Помочь при этом может клизма.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТОМУ, КТО ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ НЕ МОЖЕТ ГОЛОДАТЬ

(больные диабетом, легочными, сердечными
болезнями, болезнями печени и т. д.)?

В таких случаях надо особенно тщательно следить за тем, чтобы не допускать в свой рацион пищи, образующей слизь.

Лучше совсем отказаться от мучного (макаронных изделий, пирожных, хлеба, зерновых), картофельных блюд, кипяченого молока, сыра, мяса и т. д. Творог, простокваша, йогурт образуют меньше слизи и слег-

ка послабляют кишечник, поэтому в сочетании с овощами и фруктами они допустимы, но не в очень больших количествах (50–100 г в день творога и 200–400 г простокваши).

Тот, кто совсем не может отказаться от хлеба, может употреблять хлеб в подсушенном виде, лучше черный или серый с отрубями. Кто не может отказаться от употребления зерновых, должен употреблять их помол или хлопья, причем их лучше не употреблять в виде каш, а сосать, как леденцы. Сосание овсяных хлопьев по 1 ч. ложке — превосходное средство повышения упавших сил.

Переход от одной диеты к другой должен быть постепенным и длительным. Особенно это касается детей, а также людей, страдающих легочными заболеваниями. Они должны длительное время воздерживаться от слизистой пищи и в то же время следить за тем, чтобы организм получал все необходимые ему компоненты питания.

Людам со слабым здоровьем и страдающим ожирением следует воздержаться от приема пищи утром, по крайней мере до 11 часов. Желательно ничего не пить, кроме воды и настоев трав. Если вы будете последовательными, наградой за это маленькое ограничение для вас будет здоровье.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ МЯСА, ВАРеноЙ И ДРУГОЙ «СЛИЗИСТОЙ» ПИЩИ?

Пища должна тщательно пережевываться (от 35 до 55 раз). Слюна обезвреживает «мертвую», мясную или любую «слизистую» пищу и снабжает ее необходимыми для дальнейшего переваривания ферментами. Помните: мы боеем не только от некачественной пищи, но и от каждого лишнего ее грамма.

Долгое, тщательное пережевывание пищи способствует уменьшению аппетита. Вместе с вареной пи-

щей обязательно надо есть натуральную — сырую пищу или соки из овощей пяти видов. Овощи, зелень употребляются в их естественном виде, и их должно быть в 3 раза больше. Голодание и фруктовая диета помогают освободиться от слизи в организме.

МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК ПИТАТЬСЯ ОДНИМИ ФРУКТАМИ?

Не только может, но и должен. Предки человека питались главным образом фруктами.

Поскольку человеческий организм изначально (генетически) приспособлен к употреблению фруктов, их ему требуется в течение дня гораздо больше, чем других продуктов. Из всех продуктов питания именно фрукты содержат наибольшее количество воды (80–90%). Эта вода не простая, она очищает и минерализует кровь. Кроме того, во всех фруктах присутствуют компоненты, необходимые для нашей крови и клеток, а также витамины, минеральные элементы, жирные кислоты, углеводы, аминокислоты, ферменты, клетчатка и т. д., необходимые для жизнедеятельности организма. Например, в яблоках, бананах и орехах содержится все, что необходимо человеческому организму.

КАК УСТРАНИТЬ ПЕРЕЕДАНИЕ?

1. Тщательно (до 35–55 раз) пережевывать пищу.
2. Соблюдать физиологические часы пищеварения: начинать есть только с 12 часов утра и до 20 часов вечера, а с 20 часов до 12 часов утра не принимать никакой пищи. С 8 часов утра до полудня только пить.
3. Те, кому трудно выдержать утреннее голодание до 12 часов, — дети, истощенные и больные диабетом, туберкулезом — до полудня должны есть только фрукты и пить настои листьев и трав.

4. Пить в промежутках между едой только пресную воду хорошего качества или настои из листьев смородины, шиповника, малины, финиковой сливы, хурмы и трав — мяты, сныти, любистока, крапивы, чабреца, зверобоя и т. д.
5. Есть только сырую пищу — фрукты, сухофрукты, овощи, орехи, семечки и зелень. Голодать еженедельно (24–36–48 часов).

ПИЩА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

- *Рафинированный сахар* и все продукты, которые его содержат (джем, желе, мармелад, мороженое, щербет, пирожные, пироги, кексы, торты, жевательную резинку, лимонад, фруктовые соки с сахаром, засахаренные фрукты, компоты).
- *Приправы* — кетчуп, мясные и рыбные соусы, маринады.
- *Соль и соленые продукты.*
- *Очищенный белый рис и перловая крупа.*
- *Хлопья:* они полностью очищены, лишены жизненной силы и почти всегда приготавливаются с добавлением соли и сахара в пережаренном масле.
- *Насыщенные жирами продукты* — враги вашего сердца и сосудов.
- *Маргарин* — любой.
- *Кофе*, включая очищенный от кофеина. Это один из страшных врагов нашей нервной системы. Это стимулятор. Не пейте даже слабого кофе. Не подстегивайте свои нервы. Замените кофе напитками с цикорием.
- *Чай* содержит кофеин, теин, танин, ксантин. Все это мощные стимуляторы, разрушители нервной системы. Пейте настои из листьев трав и зеленый чай.
- *Алкогольные напитки* — смертельный яд для нервной системы. Если у вас появилось желание вы-

пить, это означает, что вашим нервам не хватает комплекса витаминов В, кальция и других питательных веществ. Откажитесь от застолья с возлияниями, сославшись, например, на аллергию к алкоголю.

- *Копченая рыба.*
- *Табак в любом виде* — смертельный яд для организма.
- *Свинина* и продукты из нее.
- *Копченое мясо* — ветчина, колбасы, бекон, сосиски, вяленое мясо.
- *Сухие супы*, содержащие соль, сахар, консерванты, крахмал, пшеничную муку.
- *Рафинированная белая мука* и все изделия из нее, в которых полностью отсутствуют комплекс витаминов В и витамин Е.

ПРОСТОЕ МЕНЮ ВЕГЕТАРИАНЦА

Завтрак: 0,5–0,7 стакана настоя листьев малины, черной смородины, шиповника. Салат: одна сырая тертая свекла и две моркови, заправленные растительным маслом. Свеклу хорошо подержать 60 минут в холодильнике в натертом виде.

Обед: 2 ст. ложки творога, стакан нашинкованной свежей капусты, 5–6 шт. или 2–3 ст. ложки очищенных грецких орехов, зубчик чеснока, зелень петрушки, лука, укропа и других трав, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ст. ложки простокваши или кефира.

Ужин: 2 ст. ложки творога, 1 стакан кислой капусты, семечки (не более 2–3 ст. ложек).

На таком режиме питания натуропат А. П. Чупрун жил много лет, выглядел лет на 20 моложе своих сверстников, был румяным, крепким, сильным и здоровым, чем доказал всем полезность натуропатического питания.

Состав овощей можно ежедневно менять. Овощи сочетаются друг с другом в любых комбинациях. Важ-

но, чтобы овощей было всегда больше, чем творога, а также в сочетании с творогом было много зелени.

Вместо капусты можно использовать морковь, томаты, огурцы, а также фрукты — яблоки, апельсины, ягоды. Главное не смешивать фрукты и овощи в один прием. И очень важно обеспечить свой организм продуктами, содержащими витамин С, так как он не накапливается в наших клетках и должен поставаться организму ежедневно.

Дневная норма овощей, фруктов и ягод, которые необходимо принимать летом, зимой, весной, осенью, чтобы удовлетворить потребность организма в витамине С (в граммах):

- зеленый лук — 100;
- капуста белокочанная — 200–250;
- картофель — 250–500;
- огурцы, баклажаны, кабачки — 250–500;
- редька, репа, свекла — 250–500;
- лук репчатый, морковь, тыква — 500–1000;
- капуста квашеная (с рассолом) — 250–300;
- черемша — 250–300;
- смородина черная — 120–150;
- шиповник (сухие плоды) — 30–50;
- облепиха, барбарис — 30–50;
- ананасы, апельсины, грейпфруты, лимоны, клубника, кизил, рябина, крыжовник — 100–125;
- мандарины, смородина красная, земляника лесная, малина, голубика — 200–500;
- яблоки («антоновка», «титовка») — 200–500;
- вишня, персики, черноплодная рябина — 300–500;
- брусника, клюква (свежие) — 300–500;
- абрикосы, сливы, смородина белая — 500–1000;
- бананы, виноград — 1500–2000.

К сожалению, не у всех есть возможность позволить себе экзотические фрукты, но белокочанная капуста и картофель с зеленью вполне восполнят этот недостаток.

Как защититься от радиации?

В наш век химизации и радиации многие боятся переходить на сыроедение. Однако при варке химикаты никуда не исчезают, наоборот, они превращаются в еще более вредные соединения. В условиях повышения радиации, например в Чернобыле после аварии на АЭС, специалисты рекомендовали жителям этих областей хорошо питаться, следить за регулярным опорожнением кишечника, употреблять много жидкости, включая потогонные листовые чаи, а также отвары семени льна, чернослива, крапивы, слабительных трав. В рацион включить черноплодную рябину, гранаты, изюм, соки свеклы, моркови, красное вино по 3 ст. ложки 3 раза в день, запивая водой, количество которой в 3 раза больше вина; употреблять витамины С, Р и группы В. Утром и вечером есть тертую редьку (черную) с медом: утром натереть, вечером съесть, и наоборот. Пить хлебный квас, принимать аскорбиновую кислоту с глюкозой (3 раза в день), поливитамины (по 3 шт. в день); ввести в рацион творог, сливки, сметану, масло в небольших количествах. В районах «опасных» овощей и фруктов счищать с них кожицу и подкожный слой до 0,5 см, с капустного кочана снимать не менее трех листьев. Мясные бульоны исключить навсегда. Мясо запекать или отваривать, при этом первые три отвара слить, залить новой водой и варить до готовности. Обязательно употреблять продукты с антирадиоактивным действием: морковь, растительное масло, творог, а также таблетки кальция и магния. В условиях повышенной радиации нельзя употреблять кофе, холодец, кости, костный жир, желатин. Больше всего заражена говядина. В местах радиации опасно есть вишню, абрикосы, сливу.

Безусловно, ломать любые привычки трудно, но это возможно. И если вы хотите быть здоровым, придется проявить силу воли. Силен только тот, кто побе-

дит самого себя, собственные дурные привычки. Постепенно вы достигнете идеала. А чтобы помочь вам, я предложу еще несколько советов.

Принципы здорового питания

1. Не употреблять пищи, не создающей энергию жизни (т. е. не есть «пустые калории»). Энергией жизни наполнена только сырая, натуральная пища, богатая ферментами (энзимами). Это фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные корни.

Все продукты, подвергшиеся тепловой обработке (вареные, жареные, печеные, рафинированные, консервированные, копченые, т. е. все, до чего дотронулась рука человека), — яд. Они отрицательно влияют на иммунитет, способствуют мутации клеточных структур, повреждают энзимы (ферменты), нарушая способность к самоочищению, самообновлению и саморегуляции обменных процессов.

2. Не употреблять пищи, приготовленной для длительного хранения. Сюда относятся:

- жиры, маргарин, очищенный сахар, в том числе синтетический;
 - пища, содержащая дрожжи и плесневые грибки.
- Это может провоцировать рак, сердечно-сосудистые, эндокринные и многие другие болезни.

3. Любую белковую пищу (мясо, рыбу, яйца, сыры, бобовые, орехи, семечки) сочетать только с овощами и зеленью, которых в рационе должно быть в 3 раза больше.

4. Соблюдать принципы правильного сочетания продуктов:

- не смешивать пищу, содержащую крахмал (хлеб, картофель, бобы, тыкву и др.), с продуктами, богатыми белками (мясо, рыба, яйца, сыр);
- не смешивать пищу молочную, сахар, сласти, любой десерт с пищей белковой и крахмалистой;

- не смешивать фрукты кислые (цитрусовые, ананасы, сливы, гранат, клубнику и др.) с фруктами сладкими (финиками, бананами, изюмом, черносливом, хурмой и т. д.). Фрукты одного вида лучше есть отдельно, а другого — в следующий прием (через 20–30 минут).

5. Соблюдать время приема пищи. Начинать есть ближе к полудню. Вечером заканчивать до 19 часов так чтобы до отхода ко сну оставалось 3–4 часа.

Научно для человека установлены следующие физиологические часы приема и переваривания пищи:

- с 12 до 20 часов — прием пищи;
- с 20 до 4 часов — ассимиляция (переваривание, усвоение);
- с 04 до 12 часов — самоочищение пищеварительного тракта.

Не забывайте постоянно пить в течение дня в промежутках между едой настои листьев, ягод, трав, а лучше — простую воду хорошего качества. Вода — это еда. Она очищает, питает, восстанавливает, лечит.

6. Соблюдать правила употребления пищи:

- есть столько, чтобы желудок был заполнен на $\frac{2}{3}$, — голод утоляется не раньше чем через 30 минут после приема пищи (после ее усвоения). Вставайте из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же;
- тщательно смачивать пищу слюной, пережевывать ее до киселеобразного состояния;
- есть до 70% сырых, натуральных овощей и фруктов;
- фрукты съесть перед едой в сыром виде, не сочетая их ни с чем, а овощи сочетать с любыми продуктами (кроме фруктов);
- никогда не пить во время еды: это мешает перевариванию;
- никогда не смешивать твердую и жидкую пищу. Твердую пищу принимать в один прием, жидкую — в другой. Соки, воду принимать за 15–20 минут до еды, проглатывая их лишь после того, как они соединятся со слюной. Между приемом твердой и жидкой пищи должен быть промежуток от 20 до 60 минут;

- исключить из рациона или свести к минимуму неестественную (ненатуральную) пищу;
- не переедать! Главная причина переедания — употребление очищенной, ненатуральной пищи.

Помните слова Сильвестра Грехэма: «Пьяница может дожить до старости, но обжора — никогда!»

7. Отказаться от стимулирующей пищи и любых стимуляторов — кофе, шоколада, чая, какао, лекарств, слабительных средств, алкоголя, табака. Особенно вредно курить сразу после еды: вначале это повышает активность человека, но затем происходит спад нервных сил, и в конце концов наступает депрессия.

Правильное питание, Шесть правил здоровья, особенно упражнения по Системе Ниши, движение, контрастные водные и воздушные процедуры, ходьба от 3 до 12 км в день, конструктивный положительный настрой — все это будет способствовать обновлению, оздоровлению всего организма, подъему его целительных и защитных (иммунных) сил.

Пища пагубная и целительная

(по исследованиям профессора Н. Сосонкина)

ПИЩА, ПРОВОЦИРУЮЩАЯ РАЗЛИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ

Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол: говядина, свинина, баранина, любая жареная пища; яйца, сметана, сливки, сыры, мороженое, шоколад, кондитерские изделия, пальмовое и кокосовое масло.

Все продукты, которые содержат насыщенные жиры, а также печень всех видов животных, включая крупный рогатый скот и птицу, сливочное масло, икра содержат много холестерина, а это означает, что мы рискуем заболеть сердечно-сосудистыми, нервными, эндокринными, обменными и любыми другими болезнями вплоть до рака.

Пища, способствующая развитию рака: мясо, жирная пища, масло, употребляемое подогретым или в избытке, все жареное, жирное, сладкое; пища, в которой мало клетчатки и пищевых ферментов (т. е. все, что подвергается любой тепловой обработке).

Пища, способствующая возникновению рака кишечника: сливочное масло, красное мясо, все жареное, все, что лишено клетчатки, а клетчатку мы получаем из сырых фруктов и овощей.

Пища, способствующая появлению артрита: кукуруза, шоколад, свинина, молоко, пшеница, рожь, яйца, говядина, кофе, земляной орех, тростниковый сахар, баранина, лимон, соя. Если мы съедаем этой пищи больше, чем нужно нашему организму, или если не отказываемся от нее, когда организм посылает сигналы нашему разуму: «Осторожнее, артрит!», мы рискуем серьезно заболеть.

Свежие апельсины, грейпфруты, помидоры растворяют соли, но подвергнутые тепловой обработке — образуют оксалаты. Все сырые фрукты и овощи лежат, вареные — вредны.

Пища, способная вызывать головную боль: кофе, чай, в том числе холодный; напитки, содержащие кофеин; шоколад, желтые сыры, старый йогурт, сметана; жареные или в избыточном количестве съедаемые орехи; обработанное копченое мясо, приготовленное для длительного хранения, включая все сорта колбас, сосиски, сардельки, бекон, салями и другие промышленно рафинированные продукты. Даже цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны), ананасы и их соки, бананы, изюм, красные сливы, инжир, авокадо, консервированные фрукты, некоторые овощи (горох, фасоль, лук, кислая капуста), некоторые хлебные продукты (дрожжевой хлеб и все изделия из дрожжевого теста), синтетический сахар, кукуруза — все эти продукты, подвергнутые тепловой обработке или употребляемые в большом количестве, могут привести к самым различным болезням.

Помните! Мы болеем от неестественной, ненатуральной пищи и от каждого грамма лишней пищи. За один прием пищи мы должны съесть не более чем помещается на нашей ладони, если пальцы образуют форму чаши.

Пища, способствующая образованию камней в почках. Любая пища, подвергнутая тепловой обработке выше 47 °С, образует в организме соль щавелевой кислоты (оксалаты). Особенно это относится к шпинату, листьям свеклы, земляному ореху, крыжовнику, зеленому луку, черной смородине, сладкому картофелю, фасоли, кабачкам, шоколаду, какао, чаю, помидорам, щавелю и т. д.

Сардины, орехи, молочные продукты, мясо, семечки, фасоль способствуют образованию камней в почках, если есть их много и часто в жареном или вареном виде.

Пища, способствующая образованию камней в желчном пузыре: рафинированный сахар, сласти, сладкие молочные продукты, жиры, соленья, крахмал, отбеленные мука и рис, любая жареная пища.

Газообразующая пища. Сильным газообразующим действием обладают брокколи, капуста белокочанная, цветная и брюссельская, горох сухой, фасоль сухая, молочные продукты, соевые бобы, лук, турнепс; умеренным — яблоки, бананы, хлебобулочные изделия, морковь, баклажаны, сельдерей; слабым — яйца, рыба, мясо, масло, птица, рис. Но если эти продукты употреблять в небольшом количестве и изредка, газообразования можно избежать.

Продукты, способные вызвать изжогу: шоколад, сахар, все жареное, сладкие напитки, обработанная пища, острая пища, жиры и жирная пища.

Чтобы избежать изжоги, образования камней, нарушения работы пищеварительных органов, необходимо помнить правило: фрукты и овощи (сырую пищу) употреблять до еды (на пустой желудок), тщательно прожевывать, прежде чем проглотить, и употреблять

их в количестве в 3 раза больше, чем вареных, подвергнутых тепловой обработке продуктов.

Пища, вызывающая процесс скрытой аллергии: кисломолочные продукты, говядина, пшеница, дрожжи, яйца, кофе, свинина, кукуруза, тростниковый сахар, апельсины, картофель, шоколад, земляные орехи, пищевые добавки.

Продукты, способствующие процессу развития хронического псориаза. В первую очередь опасность представляют продукты, в которых содержатся жирные кислоты, сконцентрированные в растительных жирах — кукурузном и подсолнечном масле, в маргаринах, изготовленных из этих масел; если жарить на них рыбу, то эти жиры буквально уничтожают (сводят на нет) всю пользу жира, содержащегося в рыбе; расстраивают химический баланс и равновесие жирных кислот в клеточных мембранах. Это ведет к повреждению слизистых оболочек, суставов и кожи.

Жиры мяса животных и птицы, так же как и масла, перечисленные выше, способны вызвать в организме замедленную и стойкую аллергическую реакцию.

Пища, способная поддерживать хроническое течение бронхиальной астмы: сладкое молоко, сухие фрукты, орехи; кукурузное и подсолнечное масло, содержащие жирные кислоты; мясо и животные жиры, так же как и масло, поддерживающие воспаление слизистых оболочек органов дыхания; продукты, вызывающие аллергию.

Продукты, способствующие процессу развития медленно прогрессирующих заболеваний: отбеленная мука, сахар, рис, обработанная пища с синтетическими добавками, земляной орех, яйца, кофе, молоко, сыры, жирная, соленая и острая, рафинированная и фальсифицированная пища.

Продукты, ослабляющие иммунную систему: жирное мясо, жирные кислоты, содержащиеся в кукурузном и растительном масле, сладкое молоко, сахар, сладкие напитки.

Пища, поднимающая уровень сахара в крови: глюкоза, кукурузные хлопья, морковь, мед, картофельное пюре, белый хлеб, просо, белый рис, картофель, фасоль зеленая, хлеб цельномолотый, рис коричневый, бананы, изюм, гречка, спагетти, кукуруза, овсянка, горох, картофельные чипсы, сладкий картофель, горох сухой, апельсин и его соки, яблоки, мороженое, молоко цельное, йогурт, помидоры, чечевица, фруктоза, соевые бобы, земляной орех.

* * *

Из перечня продуктов, провоцирующих различные болезни, можно сделать вывод: есть опасно!

Но это далеко не так. Есть надо то, что приготовила матушка-природа человеку. Есть вовремя и продукты в правильных сочетаниях.

Кроме того, надо употреблять в основном ту пищу, которая помогает очищению организма и его исцелению. Это натуральная, сырая, естественная пища — фрукты, овощи, орехи, т. е. пища, идеальная для здоровья и долголетия человека.

ПИЩА, ПОМОГАЮЩАЯ ИСЦЕЛЕНИЮ

Пища, способная сдерживать рост холестерина: фасоль, овсянка, яблоки, морковь, оливковое масло, авокадо, миндаль, грецкие орехи, чеснок, лук, особенно всевозможные органические продукты моря и рыба, включая самую жирную; фрукты и овощи, зерновые, богатые клетчаткой.

Продукты, снижающие холестерин в крови: фасоль, чечевица, синие баклажаны, рыба (повышает уровень полезного холестерина), красный виноград без косточек, грейпфрут, миндаль, грецкие орехи, овсянка, оливковое масло, лук (сырой, половинка луковицы в день), коричневый рис, ламинария (морская водоросль), из которой добывают йод, соя.

Пища, которая помогает организму победить опасный холестерин: все ярко-желтые и ярко-зеле-

ные овощи и фрукты, льняное масло, орехи, семечки и крупы, зерна и проросшая пшеница, рыба (особенно сардины и скумбрия), оливковое масло холодного отжима, миндаль и авокадо; нужно резко ограничить употребление легкоокисляющихся жиров, например таких как кукурузное и подсолнечное масло.

Ученые утверждают: чем больше в продукте растворимой клетчатки, тем значительнее эффект снижения холестерина. Считается, что нужно употреблять не менее 6 г растворимой клетчатки в день — это помогает нормализовать опасный холестерол.

Пища, жиры которой защищают наши артерии, сосуды, капилляры от зашлаковывания: лесные орехи, авокадо, оливковое масло, миндаль. Они должны присутствовать в нашем меню ежедневно.

Пищевые продукты, рекомендуемые при болезни сердца и сосудов: авокадо, оливковое масло, рыба (предупреждает инфаркт миокарда), чеснок (предупреждает тромбообразование), грейпфрут, перловка, орехи — грецкие, миндаль (профессор И. Сосонкин уверяет, что эти орехи находятся в постоянном меню членов секты адвентистов седьмого дня, у которых сердечных заболеваний почти не наблюдается); лук, тыква, сладкий картофель, зеленый чай.

Продукты, помогающие снизить артериальное давление: сельдерей, рыба (в том числе жирная), картофель белый, водоросли.

- Приучите себя есть без соли или употребляйте соль в очень малых дозах. Избегайте продуктов, содержащих соль.
- Полезна пища, в которой много клетчатки: овсяные, рисовые, пшеничные и ржаные отруби.
- Ешьте яблоки, спаржу, дыню, бананы, брокколи, баклажаны, чеснок, грейпфрут, любые зеленые листовые овощи, коричневый рис, гречку, пшено, перловку.

Пища, действующая как антикоагулянт, предупреждающий склеивание клеток крови и образование тромбов, закупоривающих сосуды: корица, имбирь

(предупреждает тромбообразование), дыня, лук, ананас, морские водоросли (эти водоросли действуют в 2 раза сильнее, чем гепарин), арбуз, зеленый чай.

Пища, повышающая артериальное давление: соль, сыры, брынза, солодковый корень, сардины и скумбрия.

Пища, обладающая противораковым действием: авокадо, брокколи, цветная и брюссельская капуста, финики (особенно необходимы, если поражена поджелудочная железа), баклажаны (при поражении кожи), инжир, свежая рыба (вещества, содержащиеся в рыбе, способны блокировать рак груди и кишечника), чеснок, имбирь, кормовая зелень (регулирует эстроген — женский половой гормон и помогает организму бороться с раком кишечника).

Киви (полезны при раке желудка и раке молочной железы), солодковый корень — при раке кожи; грейпфрут — при раке желудка и поджелудочной железы; орехи — идеальное сочетание витамина Е и минерала селена; клубника и грецкие орехи — при раке печени; льняное и оливковое масло, лук красный, желтый — при раке желудка; петрушка — обезвреживает канцерогены; пастернак удлинённый сладкий — белый корень, содержащий 6 противораковых агентов; картофель белый, тыква, малина, рис коричневый; морские водоросли; соя (при раке груди, раке простаты); помидоры — при раке поджелудочной железы, раке шейки матки; арбуз, пшеница (цельная), льняное масло; рыба (сельдь, сардины, тунец, лосось, скумбрия).

Пища, блокирующая распространение (метастазы) рака: жирная рыба (скумбрия, гребешок, креветки, лосось, треска), особенно при раке груди; капуста; чеснок (компоненты которого выполняют роль химиотерапии, противодействуя раковым клеткам); ярко-желтые и ярко-зеленые овощи, богатые бета-каротином; солодковый корень (лакрица) — европейское растение, которое уже не раз упоминалось: вещества, вырабатываемые им, способны останавливать

быстрый рост раковых клеток, а предраковые клетки вернуть к нормальному развитию.

Пища, сдерживающая развитие рака кишечника: пшеничные отруби, овощи, особенно капуста — брокколи и цветная, желтые и зеленые овощи, односуточный йогурт, продукты моря, а также пища, богатая клетчаткой, — зерно, чеснок.

Пища, сдерживающая развитие рака молочной железы: жирная рыба, фасоль, соя, соевые бобы, капуста всех видов, брокколи, зеленые овощи, проросшая пшеница.

Для предупреждения развития рака молочной железы, подавления его роста (если этот процесс уже развивается) включите в меню жирные сорта рыб, льняное, оливковое масло.

Ограничьте или исключите вовсе насыщенные животные жиры и жирные кислоты, которые в избытке находятся в кукурузном и подсолнечном масле, а также в маргаринах, приготовленных из этих масел. Старайтесь составить свое меню так, чтобы оно напоминало меню японских женщин до Второй мировой войны (в Японии тогда не знали такой болезни, как рак молочной железы): *250 г фруктов, 300 г овощей, 100 г соевых бобов, преимущественно в виде соевого сыра, 100 г рыбы, 2 чашки коричневого риса в виде каши, йогурт или кислое односусное молоко, совсем немного и изредка мясо с зелеными овощами, много морской капусты.*

Пища, рекомендуемая при диабете: фасоль, чечевица, брокколи (содержит минерал хром, который регулирует выработку инсулина и сахар в крови); корица (стимулирует выработку инсулина); рыба свежая (камбала, форель, палтус, тунец); лук, имбирь, кофе (кофе может повышать артериальное давление крови); земляной орех (регулирует уровень инсулина и сахара в крови); овес (стабилизирует содержание сахара в крови).

Можно использовать настой овса: *овес промыть, просушить, смолоть. Засыпать в термос 2 ст. лож-*

ки молотого овса и залить 0,5 литра кипятка. Настоять 3–4 часа. Пить в течение дня.

Диетическая стратегия при диабете (рекомендации профессора И. Сосонкина):

- ешьте больше рыбы, фасоли, орехов, брокколи и пищи с высоким содержанием хрома;
- в меру ваших сил не допускайте избыточного веса. Ограничивайте употребление жиров, так как именно жиры способствуют возникновению диабета;
- употребляйте больше клетчатки, меньше крахмалистой пищи; ешьте хлеб только грубого помола, коричневый рис, овсянку и фасоль;
- питайтесь так, как питаются люди, которые заботятся о предупреждении болезней сердца: они едят пищу с низким содержанием жира, особенно животного, и пищу, в которой много углеводистой клетчатки (фасоль, овсянка, цельные зерна, орехи, фрукты и овощи).

Пища и напитки, рекомендуемые в качестве мочегонного средства: чеснок, зеленый чай, ягоды, лимон, лук, перец (всех сортов), петрушка, солодковый корень, сельдерей, баклажаны.

Пища и напитки, рекомендуемые при язве желудка: капуста, сок капусты, инжир, зеленый чай, бананы, перец всех сортов, миндаль — эмульсия из очищенного ореха с водой (особенно рекомендуется при язве двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью), миндальное молоко, солодковый корень, морские водоросли, имбирь.

Пища, рекомендуемая при язвенном колите: свежая рыба (в том числе жирная), морковь, рис коричневый, чеснок, темно-зеленые листовые овощи.

Пища, рекомендуемая при заболеваниях печени: рыба (менее жирная — камбала, тунец, форель; не жарить, только варить с овощами, луком и зеленью или засаливать); фасоль, чечевица, соевое молоко, коричневый рис, хлеб цельномолотый, пшено, овощи, фрукты, оливковое масло холодного отжима,

имбирь. Все продукты, требующие тепловой обработки, должны подаваться с сырыми овощными салатами, которых всегда должно быть в 3 раза больше, чем вареного продукта.

Пища и напитки, рекомендуемые при камнях в почках: коричневый рис (блокирует процесс образования камней), соя (растворяет камни), арбузы, овощи, фрукты, каши из пшена, перловки, цельно-молотое пшеничное зерно, рыба.

Нельзя пить сладкие напитки (кока-колу, апельсиновый сок). Больше пейте профильтрованной воды (до 2,5–3 литров ежедневно). Не ешьте сладостей.

Пища и напитки, рекомендуемые при камнях в желчном пузыре: овощи, соя, оливковое масло (лучше холодного отжима), лимоны, сок грейпфрута, фасоль, профильтрованная вода до 2,5–3 литров ежедневно. Очень важно принимать пищу 3 раза в день.

От камней часто помогает освободиться следующий рецепт: *3 ст. ложки оливкового масла с соком лимона или грейпфрута перед сном и утром после сна.*

Пища и напитки, рекомендуемые при запорах: фасоль, чечевица, яблоки, инжир, сливы, чернослив, коричневый рис, сырые овощи, белая редька, соя, лук, отруби, льняное масло, тыквенные семечки.

При снижении рефлекса дефекации и плотном стуле необходима клизма 1 раз в 3 дня. Состав: 0,5 литра воды, 1 ч. ложка соли и 2 ст. ложки (30 г) оливкового масла (дозы могут быть уменьшены наполовину).

Рекомендуется также пить настои трав и воды (до 3 литров ежедневно).

Пища, рекомендуемая при полипах кишечника: капуста всех видов, пшеничные отруби (подавляют рост полипов).

Пища, подавляющая сильное газообразование в кишечнике: рис коричневый, укроп, чеснок, перец всех сортов, мясо, рыба, имбирь.

Пища, рекомендуемая при поносах: коричневый рис, зеленый чай, морковь, картофель, бананы, каша.

Пища, рекомендуемая при изжоге: сырой картофельный свежеприготовленный сок (картофель лучше тщательно промыть, но не чистить). Пить 3 раза в день, смешав с водой поровну (по $\frac{1}{2}$ стакана).

Пища против кишечных паразитов: инжир, чеснок, ореховое масло.

Пища, рекомендуемая при тошноте, рвоте: имбирь — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, яблочный уксус (1 ч. ложка на 1 стакан воды), лимонный сок.

Пища, рекомендуемая при болезнях суставов: рыба свежая жирная — скумбрия, лосось, палтус; рыба менее жирная — треска, форель, камбала и др.; морепродукты; имбирь, зеленый чай, козий сыр, овсянка, рис коричневый, гречка, пшено, рожь, овощи, орехи, льняное масло, оливковое масло.

Пища, рекомендуемая при повышенном содержании жира в крови: свежая рыба (любых пород), крабы, креветки, устрицы, чеснок, фасоль.

Пища, рекомендуемая при остеопорозе: миндаль, сладкий картофель, петрушка, соя, ананасы.

Пища, рекомендуемая при катаракте и других заболеваниях глаз: морковь, тыква, картофель сладкий, перец (всех сортов), хлеб грубого помола, брокколи, капуста сырая, капуста цветная, зеленые овощи, семечки, кресс водяной.

Пища, рекомендуемая при депрессии: овсянка, имбирь.

Пища, рекомендуемая при болезни Паркинсона: орехи (миндаль, грецкие, бразильские), семечки, соевые бобы и продукты из сои, молоко кислое односукточное, ростки пшеницы, льняное масло, оливковое масло, соевый сыр.

Пища и напитки, рекомендуемые при астме: кофе (оказывает быстрое облегчающее действие); рыба свежая жирная, лук, сельдерей, овощи, фрукты.

Диетическая стратегия при астме: старайтесь употреблять ежедневно жирную рыбу, лук, чеснок, овощи и фрукты, красный перец и другую пищу, содержащую антиоксиданты.

Для снятия удушья пейте кофе. Больным астмой рекомендуется 2–3 чашки кофе в день, если нет специальных противопоказаний. Однако в кофе содержится ксантин, который образует в организме избыток мочевой кислоты, поэтому важно после употребления кофе, как и лекарства, принимать контрастные водные процедуры (душ, ванну или ножные ванны) и пить мочегонные травы, а также питаться натуральными фруктами и овощами, не подвергая их тепловой обработке.

Пища, обладающая противовирусной активностью: брокколи, авокадо, чеснок, красный виноград, ананас, сливы, малина, морские овощи и водоросли, соя и ее продукты, клубника, зеленый чай, черника.

Пища, обладающая свойствами антибиотиков: бананы, баклажаны, инжир, чеснок, имбирь, перец, красный виноград, мед, горчица, хрен, ананас, сливы, морские овощи и водоросли, зеленый чай.

Пища, действующая как аспирин: финики, черника, перец, чеснок, чернослив, малина.

Пища, укрепляющая иммунную систему: чеснок, морепродукты, свежие сырые овощи, фрукты, нежирное мясо, нежирная рыба (варить, а не жарить), крупы (выращенные без химии), оливковое масло холодного отжима, йогурт или кислое односуточное молоко.

Пища, содержащая антиоксиданты, сохраняющие здоровье и долголетие: перец (всех сортов), капуста — белая, брюссельская, брокколи; морковь, перловая крупа, рыба, чеснок, красный виноград, грейпфрут, дыня, миндаль, грецкий орех (содержит витамин Е), оливковое масло, клубника, льняное масло, овсянка, лук (все его разновидности), апельсины, тыква, шпинат, сладкий картофель, помидоры, арбуз, петрушка.

Помните:

- чем гуще цвет фруктов и овощей, тем больше в них антиоксидантов;
- свежие и замороженные фрукты и овощи содержат больше антиоксидантов, углево-

дов, витаминов, аминокислот и микроэлементов, чем овощи и фрукты, обработанные или приготовленные на огне.

Целительные свойства растительной пищи

К растительной пище относятся фрукты, овощи, орехи, листья, стебли, корни, семена. Овощи и фрукты служат источником витаминов и минеральных солей, аминокислот и жирных кислот, углеводов и клетчатки, органических кислот, пектиновых соединений, ароматических веществ и эфирных масел, воды, воздуха, солнечной энергии. В них содержится большое количество витаминов А, В₁, В₂, В₆, С и Е. Кроме того, они обладают лечебными свойствами.

В зависимости от содержания витаминов овощи и фрукты можно разделить на следующие группы.

Первая группа — овощи и фрукты, доставляющие в организм человека главным образом витамины С, А и В₂, а также минеральные вещества, аминокислоты, углеводы, клетчатку, жирные кислоты. К этой группе относятся помидоры, лимоны, апельсины, грейпфруты, капуста (особенно квашеная), смородина, лесные ягоды, стручковый и сладкий перец, малина, клубника, зелень петрушки.

Вторая группа — овощи и фрукты, снабжающие организм главным образом каротином (провитамин А). Овощи и фрукты этой группы, кроме того, поставляют витамин С и минеральные вещества, углеводы, клетчатку, витамин В₂, который укрепляет иммунитет и способен продлить молодость. К этой группе относятся морковь, помидоры, дыня, абрикосы, тыква, лук-порей, брюссельская капуста, зеленые стручки гороха и фасоли, зелень, красный перец, рябина.

Третья группа — овощи и фрукты, содержащие наибольшее количество минеральных веществ и витаминов, растворимых в воде. Они особенно положительно влияют на обмен веществ в организме, укреп-

ляют нервную систему. В них содержатся кальций, фосфор, железо, медь, цинк, сера и много других минералов, а также витамины С и группы В. К этой группе относятся свекла, огурцы, сельдерей, репчатый лук, чеснок, редис, петрушка, яблоки, груши, сливы, черешня и виноград.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ К УПОТРЕБЛЕНИЮ?

Овощи и фрукты часто бывают загрязнены микроорганизмами, а иногда и химическими веществами, применяемыми для защиты растений от вредителей. Поэтому первичную обработку овощей и фруктов следует производить очень тщательно.

Чтобы приготовленные напитки и соки сохранили питательную ценность исходного сырья, необходимо соблюдать ряд правил.

1. Овощи и фрукты, предназначенные к обработке, тщательно перебрать, удаляя испорченные и несвежие.
2. Старательно мыть овощи и фрукты проточной водой, особое внимание уделяя корнеплодам, которые, как правило, сильно загрязнены землей. Их надо вымыть щеткой и на несколько секунд опустить в слабый дезинфицирующий раствор марганца или йодиола.
3. Овощи и фрукты, которые нельзя подвергать обработке с кожицей, следует вымыть, а затем срезать с них кожицу тонким слоем острым нержавеющей или желобковым ножом.
4. Очищенные овощи промыть проточной водой быстро, чтобы они не потеряли ценных веществ (очищенные фрукты мыть не следует).
5. Фрукты и овощи, предназначенные для приготовления натуральных соков, необходимо перерабатывать быстро и непосредственно перед приготовлением.

Соки готовят только из свежих овощей, фруктов и плодов и употребляют сразу после приготовления.

Ученые установили, что соки, полученные на центрифуге или центробежной соковыжималке, содержат больше полезных веществ, чем соки, полученные другими методами, например при помощи пресса.

Главное условие: употреблять сок сразу после приготовления. Даже кратковременное хранение в холодильнике ускоряет брожение и порчу продукта, хотя его вкус может показаться неизменным. Консервированные соки (даже 100% -ные) не только действуют менее активно, чем свежие, но и образуют в организме нерастворимые соединения — соль щавелевой кислоты. Поэтому всегда помните:

- фрукты надо есть на пустой желудок, перед едой, свежими и только сырыми;
- фрукты сочетаются только друг с другом, причем сладкие — со сладкими, кислые — с кислыми;
- овощи сочетаются с любыми продуктами, за исключением фруктов.

Все эти правила в равной степени относятся к фруктовым и овощным сокам.

В каком количестве можно есть овощи и фрукты и пить их соки? Столько, сколько пьется с удовольствием, без принуждения. Как правило, ежедневно необходимо есть 250 г фруктов и 300 г овощей. Но замечено: чем больше мы пьем соков при лечении, тем скорее выздоравливаем.

КАК ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ ВЛИЯНИЯ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ?

Установлено, что химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве против вредителей, собираются в клетчатке овощей и фруктов. Измельчая овощи, мы освобождаем вредные элементы из клетчатки, а выжимая сок, оставляем их в продукте. Чистый

сок содержит все энзимы, атомы и молекулы элементов, входящих в состав плодов, фруктов и овощей, и свободен от химикатов. Так можно предупредить воздействие на организм ядовитых химических веществ, применяемых в садоводстве, овощеводстве и сельском хозяйстве.

Разумеется, при употреблении, например, салата, мы не можем оградить себя от химикатов. Поэтому надо либо стараться закупать такие продукты в магазинах, торгующих экологически чистыми фруктами и овощами, либо употреблять продукты, выращенные на своих огородных или фермерских участках.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ФРУКТАХ И СОКАХ ИЗ НИХ?

Фрукты — единственный вид пищи, к которому человеческий род приспособлен биологически. Однако все достоинства фруктов могут быть перечеркнуты, если их употреблять неправильно.

Как правильно употреблять фрукты?

Во-первых, отдельно от другой пищи.

Во-вторых, перед едой (т. е. на пустой желудок), а не после еды.

В-третьих, только в натуральном виде.

В-четвертых, соблюдая интервал между приемом другой пищи и следующим приемом фруктов.

Когда можно снова есть фрукты после еды?

Через 2 часа, если вы ели свежие салаты, овощи, зелень.

Через 3 часа, если вы ели продукты в правильном сочетании, но без мяса, рыбы, птицы, яиц и любых других животных продуктов.

Через 4 часа, если вы ели продукты в правильном сочетании, но с мясом или с другими животными продуктами.

Через 8 часов, если вы ели все в неправильном сочетании.

Лучше всего есть фрукты как завтрак. Полезно 1–2 дня в неделю соблюдать чисто фруктовую диету, а также использовать фруктовую диету одного дня перед началом и после окончания голодания или перед постом.

Идеальное соотношение всех необходимых для человеческого организма компонентов следующее:

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

На Земле существует лишь один вид пищи, обладающий таким соотношением, — это фрукты.

Требования нашего организма к пище. Пища должна:

- давать организму человека энергию жизни;
- очищать организм;
- восстанавливать, обновлять, лечить;
- формировать жизненно важные клетки (мозга, желез внутренней секреции, нервов, кожи);
- создавать положительные эмоции.

Этим требованиям способны удовлетворять фрукты, овощи, орехи, ягоды, зеленые листья, съедобные корни растений в их свежем, естественном виде. Они обладают не только питательными, но и лечебными свойствами.

Лечебные свойства овощей и их соков

Овощи требуются организму человека каждый день и во все времена года. Это неисчерпаемый источник здоровья. Научные исследования со всей убедительностью доказали, что, если в питании преобладают разнообразные овощи в свежем виде (зелень, соки), человек меньше болеет и дольше живет.

Дневная норма потребления овощей (кроме картофеля) должна составлять для взрослого от 300–400 г.

Такое количество следует сохранять в любое время года (зимой, весной, летом, осенью), меняя лишь состав овощей согласно климатическим особенностям и сезону. Ни одного обеда, завтрака, ужина не должно быть без свежих сырых овощей, количество которых всегда должно быть в 3 раза больше, чем количество вареной пищи — мяса, рыбы, яиц, птицы или крахмальных блюд — каш, картофеля и т. д.

Фрукты всегда надо есть отдельно! Исключение могут составлять лишь зеленые яблоки («антоновка», «титовка») и кислые ягоды — клюква, брусника, которые можно соединять с овощами в небольших количествах.

Биологическая ценность любого вареного продукта повышается, если перед подачей на стол добавить к нему в 3 раза больше свежих овощей или овощных соков. Овощи нормализуют водно-солевой обмен, улучшают пищеварение, прекрасно сочетаются с творогом, яйцами, брынзой, рыбой, мясом, орехами, отрубями и даже некоторыми кислыми ягодами.

Особую ценность представляют овощные соки. Питательные вещества, столь необходимые организму, усваиваются уже через 10–15 минут после их приема, как лекарства. Пить соки нужно ежедневно, но не более 300–400 г, лучше перед едой. Никогда не подслащивайте и не подсаливайте соки!

Если из-за нарушения функций желудочно-кишечного тракта вы совсем не можете есть сырые овощи, замените их овощными соками, но при этом следует употреблять смесь сразу пяти видов овощных соков в одном стакане, например: 50 мл огуречного сока, 30 мл капустного, 50 мл сока свежего картофеля с кожурой, 50 мл томатного сока, 100 мл морковного или сока любых других овощей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Действительно ли рак — излечимое заболевание? Система здоровья Ниши отвечает на этот вопрос совершенно определенно: «Рак излечим! Даже в случае серьезных симптомов, если будут применены длительно и с верой методики лечения рака по Системе здоровья Ниши, организм обязательно восстановит свои функции, и наступит полное излечение».

Такой оптимизм вполне оправдан. Всякая болезнь имеет причину, которая нарушает работу клеток (тканей, органов, систем), а всякое нарушение функций вызывает патологические изменения, болезнь.

Ни одна болезнь не может быть излечима до тех пор, пока не будут найдены и устранены вызвавшие ее причины. Будут найдены причины — будут определены и пути восстановления. Таков закон здоровья.

Рак — венец заболеваний. Он результат плохой микро- и макроэкологии, результат неправильного образа жизни людей, неполноценного и неправильного питания, неумения выбраться из стрессовых ситуаций, непонимания, невежества в отношении законов природы, общества, человека, законов жизни.

Методы предупреждения и лечения рака по Системе здоровья Ниши — верное, надежное, беспроблемное и пока единственное средство избавления от этой болезни без облучения, химиотерапии и хирургии. Эти методы основаны на аккумуляции и претворении в практику мировых знаний в области медицины и целительства.

Они базируются на единственно верном, оправдавшем себя в истории науки системном подходе к ре-

шению всех сложных проблем в современной медицине, к числу которых относятся сердечно-сосудистые и онкологические проблемы (проблемы рака).

Методы профилактики и лечения рака, предлагаемые Системой здоровья Ниши, осуществляются на основе натуропатии. И это весьма оправданно, если исходить из природы человека и такого заболевания, как рак. Я думаю, что изложенный здесь материал даст в руки думающих практических врачей и всех тех, кто хочет не болеть, серьезную информацию для проб и размышлений.

Лично я абсолютно уверена: если человек введет Систему здоровья Ниши в стереотип своей жизни, он очень скоро поймет, что это — единственный и надежный путь избавления не только от рака, но и от множества других заболеваний. Для меня рак — болезнь невежества. У меня уже есть множество примеров, неопровержимо доказывающих, что рак предотвратим, излечим, победим!

*Ваша
Майя Гоголан*

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика выполнения Шести правил здоровья

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ — ТВЕРДАЯ РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ

Спать надо на ровной жесткой постели. Одеяло и белье должны быть легкими, пропускающими воздух, но в разумных пределах, чтобы не переохлаждаться во сне. Когда вы лежите на твердой ровной постели, вес тела распределяется равномерно, мышцы расслабляются полностью, позвоночник распрямляется, увеличиваются межпозвоночные промежутки, освобождая тем самым нервы и кровеносные сосуды от сдавливания. А это означает, что внутренние органы, которые недополучали кислород в течение дня, начинают получать его. В результате этого сгорают шлаки, накопившиеся в организме за день. Человек спит, а во сне происходит «самолечение».

Твердая ровная постель стимулирует деятельность кожи, предохраняет печень и органы, расположенные в малом тазу, от опущения, активизирует работу кожных венозных сосудов, ускоряя тем самым кровообращение в целом. Это способствует хорошему сну, бодрому состоянию после него, сжигает накопившиеся в организме шлаки, укрепляет нервную систему и организм в целом, помогает сформировать правильную осанку, обеспечивает полноценное кровоснабжение внутренних органов

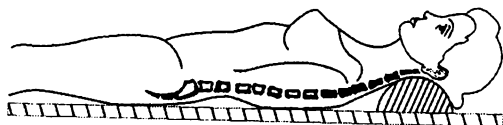


Рис. 1. Твердая ровная постель

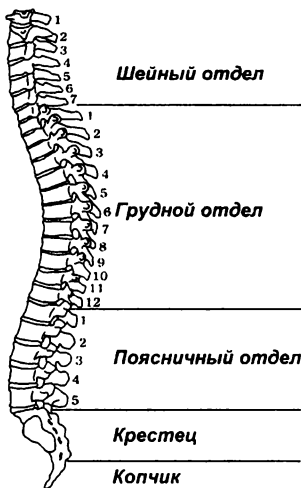


Рис. 2. Позвоночный столб

и кожи. Твердая постель способствует также правильному функционированию кишечника, печени, почек, легких и сердца.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ — ТВЕРДАЯ ПОДУШКА-ВАЛИК

Пользоваться твердой (жесткой) подушкой-валиком надо так, чтобы третий и четвертый шейные позвонки находились на подушке-валике (шея покоится на подушке, а голова нависает над постелью).

Вначале это будет болезненно, поэтому в качестве буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Можно также положить валик в старую подушку. Однако необходимо помнить: время от времени следует убирать прокладку, чтобы постепенно приучить себя к твердой подушке.

Твердая подушка способствует хорошему здоровью. Она исправляет неправильное положение шейных позвонков, устраняет головные боли, лечит болезни уха, горла, носа, глаз. Более того, помогает полноценному функционированию мозга, лечит атеросклероз мозговых сосудов. Использование твердой подушки-валика способствует нормальному состоянию носовой перегородки, которая является источником стимуля-

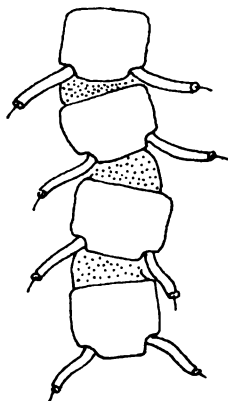


Рис. 3. Подвывихи позвонков

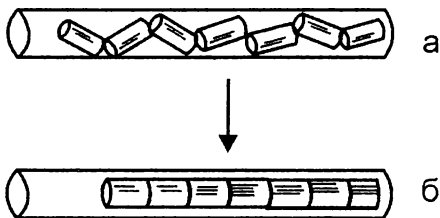


Рис. 4. Схема подвывиха позвонков (а) на мягкой постели, (б) положение позвонков на твердой постели

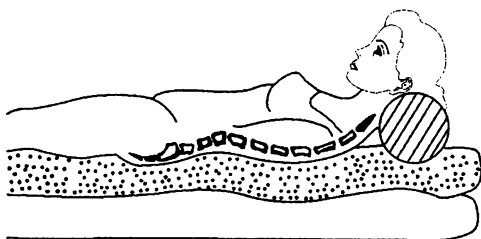


Рис. 5. Положение позвонков на мягкой постели

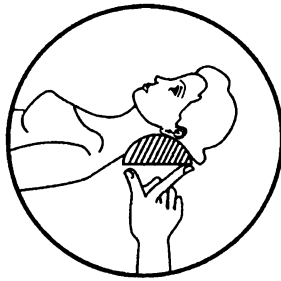


Рис. 6. Твердая подушка-валик



Рис. 7. Связь нервов носовой перегородки с органами и системами организма и возможные болезни при ее нарушении:

1 — сенная лихорадка, астма, миома; 2 — напряжение сердечной артерии; 3 — половые органы; 4 — эндокринная система; 5 — недержание мочи; 6 — менструация; 7 — энтерит, запор; 8 — ослабление диафрагмы, легкие, печень; 9 — почки; 10 — желудок; 11 — печень; 12 — ухо, головокружение; 13 — раздражительность, беспокойство

ции рефлекторного действия внутренних органов, она концентрирует центры различных рефлексов. Поэтому, воздействуя на определенные точки перегородки, можно вылечить многие болезни. Вспомним: при обмороке, сильном опьянении, потере сознания достаточно лишь понюхать нашатырь, и человек приходит в сознание. Это происходит потому, что периферийные окончания тройничного и симпатического нервов получили необходимый импульс.

Установлено, что носовая перегородка также контролирует физиологическое равновесие в каждом внутреннем органе. Такие болезни, как сенная лихорадка, астма, миома, заболевания эндокринной системы, недержание мочи, боли при менструации, запоры, энтериты, ослабление диафрагмы, болезни почек, желудка, печени, уха, а также раздражительность, беспокойство, головокружение, зависят от состояния носовой перегородки.

Многие задают вопрос: «Какой диаметр должен быть у подушки-валика?» Думаю, тот, который соответствует длине вашей шеи. Ведь наша основная цель — распрямить шейные позвонки, устранить их смещение, которое понемногу происходит в течение дня, дать им возможность принять нормальное положение и тем самым освободить от сдавливания нервы и кровеносные сосуды, которые несут питание мозгу и выносят из клеток мозга продукты распада. Кацудзо Ниши считает, что диаметр подушки должен соответствовать длине безымянного пальца человека, который на ней спит.

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ — УПРАЖНЕНИЕ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Исходное положение: лечь на спину лицом вверх на твердую ровную постель или на пол, руки закинуть за голову, вытянуть их на всю длину; ноги тоже вытянуть, ступни ног поставить под прямым углом к туловищу (перпендикулярно телу); носки (пальцы ног) все время должны тянуться к лицу. Пятка и бедро (особенно подколенная область) с силой прижимаются к полу.

Предварительно: вначале несколько раз поочередно на счет «7» потянуться, осторожно растягивая позвоночник, в разные стороны: обеими руками в одну сторону, а правой пяткой — в противоположную, расслабиться, затем то же самое сделать левой пяткой (вперед и обеими руками в противоположную сторону). Повторить так поочередно 6 раз каждой ногой. Затем положить ладони под шейные позвонки (локти согнуты и прижаты к полу, ноги соединены), пальцы обеих ног потянуть к лицу.

Выполнение: в этом положении начинайте быстрые вибрации всем телом справа налево, при этом предварительно вытянутый позвоночник должен лежать неподвижно, вдавливаясь в пол, икры ног и пятки прижимаются к полу, колеблются справа налево лишь ступни ног и затылок. Это обеспечивает вибра-

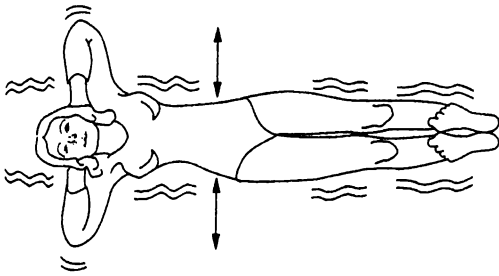


Рис. 8. Упражнение «Золотая рыбка»

цию всех клеток организма, которые как бы очищаются естественной трусой. Упражнение «Золотая рыбка» надо делать каждые утро и вечер по 1–2 минуты (на счет от 120 до 240).

Эффект: упражнение «Золотая рыбка» помогает исправить неправильное положение отдельных позвонков, которое возникает в течение дня, устраняет искривление позвоночника в целом, способствует излечению сколиоза, координирует работу симпатической и парасимпатической частей вегетативной нервной системы, нормализует процессы кровообращения, активизирует циркуляцию крови и перистальтику кишечника, оказывает помощь при радикулите, остеохондрозе, помогает излечению многих считающихся неизлечимыми болезней (сердечно-сосудистые, кишечные, нервные, рак).

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ — УПРАЖНЕНИЕ «ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ»

Исходное положение: лечь на спину на пол или на твердую ровную постель. Под шейные позвонки положить подушку-валик. Поднять одновременно руки и ноги вертикально вверх над телом параллельно друг другу (словно перевернутой на спину жук).

Выполнение: в таком положении начинайте быстро трясти поднятыми руками и ногами в течение 2–3 минут или на счет 240–360 (выполнять упражнение каждые утро и вечер). При выполнении ступни ног следует держать параллельно полу и тянуться пятками и основаниями ладоней вверх к потолку (рис. 9). Представьте себе, что с неба на вас капают дождединки или летят шарики, а вы их, играючи, быстро-быстро отбиваете или что вы мчитесь на лошади прямо в небо.

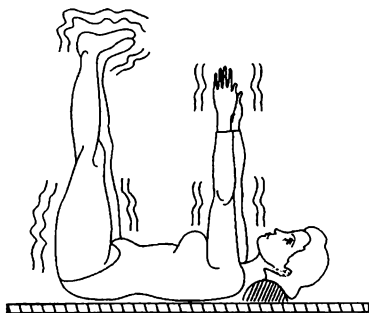


Рис. 9. Упражнение для капилляров

Эффект: упражнение стимулирует работу капилляров в органах, усиливает циркуляцию крови, способствует активному движению и обновлению лимфатических жидкостей, позволяет даже тем, кто прикован к постели, бороться с обездвиженностью, гиподинамией и ее последствиями, повышает иммунитет организма в целом, регенерирует капилляры.

В этом упражнении организм достигает эффекта бега трусцой без нагрузки на сердце и суставы, а также мощного массажа на внутриклеточном уровне. Но самое главное — происходит очищение капилляров со стороны эндотелия (их «подкладка»), что абсолютно недоступно массажисту.

ПЯТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ — УПРАЖНЕНИЕ «СМЫКАНИЕ СТОП И ЛАДОНЕЙ»

Исходное положение: лечь на спину. Подушку-валик положить под шейные позвонки. Сомкнуть ступни ног, колени развернуть (как «лягушка» или «цыпленок табака»). Ладони рук сомкнуть перед лицом (рис. 10).

Предварительно:

- а) надавить подушечками левой руки на подушечки правой руки (10 раз), затем ладонью на ладонь (10 раз);
- б) сомкнутые ладони двигать вверх на длину рук, затем обратно (вниз) к телу (10 раз);
- в) сомкнутые ладони (пальцы направлены к голове) и сомкнутые ступни двигать вперед-назад в противоположные стороны, как меха гармони (от 10 до 61 раза);



Рис. 10. Упражнение
«Смыкание стоп и ладоней»

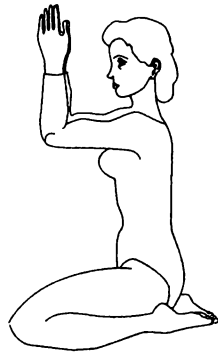


Рис. 11. Смыкание ладоней

- г) сомкнутые ладони двигать над телом вперед-назад, вытянув руки над головой и пронося их над туловищем, рассекая воздух, будто рубят топором (10 раз);
- д) расположить сомкнутые ладони перед лицом и двигать сомкнутые ступни ног вперед назад на 1–1,5 длины ступни (10 раз).

После окончания предварительных движений сомкнутые ладони установить на груди перпендикулярно телу (как антенну). Оставаясь в таком положении, переходите к выполнению основной части упражнения.

Выполнение: закрыть глаза, оставаться в таком положении 5–10 минут (выполнять каждое утро и вечер). Положение похоже на позу йогов «Лотос», только в положении лежа (стопы соприкасаются, колени развернуты).

Эффект: упражнение координирует функции мышц, нервов, кровеносных сосудов в области паха, живота, бедер. В этом упражнении заложен эффект накопления энергии. Оно биоэнергетично и медитационно.

Доказано, что ладони испускают таинственные лучи. Лечение путем соприкосновения ладоней основано на действии этих лучей. Но прежде чем прибегнуть к такому лечению, надо вызвать полную потенцию ладоней.

Делается это следующим образом: сесть (лучше на пятки), поднять вертикально вверх перед грудью руки с соединенными ладонями (пальцы правой и левой руки соприкасаются друг с другом, локти соединены). Далее в течение 40–45 минут концентрированно направлять на ладони энергию мозга (рис. 11).

Попытайтесь сделать это хотя бы один раз, как бы утомительно ни было, и тогда обязательно полностью активизируется энергия в ваших ладонях. Если это удастся однажды, вам не нужно будет повторять процедуру в течение всей остальной жизни.

Техника лечения очень проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту, и вы почувствуете облегчение. Но чтобы достигнуть более значительных результатов, предварительно следует выполнить упражнения «Золотая рыбка» и «Для капилляров».

ШЕСТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ — УПРАЖНЕНИЕ «ДЛЯ СПИНЫ И ЖИВОТА»

Исходное положение: сесть на край стула или на пол на колени, опустив таз на пятки (можно и «по-турецки»). Позвоночник выпрямить («как аршин проглотил»).

Подготовительная часть

1. Плечи поднять как можно выше (рис. 12, а) и опустить (рис. 12, б). Повторить 10 раз.

Промежуточные упражнения (повторяют после каждого последующего — с 1-го по 6-е упражнение): а) вытянуть руки перед грудью параллельно друг другу и быстро посмотреть через левое, а затем через правое плечо на копчик, затем провести мысленно взгляд от копчика до шейного позвонка. Не надо смущаться, если вы вначале не будете видеть ни копчика или позвоночника, ни тем более шейных позвонков. Важно «увидеть» это в воображении (сделать по 1 разу); б) поднять руки вверх параллельно друг другу и быстро посмотреть назад вначале через левое плечо, затем через правое — так же как и в предыдущем подготовительном промежуточном упражнении (по 1 разу).

2. Наклонить голову вправо (рис. 13, а) и вернуть в исходное положение (10 раз), затем наклонить влево (рис. 13, б), стремясь мочкой уха достать до плеча (10 раз).

Промежуточные упражнения.

3. Наклонить голову вперед (рис. 14, а), поставить прямо (10 раз), затем — назад (рис. 14, б) до отказа, поставить прямо (10 раз).

Промежуточные упражнения.

4. Повернуть голову вправо (рис. 15, а), затем назад (10 раз), быстро вернуть голову в исходное положение (смотреть прямо перед собой). Затем то же самое — влево: голова поворачивается влево, назад (рис. 15, б, в), прямо (10 раз).

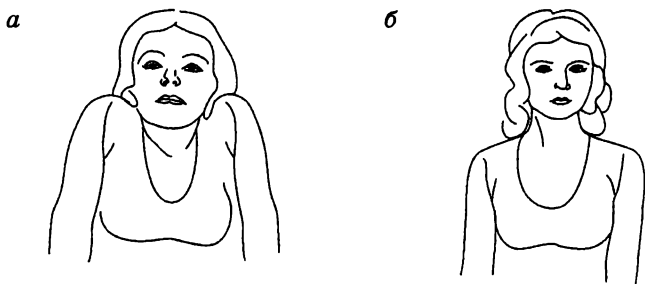


Рис. 12

Промежуточные упражнения.

5. Наклонить голову вправо (правое ухо тяните к правому плечу), затем, медленно вытягивая шею до отказа, перекачать голову назад до позвоночника (проверить, откинута ли голова до отказа), далее по 10 раз к каждому плечу.

Промежуточные упражнения.

6. Поднять руки вертикально вверх (рис. 16, а). Затем согнуть в локтях под прямым углом. Сжать пальцы рук в кулак (рис. 16, б). Откинуть голову назад до отказа, отводя локти как можно дальше назад (будто желая свести лопатки). Одновременно подбородком тянуться вверх (рис. 16, в), считая про себя до семи (повторить 10 раз).

Промежуточные упражнения.

Подготовительная часть активизирует работу эндокринных (гормональных) желез, таких как щитовидная, паращитовидная и вилочковая железы, а также усиливает работу лимфатических желез, расположенных вокруг шеи, под мышцами, в груди.

Основная часть

Выпрямить позвоночник, сохраняя равновесие, сесть на кончик стула или на пол. Раскачивать тело вправо-влево (рис. 17), одновременно выпячивая живот вперед и втягивая его к позвоночнику, в течение 10 минут (выполнять каждое утро и каждый вечер).

Эффект: упражнение координирует функции нервной системы, регулирует деятельность кишечника, оказывает благотворное влияние на состояние органов.

Выполняя это упражнение, говорите себе, что с каждым днем чувствуете себя лучше и лучше. Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние как на тело, так и на ум, превращая плохое в хорошее, а хорошее — в лучшее.

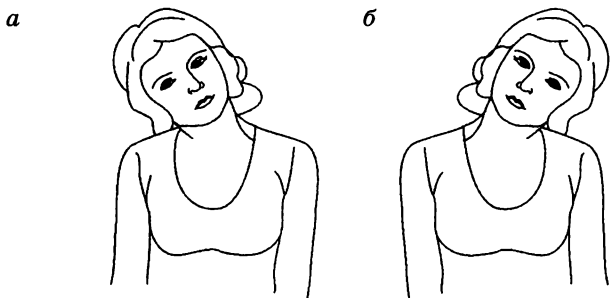


Рис. 13

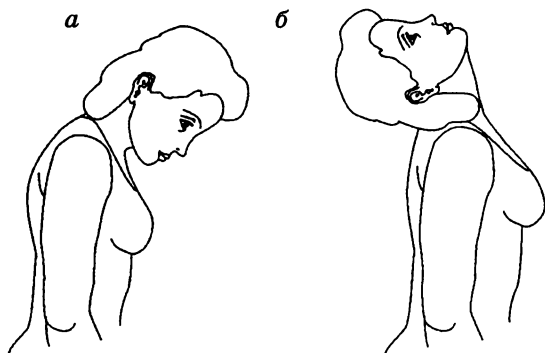


Рис. 14

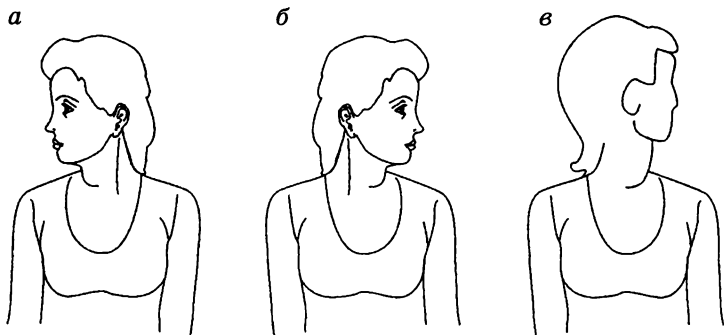


Рис. 15

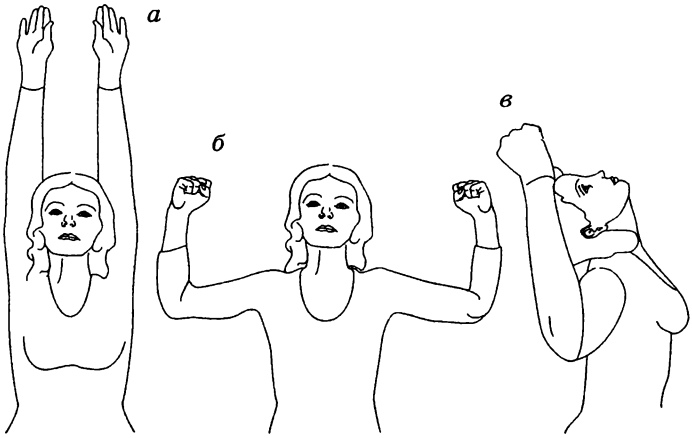


Рис. 16

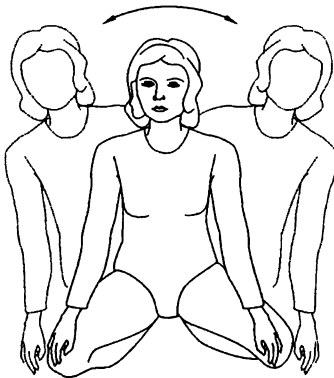


Рис. 17

Произнося слова вслух или про себя, необходимо верить в то, что непременно будет лучше, что вы можете стать талантливее и совершеннее. Так осуществляется единство души и тела, строительство идеального здоровья, которое при условии выполнения шести правил здоровья в комплексе дважды в день ни при каких условиях не будет разрушено.

Если вы думаете и верите в то, что будете здоровы и счастливы, что победите болезнь и будете жить долго и счастли-

во, то это так и будет. Однако если вы думаете, что вы несчастливы, слабы, что вам отпущено жить мало, то так и может случиться.

Кацудзо Ниши пишет: «Удачи или поражения не приходят сразу. Человек создан из того, о чем он думал и что он делал в прошлом, о чем он думает, во что верит и как действует сейчас, — все это отразится на его будущем. Другими словами, прошлые мысли и вера утвердят вас в том, что будет с вами в будущем.

Здоровы вы или нет — это результат того, во что вы верили и что делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем, зависит от того, во что вы верите и как поступаете в настоящем.

Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, так молекулы ваших клеток меняют свое положение сразу и полностью согласно вашей вере. Где вера, там, как правило, истина».

При кажущейся простоте, в правилах здоровья Ниши аккумулированы и успешно претворены достижения мирового опыта и науки в такой чрезвычайно серьезной области, как жизнь и здоровье человека.

Тот, кто станет выполнять эти правила, очень быстро почувствует себя полным сил, радости, энергии, защищенным от болезней и плохого настроения. Здоровье вольется в клетки его организма.

Но вам надо начать двигаться по пути от станции «Нездоровье» к станции «Здоровье», преодолевая последствия ваших прежних ошибок. Не пугайтесь, если возникнут боль, тошнота, понос или рвота, вдруг на несколько дней или часов поднимется температура. Не хватайтесь в этом случае за старые привычные методы — лекарства и «неотложку». Знайте, что все это — начало работы целительных сил вашего организма. Не мешайте им: не нервничайте, прекратите есть, не переутомляйтесь, не переохлаждайтесь. Можете пить воду. Успокойте себя мыслью, что вы теперь под защитой самой природы, что Система здоровья Ниши уже помогла многим, что она поможет и вам, потому что построена на разумном использовании законов природы, жизни и разума человечества. Потерпите некоторое время, преодолевая первые ощущения неудобства при выполнении Шести правил здоровья. Дискомфорт очень скоро пройдет, и на смену придет свобода от любых болезней.

Упражнения, которые рекомендует Система здоровья Ниши, могут вначале показаться трудновыполнимыми, однако

они рассчитаны и на неподготовленных, и на больных. Каждый может овладеть ими и применять ежедневно.

В этих упражнениях заложено все, о чем по отдельности говорится в разных учениях о здоровье: питание, дыхание, движение, физическая культура, гимнастика, мануальная терапия, массаж, водолечение. Все собрано здесь в единую, продуманную систему здоровья, с помощью которой нормализуется работа каждой клетки и каждого органа, в результате чего поднимается коэффициент полезного действия целительных сил всего организма в целом и его иммунитет.

Выполнять упражнения необходимо в проветренном помещении или на свежем воздухе; лучше в обнаженном виде, насколько это возможно, чтобы вся кожа участвовала в процессах обмена и полнее выполняла свои функции как орган дыхания. Через открытую кожу организм получает кислород, необходимый не только для сжигания шлаков и очищения организма, но и для всех обменных процессов и питания клеток.

Подробно о Шести правилах здоровья читайте в моих книгах «Попрощайтесь с болезнями» и «Законы здоровья».

Приложение 2

Методика восстановления здоровья с помощью контрастных воздушных и водных процедур

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРАСТНЫХ ВОЗДУШНЫХ ВАНН

Цель — усилить кожное дыхание. Когда мы обнажаем кожу, с поверхности тела удаляются мочевина и другие шлаки, а поглощается кислород, который разрушает окись углерода, вырабатываемую организмом, превращая ее в двуокись. Тем самым человек повышает свой иммунитет, становится здоровее, менее подвержен болезням.

Обнажить все тело на открытом воздухе, если это возможно и позволяет температура. Через несколько секунд (в промежутках между обнажениями) одеться несколько теплее, чем это требуется по сезону.

Здоровый человек сидит на стуле или в кресле, больной может лежать на кровати, при этом ему надо помочь раздеться и затем накрыться, если самому ему трудно сделать это быстро.

При выполнении контрастных воздушных ванн человек должен оставаться обнаженным в комнате с открытыми окнами, а во время согревания — тепло одетым; можно также согреваться, лежа на твердой постели или на полу.

Полезен и контрастный переход из нагретой комнаты в зал или комнату с открытым окном или балконом, где тело обнажают. Однако необходимо помнить, что при согревании не следует перегреваться до пота.

Время пребывания в одежде можно продлевать, но время обнажения в первые 6 дней должно строго соответствовать следующим рекомендациям: начинать обнажение с 20 секунд и продолжить его до 70 секунд в первый день (табл. 1). Предупреждение: одежда должна быть по возможности очень теплой.

Таблица 1

Последовательность контрастных воздушных ванн

№ п/п	Время пребывания на открытом воздухе, с	Время согревания в одежде в закрытом помещении, мин
1	20	1,0
2	30	1,0
3	40	1,0
4	50	1,0
5	60	1,5
6	70	1,5
7	80	1,5
8	90	2,0
9	100	2,0
10	110	2,0
11	120	Спокойно полежать некоторое время одетым

Во время первого сеанса в течение от 1 до 40 секунд надо лежать на спине; от 40 до 70 секунд — на правом боку; от 70 до 100 секунд — на левом; от 100 до 120 секунд — снова на спине.

При обнажении можно растирать тело, выполнять упражнения «Для живота и спины», «Для капилляров» или «Золотая рыбка». После процедуры одеться и согреваться 10 минут в покое, можно лежать в позе «Смыкание стоп и ладоней».

Каждое утро, встав с постели, начинайте «дыхание кожей». Затем выполняйте Шесть правил здоровья и приступайте к водным процедурам.

Многие считают, что заниматься этим им недосуг, не подзрвая, что таким образом они сами закрывают себе путь к здоровью, а также «обеспечивают» плохой наследственностью своих потомков. Время, затрачиваемое на выполнение упражнений, ничтожно по сравнению с последствиями от различных лечений.

Воздушные ванны занимают 12 минут, упражнения — 35–40 минут, водные контрастные процедуры — 15–20 минут, всего: от 1 часа до 1 часа 10 минут. Это легкая плата за здоровье без лекарств.

Предупреждение начинающим. Для тех, кто этот метод применяет впервые или кто физически слаб, предлагается следующая продолжительность обнажения: первый день — от 20 до 70 секунд, второй день — от 20 до 80, третий день — от 20 до 90, четвертый день — от 20 до 100, пятый день — от 20 до 110, шестой день — от 20 до 120 секунд.

Начинают терапию обнажением с 20 секунд и за 6 дней доводят продолжительность сеанса до 120 секунд. Далее проводят процедуру по схеме. Для ребенка или больного максимальная продолжительность обнажения каждый раз должна составлять 80–90 секунд.

ВРЕМЯ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕДУР

Идеальное время для проведения процедур: утро перед самым рассветом и до 10 часов утра; вечер — около 21 часа. Обнажение не следует выполнять перед едой и в течение 40 минут после еды, а также в течение первого часа после ванны, душа или бани. Физически слабым людям вначале рекомендуется выполнять процедуру в полдень, когда воздух теплее; после привыкания — рано утром или вечером, когда желудок пустой и воздух прохладнее.

После 30 дней лечения можно сделать перерыв на 3–4 дня, а затем возобновить процедуры, выполняя их таким же образом по крайней мере 3 месяца, но предпочтительнее более продолжительный период лечения.

ОСЛОЖНЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОБНАЖЕНИЕМ, И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Лечение обнажением может вызывать различные реакции организма. В некоторых случаях больной страдает от зуда или сыпи на коже. Но это лишь временные симптомы, указываю-

щие на то, что через кожу активно удаляются различные ядовитые вещества, накопленные в крови. Особенно часто зуд возникает у людей, принимающих много лекарств.

При этом ни в коем случае нельзя расчесывать кожу или делать примочки. Больной должен носить гигиеническое нижнее белье из хлопка, часто менять его и периодически пить пресную воду. Лучший способ очищения для такого больного — неоднократная клизма, питье до 4 стаканов кипяченой воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда в день. Если по каким-либо причинам мед и яблочный уксус неприемлемы, их можно заменить продуктами, богатыми калием (настоем кураги, изюма, чернослива, черной смородины). В рацион необходимо включить больше овощей (огурцы, картофель, морковь, петрушку, хрен, капусту, редис, помидоры, зеленый горошек) и фруктов (грейпфруты и др.). Для облегчения зуда следует протирать тело раствором яблочного уксуса в воде (1 : 1) или яблочным уксусом (можно соком лука). Через несколько дней зуд пройдет.

При лечении обнажением могут возникнуть дискомфорт или желудочные боли, иногда в виде приступов. Эти проявления носят временный характер и свидетельствуют о том, что лечение, то есть коррекция работы систем и органов, началось. Не теряйте при этом присутствия духа. Выполняйте все шесть правил здоровья, контрастные водные и воздушные процедуры.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРАСТНЫХ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР (ДУШ ИЛИ ВАННА, ПАРНАЯ ИЛИ САУНА)

Холодная вода вызывает выброс адреналина. Кроме того, не всем и не при всех заболеваниях рекомендуется холод. Особенно надо избегать холодной воды при воспалении лимфатических желез, малокровии, малярии.

Горячая ванна, вызывающая потение, может привести к резкой потере витамина С, а также нарушить в организме кислотно-щелочное равновесие. Холодная ванна опасна для надпочечников и других органов малого таза. Она может вызвать спазм сосудов и судороги. Кацудзо Ниши рекомендует поэтому контрастные холодно-горячие ванны. Длительность и техника выполнения контрастной ванны или душа зависят от состояния здоровья.

Контрастные водные процедуры помогают при усталости, простуде, невралгии, головных болях, ревматизме, диабете, гипертонии, болезнях сердца, почек и анемии. Детям, ослабленным, пожилым, незакаленным в лечебных целях лучше начинать с комфортной тепловатой, затем переключать на комфортно-горячую, далее — на холодную воду. Эти одноминутные контрастные водные процедуры надо чередовать. Холодная, затем — горячая, затем — снова холодная, и так 11 циклов. Начинать и заканчивать процедуру лучше комфортно-холодной водой. Но никогда не делать менее пяти циклов комфортно-горячих, поскольку это вредно для организма. Иногда курс доводят до 61 чередования холодной и горячей воды.

Мой опыт показывает, что температура холодной и горячей воды должна быть комфортной для каждого человека, например 22 и 42 °С, 20 и 40 °С и т. д. Наилучший эффект достигается при температуре горячей воды 41–43 °С, холодной — 14–15 °С.

Контрастная холодно-горячая ванна поддерживает организм в нормальном состоянии, сохраняя кислотно-щелочное равновесие и не разрушая витамина С. Очень важно подобрать такую температуру воды, которая соответствовала бы состоянию здоровья человека.

Страдающим венерическими болезнями, помимо основного лечения, целесообразнее начать с обнажения, продолжая его по крайней мере 2–3 месяца, а затем приступить к лечению контрастной ванной. Лицам старше 30 лет или со слабым здоровьем лучше начинать с ручной и ножной ванны с постепенным погружением в ванну рук и ног: сначала — по локоть и по колено, затем — до плеча и паха. После недельного лечения можно принимать полную ванну. Во всех случаях горячую и холодную ванну надо принимать попеременно. Температура горячей ванны — от 40 до 44 °С, наиболее идеальная — 42–43 °С. Температура холодной воды должна быть 14–15 °С.

Однако необходимо заметить, что Система здоровья Ниши практикуется в основном в теплых странах. Когда я строго соблюдала указанные перепады температуры, будучи ослабленной после лечения и операции, я начала простужаться. Тогда я поняла: необходима постепенная закалка. Мы не на Гавайских островах, а в России, где восемь месяцев в году холодно, поэтому я везде пишу слово «комфортный». Разница температур холодной и горячей воды должна быть вначале комфортной. Тем более что многие начинают применять Си-

стему здоровья Ниши уже после проведенного лечения, и силы их в достаточной мере подорваны.

Ванну для ног с погружением до паха принимают следующим образом. Вначале — обычная ванна для всего тела; после тщательного протирания тела полотенцем начинают контрастные ванны для ног:

- 1) комфортно-прохладная ванна — 1 минуту, горячая ванна — 1 минуту;
- 2) комфортно-прохладная ванна — 1 минуту, горячая ванна — 1 минуту и т. д., т. е. и прохладную, и горячую ванну принимают попеременно в течение 1 минуты в каждом температурном режиме, повторяя процедуры последовательно от 5 до 11 раз.

Начинать и заканчивать ванну при любых условиях нужно комфортно-холодной водой; после нее тело тщательно вытирают и остаются обнаженными до полного высыхания кожи — от 6 до 30 минут, в зависимости от состояния здоровья. Худым людям рекомендуется оставаться обнаженными в течение более короткого времени, чем тучным. Больным лучше одеться или обернуться легкой хлопковой тканью, чтобы не охлаждаться, а по мере выздоровления давать своей коже подышать 12–15 минут.

Любые ванны можно заменить контрастным душем или обливанием из ведра от плеч до ног по такой же схеме — 1 минута холодная, 1 минута — горячая; начинать и заканчивать цикл надо всегда холодной водой.

Контрастные ванны или душ для страдающих атеросклерозом: начинают лечение с наименьшей разницы температур холодной и горячей воды. При обычных условиях такое различие составляет 30 °С, но достигается оно постепенно, как указано в табл. 2.

Далее ванну или душ принимают ежедневно.

Контрастная ванна или душ для здоровых людей с наибольшим эффектом проводится по той же схеме (при этом температура горячей воды должна быть 42–43 °С, холодной — 14–15 °С). Продолжительность: холодная вода — 1 минута, горячая — 1 минута и т. д.

Первая ванна может быть холодной или горячей, но последняя — всегда холодной. Лечение контрастной ванной (душем) должно заканчиваться (5-й или 11-й раз) холодной ванной (душем), если первая ванна была холодной, а если первая ванна была горячей, то последняя должна быть (6-й или 12-й раз) холодной.

Контрастные водные процедуры можно ограничить ножными ваннами. Контрастный душ следует принимать всегда после выполнения упражнений по Системе здоровья Ниши. Это усилит эффект очищения, т. е. удаления через кожу продуктов распада.

После выполнения упражнений советую облиться комфортно-холодной — комфортно-горячей водой — комфортно-холодным душем. Если нет времени, можно сделать это только 5 раз, а если вы располагаете временем, то лучше довести чередование температуры воды до 11 раз.

Все, что рекомендовано здесь, надо выполнять без напряжения, в расслабленном состоянии. Главное условие — систематичность и постепенность. Не следует считать, что вы занимаетесь «для излечения» или «для похудения».

Любителям бань, саун чередование контрастных температур продолжительностью 1 минута рекомендуется использовать до 61 раза. Время в парной может быть увеличено, а время обливания прохладным душем остается 1 минута.

Эта система благоприятна не только для физического, но и для духовного здоровья. Она должна стать образом жизни, если человек хочет быть совершенным физически, нравственно и духовно.

Итак, для полноценного дыхания Система здоровья Ниши предлагает:

- 1) ежедневно по 12–15 минут «проветривать» кожу, обеспечивая тем самым «глубинное» дыхание через кожу. Сделать это просто: утром и перед сном походите в обнаженном виде в хорошо проветренной комнате;
- 2) принимать контрастные водные процедуры (души, ванны, сауны, укутывания, обтирания);
- 3) выполнять Шесть правил Ниши в обнаженном виде;
- 4) стараться носить одежду из натуральных волокон и тканей, которые хорошо пропускают воздух.

Хочу привести предостережение старейшины израильских натуропатов Михаэля Горена: «Воспользуемся случаем, дабы серьезно предостеречь читателей против некоторых безответственных авторов, рекомендующих различные методы индийских йогов. Нельзя механически и бездумно переносить эти методы, распространяя их на европейцев и американцев. То, что приемлемо для сельских жителей жарких стран и проводится на открытом воздухе, под сенью деревьев, может оказаться опасным для горожан промышленно развитых стран, делающих эти упражнения в дымной и загрязненной атмосфере городских центров».

Приложение 3

Лечебные свойства некоторых растений

БЕРЕЗА

Береза белая (листья и почки) находит широкое применение в народной медицине.

При заболеваниях печени и для улучшения желчеотделения:

- 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек залить 0,5 литра кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час и процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды.

При желчнокаменной болезни:

- 1 ст. ложку с верхом сухих березовых листьев залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя за полчаса до еды. Пить продолжительное время. По 1–2 стакана настоя принимают 3–4 раза в день до еды как мочегонное и общеукрепляющее средство, при нервных расстройствах.

При болях в суставах:

- 6–8 г листьев залить 0,5 литра горячей воды, кипятить 10 минут, настоять и процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день во время еды.

При болях в суставах, пораженных ревматическим процессом, хорошо размятые и пропаренные листья прикладывают на больное место на 2–3 часа. Наложить тканевую повязку и покрыть ее пленкой. Курс лечения — 7–10 дней.

При авитаминозе:

- 10–12 г листьев залить 0,5 литра кипятка. Настоять и принимать порциями по 100 г 3–4 раза в день.

При дизентерии:

- 5 г березовых почек залить 1 стаканом кипятка и нагревать 10–15 минут. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать при дизентерии и диспепсии детям по 1 ст. ложке 4 раза в день, взрослым — по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

При заражении аскаридами и острицами:

- 1 ст. ложку почек залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1–2 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день через 1 час после еды.
- Водочную настойку почек (1 : 10) принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды.

При авитаминозах, неврозах, заболеваниях почек:

- 100 г молодых весенних листьев измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настоять 5–6 часов. Процедить, отжать и после отстаивания перелить без осадка в бутылку. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С.

При камнях в почках и желчном пузыре:

- весенний лист березы величиной с копейку собрать и высушить. Две столовые ложки листа залить 1 стаканом кипятка. Уварить на слабом огне до половины объема, остудить и процедить. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Отвар особенно эффективен при мелких камнях.

При послеродовых выделениях:

- 1 ст. ложку с верхом измельченных сухих листьев березы заварить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой до остывания и процедить. Принимать ежедневно 1 раз в сутки, но не ранее чем через 2 недели после родов.

При зуде кожи, экземе:

- 1 стакан почек заварить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 15–20 минут. После остывания процедить. Ежедневно протирать пораженную кожу.

При раздражении кожи, прыщах:

- 1 ч. ложку почек залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день, а также использовать в виде компрессов.

При болях в суставах:

- 1 ст. ложку березовых почек залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 15–20 минут. Настоять до остывания и процедить. Можно заварить почки, как чай, настоять 2–3 часа, затем процедить.

При выпадении волос:

- 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15–20 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Полученную суточную дозу разделить на 3 приема. Таким же отваром, увеличив его объем, мыть голову.

При раке кожи:

- 20 г почек залить 100 мл 70% -го спирта и настоять 2–3 месяца. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Смазывать пораженные участки кожи.

Для лечения пролежней, экземы:

- 20 г почек залить 100 мл 70% -го спирта и настоять 3 недели. Отжать, профильтровать и хранить в темном со-

суде в прохладном месте подальше от света. Принимать по 15–30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Добавляют в горячие ванны при лечении острых и хронических экзем, пролежней, вялотекущих грануляций.

Для лечения холеры готовят настойку:

- к 0,5 литра водки добавить полбутылки березовых почек и настоять в течение 1 месяца, принимать по 1 рюмке каждый час до прекращения рвоты.

При отеках (мочегонное средство):

- березовые почки или листья заваривать, как чай, из расчета 1 ч. ложка листьев или почек на $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Эту порцию выпить за день в 3 приема.

При ревматизме ног:

- сшить мешки, имеющие форму ног и части туловища до поясицы. Набить их березовыми листьями. Перед сном надеть мешки на ноги больного, чтобы толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут сильно потеть, как в парной бане. Время от времени, когда листья намокнут, их следует заменять.

При суставном ревматизме одним из наиболее действенных средств являются березовые почки. Их настаивают на спирте или водке и втирают в область суставов. Эффективна также мазь из березовых почек:

- 800 г свежего несоленого сливочного масла и березовые почки уложить слоями в глиняный сосуд: слой масла — 1,5 см, сверху — слой почек такой же толщины и так — до полного заполнения сосуда. Плотнo закрыть крышкой и замазать тестом. Поставить на сутки в теплое место, лучше всего в нежаркую печь. Через сутки, остудив, отжать через марлю. В полученное масло добавить 7–8 г камфары и перемешать. Хранить в плотно закупоренной банке в прохладном месте. Втирать в сустав вечером перед сном.

При язвах с успехом применяют березовую золу:

- 1 кг золы просеять и залить 10 литрами крутого кипятка. Настоять, укутав, пока не станет теплым. Больную ногу или руку опустить в получившийся щелок на 30 минут. Если невозможно применить ванночку, следует делать компрессы. Марлю сложить в 6–8 раз, намочить в щелоке и накладывать на больное место на 2 часа 2 раза в день. Щелок вытягивает гной и очищает рану. После снятия компресса рану промыть настойкой календулы: 40 капель на 1 стакан холодной кипяченой воды. Затем перевязать больное место и через 2–3 часа снова наложить компресс.

Весной, во время сокодвижения, следует собрать сок березы и при ангине полоскать несколько раз в день горло и пить не спеша.

При малокровии полезно пить свежий березовый сок по 1 стакану 2–3 раза в день.

Для удаления камней и песка из почек, мочевого пузыря весной пить по 1 стакану березового сока натощак 3 раза в день перед едой. Очень полезно давать ребенку по $1/2$ стакана березового сока 3–4 раза в день до еды.

Березовым соком моют лицо и голову. Он улучшает тургор кожи, способствует удалению перхоти и росту волос. Сок принимают и внутрь — по 1 стакану 4 раза в день. Курс лечения — 1–1,5 месяца.

При кашле:

- 2 ст. ложки березовых почек смешать с 70 г сливочного несоленого масла, поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить на малом огне или в духовке 40–60 минут, остудить, теплым процедить и отжать. Почку отбросить. Прибавить 200 г меда и хорошо размешать. Принимать эту смесь при кашле по 1 ст. ложке 4 раза в день.

При зуде головы, жирной коже и перхоти полезно втирать в кожу головы смесь из 10 мл березового дегтя, 20 мл касторового масла и 100 мл спирта за несколько часов до мытья головы.

При воспалении мочевого пузыря (цистите):

- береза повислая (листья) — 15 г, брусника обыкновенная (листья) — 15 г, почечный чай (трава) — 10 г, солодка голая (корень) — 15 г, зверобой продырявленный (трава) — 15 г, ромашка аптечная (цветки) — 15 г, календула лекарственная (цветки) — 15 г. Одну столовую ложку смеси поместить в эмалированную посуду, заварить 200 мл горячей кипяченой воды, поставить на водяную баню на 15 минут. Охладить в течение 45 минут при комнатной температуре и отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по $1/3$ – $1/2$ стакана 3–4 раза в день.

БЕССМЕРТНИК

Бессмертник (цмин песчаный, цветы) применяют при болезнях печени и желчного пузыря:

- бессмертник — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами, ромашка аптечная (цветки), одуванчик лекарственный (корни), фенхель (плоды), полынь горькая (трава), календула лекарственная (цветки), пижма обыкновенная (цветки),

мята перечная (трава), чистотел (трава) — по 10 г. Сырье в количестве 10 г поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, держать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при желчнокаменной болезни и заболеваниях желчевыводящих путей.

Желчегонный сбор:

- бессмертник песчаный — 40 г, вахта трехлистная (лист) — 30 г, мята (лист) — 20 г, кориандр (плоды) — 20 г. Две столовые ложки сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут и процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды при желтухе и воспалении желчных путей.

ВАЛЕРИАНА

Валериану лекарственную (корневища и корни) применяют при тифе, скарлатине, мигрени:

- 1 ст. ложку сухих корневищ залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять в закрытом сосуде 12 часов и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Порошок из корней принимать по 1–2 г на прием не более 3–4 порошков в день.

При нейродермите:

- 1 ст. ложку сухих корневищ с корнями залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Детям давать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Спиртовую настойку детям принимать по столько капель (с водой), сколько лет ребенку.

При раке прямой кишки используют примочки с отваром:

- 1 ст. ложку измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, нагревать 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут и процедить.

Как успокаивающее средство полезен настой валерианы:

- 1 ст. ложку корневищ залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1–2 часа и процедить. Детям принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Спиртовую настойку валерианы дают детям при нервном потрясении, испуге (с конвульсиями) 5 раз в день по 7–10 капель в чайной ложке.

При неврозе:

- 10 г корней и корневища валерианы залить 200 мл кипящей воды, кипятить 30 минут и настоять 2 часа. Принимать до 1 ст. ложке 3–4 раза в день;

- 10 г корней и корневищ измельчить, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 15 минут и охладить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день;
- корни растолочь в ступке в порошок. Принимать по 1–2 г порошка 2–4 раза в день.

Эффективность валерианы повышается при систематическом и длительном ее применении в связи с медленным развитием максимального лечебного эффекта.

Болеутоляющее средство:

- налить в блюдце настойку валерианы, намочить в ней марлю и наложить на больное место в виде компресса. Держать как можно дольше.

При гипертонии:

- валериановую настойку (высокой концентрации) без примеси нюхать перед сном в течение 1–1,5 минуты каждой ноздрей. Продолжительность лечения — 2–4 месяца. У больных с высоким артериальным давлением положительное влияние такого лечения отмечается постепенно. Если появилась головная боль, это значит, что валериана действует, но принятая доза слишком велика, поэтому в первые дни лечения следует делать неглубокий вдох и затем постепенно усиливать его. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану при необходимости бодрствования. В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству. Как успокаивающее средство при раздражительности, нервном возбуждении, тревожном состоянии, плаксивости и бессоннице широко применяют валериановые ванны:

- 5–6 горстей измельченного корня валерианы кипятить в 1 литре воды 15–20 минут, процедить и влить в горячую ванну. Продолжительность процедуры — 10 минут. С успехом используют различные успокоительные сборы:
- валериана (корневища и корни) — 40 г, листья мяты перечной — 30 г, плоды фенхеля — 20 г, цветки ландыша майского — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г. Одну чайную ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть и настоять 1 час. Процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 1–2 раза в день;
- валериана (корень) — 10 г, фенхель (плоды) — 10 г, мята перечная (листья) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 60 г. В эмалированную посуду положить 10 г сбора, залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяче-

- ной водой до 200 мл. Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день после еды при спастических состояниях кишечника и чувстве тяжести в желудке;
- валериана лекарственная (корень), пустырник (трава), тмин (плоды), фенхель (плоды) — по 25 г. Для приготовления настоя смотрите приведенный выше рецепт. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении и при учащенном сердцебиении;
 - валериана, вахта, мята перечная, апельсин (кожура) — по 10 г. Для приготовления настоя 2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день после еды при гастритах и жалобах на боль в области печени;
 - валериана (корень) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 30 г, тмин (плоды) — 50 г. Приготовление настоя смотрите в приведенном выше рецепте. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

ЕЛЬ, СОСНА, ПИХТА, КЕДР, ЛИСТВЕННИЦА

Хвоя содержит витамины С, К, В₁, В₂, Р (рутин), каротин, дубильные вещества, органические кислоты, крахмал. Почки сосны оказывают мочегонное и отхаркивающее действие. Хвоя этих деревьев — незаменимое средство при авитаминозах:

- 4 стакана зимней настриженной хвои залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды. Настоять 3 дня в темном месте и процедить. Принимать до $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу, в качестве витаминного настоя.

ИМБИРЬ

Для улучшения пищеварения:

- 10 г хорошо измельченного корня залить 100 мл 40% -го спирта и настоять в теплом месте 15 дней, периодически взбалтывая. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

При тошноте:

- 1 ч. ложку измельченного корневища варить в 400 мл воды 5 минут, настоять 1 час и процедить. Пить по 50–100 мл 3 раза в день.

КАЛАНХОЭ

Сок свежих листьев каланхоэ назначают для остановки кровотечения из ран, при фурункулах, кожной сыпи и экзе-

ме, для лечения ожогов эрозии шейки матки и трещин сосков. На пораженное место следует нанести 2–3 капли сока. Курс лечения — 5–6 дней.

Для профилактики гриппа закапывать по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день.

При туберкулезе принимать сок внутрь по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза.

При заболевании горла простудного характера сок смешать пополам с водой и полоскать горло несколько раз в день.

При насморке 2–3 раза в день закапывать в каждую ноздрю по 3–5 капель сока, можно смешать сок с водой (1 : 1).

При бородавках размятые свежие листья накладывать на пораженную кожу в виде повязки. Иногда 3–4 примочки достаточно для удаления бородавок.

При болях в ногах:

- наполнить половину пол-литровой бутылки разрезанными листьями каланхоэ и налить доверху водки или 70% -го спирта. Поставить в темное место и периодически встряхивать. Через 1 неделю настойка готова. Натирать вечером ноги, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах исчезают быстро, но для исчезновения сетки вен необходимо повторять процедуру 4 месяца подряд.

КАЛЕНДУЛА

Календула лекарственная (ноготки) — одно из самых распространенных растений средней полосы. Календулу применяют при ангине, заболевании полости рта и горла, гингивитах, пиоре, стоматитах и др.:

- 1 ст. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Полоскать рот 2–3 раза в день при молочнице у детей;
- 1 ч. ложку спиртовой настойки развести 1 стаканом теплой кипяченой воды. Полоскать, как указано выше.

При рахите, золотухе:

- 1 ч. ложку залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

Настой для примочек, компрессов, промывания глаз:

- 1 ч. ложку залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, тщательно процедить. Или: 1 ч. ложку залить 1 стаканом кипяченой воды. Для наружного применения при воспалении глаз, ячменях, конъюнктивитах, блефаритах.

Настойка продается в аптеках, но можно ее приготовить самим:

- 25 г сухих цветков залить 100 мл 70%-го спирта или водки, настоять 15 дней, процедить, профильтровать. Принимать по 1 ч. ложке на $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. При раке кожи применяют наружно.

Для достижения гипотензивного эффекта необходимо длительно применять настойку календулы по 20–30 капель 3 раза в день. При этом исчезают головные боли, улучшается сон и повышается работоспособность.

Для профилактики стоматита, гингивита раствором настойки или настоем ноготков полоскать рот утром и вечером, предварительно помассировав пальцами десны.

При нарушении сердечного ритма:

- 2 ч. ложки цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день. На обмороженные места накладывать компрессы (настой 1 : 5, 1 : 10) 1–2 раза в день на 30 минут в течение 10–12 дней.

Простейшее средство для лечения гастрита:

- 2 ч. ложки цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять 15 минут, процедить. Выпить в течение дня.

При воспалении десен:

- 2 ч. ложки цветков залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут, процедить.

Для лечения эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитов:

- 2%-й раствор календулы (1 ч. ложка настойки на $\frac{1}{4}$ стакана воды) используют в виде спринцеваний.

При жирной коже головы и перхоти втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки и 1 части касторового масла. При сухой коже головы: касторовое масло и настойку календулы взять в равных пропорциях.

При раке желудка принимать порошок из цветков календулы по 0,3 г 3 раза в день, запивая водой. Для клизм используют 2%-й раствор настойки.

При ушибах и опухолях готовят мази:

- 10 г порошка цветков соединить с 50 г растопленной основы (свиной жир, гусиный жир, сливочное масло, реже — вазелин) и тщательно растереть.

При увеличении слюнной железы применяют горячий компресс из растолченных цветков под нижнюю челюсть.

Как мочегонное и противовоспалительное средство при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей применяют настой:

- календула — 20 г, крапива (трава) — 10 г, стальник полевой (корень) — 15 г, тысячелистник (трава) — 20 г, фенхель (плоды) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, береза (листья) — 15 г. В эмалированную посуду поместить 10 г сырья, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и держать на водяной бане 15 минут, после чего охладить в течение 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день.
При гнойничковых заболеваниях кожи:
- календула — 15 г, подорожник (лист) — 15 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, шалфей (трава) — 15 г, зверобой (трава) — 20 г, девясил (корень) — 15 г, хвощ полевой (трава) — 10 г. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды (приготовление настоя указано в предыдущем рецепте).
При геморрое:
- календула — 10 г, тысячелистник (трава) — 10 г, девясил (корень) — 15 г, шалфей (трава) — 10 г, крапива (трава) — 15 г, мята перечная (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, пастушья сумка (трава) — 10 г, тополь черный (почки) — 10 г (приготовление настоя см. выше). Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды.

КАЛИНА

Применяют побеги с почками, ягоды, кору и цветки. Ягоды, сваренные в меду, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей и отеках сердечного происхождения. При фурункулезе, кожной сыпи и лишаях принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день или смазывать пораженные участки кожи.

Сок из ягод рекомендуется как укрепляющее средство после тяжелых заболеваний. Настой цветков полезен при гастритах с пониженной кислотностью и болезненных менструациях. Отвар цветков и ягод применяют для полоскания горла при ангине и охриплости голоса. Ягоды можно употреблять в любом виде, свежие ягоды принимают как слабительное средство.

При диатезе:

- нарезать молодые побеги калины с почками, заполнить ими кастрюлю на $\frac{3}{4}$ и залить водой. Поставить в духовку на слабый огонь на 3–4 часа или в русскую печь на всю ночь. Процедить, отжать, слить в темные бутылки и хранить в прохладном месте. Детям давать по 1 ч. ложке 3 раза в день: утром, за 2 часа до завтрака, затем через 2 часа после обеда и через 1,5 часа после ужина.

Можно слегка подсластить. Дети не должны употреблять ничего кислого или соленого.

При угрях, нечистой коже лица, лишая смазывать лицо соком калины.

При гипертонии, отеках, истерии полезны отвар и настой. Отвар:

- 1 ст. ложку сырья поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей воды. Кипятить на слабом огне 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить и довести объем до исходного. Принимать отвар по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды.

Настой:

- 2 ст. ложки плодов измельчить, залить горячей водой, держать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить и отжать. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

При неврастении:

- 1 ст. ложку сухой измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день после еды.

При простуде, упорном кашле, лихорадке, осиплости голоса, в качестве потогонных эффективны следующие средства:

- ягоды, настоянные на горячем меде в течение 6–7 часов, применять при бронхитах, воспалении легких;
- 1 ст. ложку ягод залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2–3 часа. Подсластить медом, принимать в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 4–5 раз в день при кашле, лихорадке;
- 1 ст. ложку сухой измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при простуде, кашле, удушье.

При молочнице: сок калины варить с медом, добавив цветки шиповника.

Для смазывания слизистой оболочки и полоскания рта, при маточных кровотечениях на почве гинекологических заболеваний, при болезненных и обильных менструациях, при носовых и геморроидальных кровотечениях:

- 4 ч. ложки измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить горячим и долить воды до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При внутренних кровотечениях:

- 4 ст. ложки коры залить 200 мл 70%-го спирта и дать настояться в темном месте 10 дней. Принимать по 1 ст. ложке настоя 2 раза в день.

В качестве отхаркивающего и потогонного средства применяют отвар цветков:

- 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. При гастрите с пониженной кислотностью:

- 1 ст. ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты в закрытой посуде и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Или: 1 ст. ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

При гастрите с пониженной кислотностью, неврастении, полипозе:

- 3–4 ст. ложки ягод залить 0,5 литра кипятка, настоять 2 часа (суточная доза). Или: 2 ст. ложки ягод залить 1 стаканом кипятка, нагревать 5 минут, настоять 1 час. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день перед едой.

При простуде:

- 1 ст. ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

При хроническом кашле (отвар плодов с медом):

- 1 стакан плодов залить 1 литром горячей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить 3 ст. ложки меда. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Сок ягод принимать в смеси с медом поровну по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Можно свежие ягоды.

При раке молочной железы полезны припарки из ягод.

При головных болях принимать свежий сок.

При экземе, угрях и лишаях смазывать пораженные места соком плодов.

Настой плодов:

- ягоды растереть в ступке, залить кипятком из расчета 1–2 ст. ложки плодов на 1 стакан воды, настоять 4 часа. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием:

- 1 ст. ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

КАШТАН

Препараты из конского каштана (плодов, коры, цветков, листьев) понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров, предупреждают образование тромбов, способству-

ют рассасыванию образовавшихся тромбов. Они применяются внутрь и наружно при геморрое, спазмах сосудов, нарушении секреции желчи, хронических расстройствах пищеварения, катарах, подагре, ревматизме, ишиасе, для лечения тромбофлебита, при язвах голени и расширении вен.

Экстракт применяется при миалгиях и невралгиях. Из плотной ткани сплести пояс с карманами. Положить в карманы плоды каштана и носить при радикулите.

При маточных кровотечениях, возникающих в период климакса и связанных со злокачественными новообразованиями:

- 15 г корки залить 250–300 мл воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 1 час и процедить. Промывание делать 2 раза в день, утром и вечером, слегка теплым составом.

При радикулите и ревматизме:

- плоды каштана вместе с коричневой коркой размолоть в муку. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками, намазать камфорным или сливочным несоленым маслом, сверху на масло насыпать муку плодов каштана. Наложить на больное место и, завязав, укрыть теплым платком.

Применяют при воспалении вен конечностей (курс лечения — 2–8 недель, но не более 12 недель, при геморрое — 1–4 недели):

- 50 г цветков или плодов каштана залить 0,5 литра водки, настаивать 2 недели в теплом темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день в течение 3–4 недель;
- листья и плоды по 5 г измельчить, смешать и залить 1 стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процедить и довести объем до исходного, принимать в первые 2 дня по 1 ст. ложке 1 раз в день, в последующие (при хорошей переносимости) — по 1 ст. ложке 2–3 раза в день после еды.

Для лечения расширения вен и геморроя народная медицина рекомендует употреблять свежий сок из цветков каштана по 25 капель 2–3 раза в день.

При артритных болях применяют настойку для растирания:

- 20 г цветков настаивать 2 недели в 0,5 литра спирта или водки.

При лейкозе принимают спиртовую настойку и настой цветков:

- цветки настаивать 1 : 15 на 70% -м спирте в течение 2 недель, процедить, профильтровать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Или: 2 ст. ложки цветков

залить 0,5 литра кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

КРАПИВА

Содержит витамины С, К, В₂, каротин, пантотеновую кислоту, хлорофилл, соли железа, калия, кальция, серу, сахара, белки. Крапива повышает свертываемость крови, увеличивает количество гемоглобина, тромбоцитов и эритроцитов, снижает концентрацию сахара в крови, оказывает мочегонное, ранозаживляющее и общеукрепляющее действие. Она полезна при кровотечениях, анемии, атеросклерозе, болезнях почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, геморрое, туберкулезе, нарушении обмена веществ, в период выздоровления.

Крапива — ценный пищевой продукт. Из молодых побегов и листьев варят вкусные и питательные щи, из листьев готовят салаты. Кроме того, листья и побеги крапивы можно засаливать и использовать (как это делают, например, на Кавказе) в виде приправы к мясным блюдам.

Сушеные листья крапивы добавляют в смесь травяных чаев. Не менее полезны сухие листья, используемые зимой в салатах и первых блюдах. Крапива (цветки, листья, трава) применяется для приготовления мази, которой смазывают пораженные участки кожи. Мазь готовят из высушенных и измельченных в порошок листьев крапивы, травы однолетнего перца и вазелина. Применять 2 раза в день.

При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы настой листьев:

- 1 ст. ложку листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1,5 часа, процедить. Применять 1 раз в неделю длительное время.

В качестве витаминного средства и средства, нормализующего обмен веществ, при малокровии полезен настой:

- 2 ст. ложки цветков, листьев или травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут. Процедить. Принимать по 1–2 стакана 3 раза в день до еды.

При недостаточной свертываемости крови:

- 1 ст. ложку листьев заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При кровотечениях:

- 1 ст. ложку листьев заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать

по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Или: 2 ст. ложки сухих листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Для мытья волос и втирания в корни волос при их выпадении (болгарский рецепт):

- 100 г измельченных листьев залить 0,5 литра столового уксуса и 0,5 литра воды и варить 30 минут, остудить и отжать. Мыть голову перед сном без мыла.

Для компрессов и промываний:

- 2 ст. ложки всего растения залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. В период рубцевания рану промывать соком из свежих листьев.

При ранах и порезах:

- заполнить бутылку свежими листьями, залить спиртом и закрыть пробкой. Выставить на солнце на 2 недели. Смоченную в настойке марлю приложить к ране или порезу. Для полоскания полости рта готовят настой из листьев:

- 10 г листьев залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настоять 10 минут, процедить, охладить.

При остром суставном ревматизме, мышечном ревматизме, подагре:

- 1 ст. ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом кашле:

- корни крапивы измельчить и хорошо проварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день. Или: щепотку цветков крапивы залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить как чай.

При сильных болях:

- листья крапивы, крушина (кора) — по 1 части. Залить 8 г смеси 1 литром кипятка, нагревать 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день. Листья крапивы применяются при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта в виде настоев (1 : 10). Иногда используют свежеприготовленный сок.

При остром гастрите:

- смешать листья крапивы, подорожника, траву зверобоя, цветки ромашки аптечной в равных количествах. Заварить 4 ст. ложки смеси 1 литром кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить по 1 стакану до 1,5 литра в день в течение 7–10 дней. Или: смешать листья крапивы, траву зверобоя и траву спорыша, а также листья мяты перечной в равных

количествах. Заварить 4 ст. ложки смеси 1 литром кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить от 0,2 до 1,5 литра в день в течение 7–10 дней.

При привычном запоре:

- листья крапивы — 1 часть, цветки тысячелистника — 1 часть, кора крушины — 3 части. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{4}$ стакану на ночь. Курс лечения — 2 недели.

При геморрое:

- листья крапивы — 1 часть, трава душицы — 2 части, кора крушины — 2 части. Одну столовую ложку смеси заварить 1,5 стакана горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Для улучшения состава крови при склерозе:

- 200 г майской крапивы (листья) положить в бутылку и залить 0,5 литра водки или 50–60% -ного спирта. Горло бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, следующие восемь суток — в темном шкафу, процедить и отжать. Принимать по 1 ч. ложке натощак за 30 минут до еды и 1 ч. ложке на ночь перед сном. Выпить всю бутылку.

При чрезмерных менструациях и различных кровотечениях:

- сок свежих листьев крапивы принимать внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день в $\frac{1}{4}$ стакана воды за 20 минут до еды. Жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат) принимать по 30–40 капель за 30 минут до еды в $\frac{1}{4}$ стакана воды для профилактики маточных кровотечений.

При эрозии шейки матки ватный тампон, смоченный соком из свежих листьев крапивы, или кашицу из листьев на тампоне вводить во влагалище.

Для повышения лактации:

- листья крапивы, плоды укропа, трава донника, плоды аниса — по 1 части. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день через 1 час после еды;
- листья крапивы — 2 части, корень одуванчика — 1 часть или листья крапивы — 2 части, семя укропа и семя аниса — по 1 части. Заварить 2 ст. ложки смеси 0,5 литра кипятка, настоять 2 часа, выпить глотками в течение дня.

При перхоти и выпадении волос:

- листья крапивы — 20 г, листья мать-и-мачехи — 30 г, корневища аира — 30 г. Кипятить 6 ст. ложек смеси в 1 литре

воды 10 минут, укутать на 1 час потеплее, остудить и процедить. Отваром мыть голову 3 раза в неделю.

ЛАВАНДА

В лечебных целях применяют масло. При бессоннице смазать виски маслом или 3–5 капель лаванды капнуть на кусок сахара и сосать перед сном.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

При ревматических и простудных заболеваниях:

- измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь употреблять для втирания как обезболивающее и успокаивающее средство.

Лавровое масло можно приготовить в домашних условиях:

- 30 г мелко нарезанных листьев настоять в теплом месте 6 дней на 200 мл подсолнечного масла, затем процедить.

ЛЕН

При язвенной болезни желудка, гастрите, энтеритах, колитах как легкое слабительное, обволакивающее средство применяют слизь, полученную из льняного семени:

- 1 ст. ложку льняного недробленного семени залить 2 стаканами горячей воды, настоять 1 час, периодически взбалтывая, процедить. Принимать перед едой.

При геморрое и заболеваниях прямой кишки рекомендуются лечебные клизмы (по $\frac{1}{2}$ стакана) из слизи льняного семени, немного подогретой. После клизмы необходимо лечь в постель на 1 час.

Слабительное средство:

- 1 ст. ложку семян залить 2 стаканами кипятка, взбалтывать 10–15 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана утром натощак. Или: 2 ч. ложки семян залить 1,5 стакана воды. Кипятить 3–5 минут на слабом огне, настоять 10 минут, взбалтывать 5 минут в бутылке, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день или по $\frac{1}{2}$ стакана натощак.

При отеках:

- 4 ч. ложки семян залить 1 литром воды, кипятить 10–15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час, можно не процеживать. Для вкуса

добавить лимонного сока. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана горячего отвара через 2 часа 6–8 раз в день. Результат достигается через 2–3 недели.

При подагре и ревматизме:

- 2 ч. ложки семян варить 15 минут в 1,5 стакана воды, настоять 10 минут, взбалтывать 5 минут в бутылке, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При хронических запорах ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Препараты должны быть всегда свежими, приготовленными перед употреблением.

Для приготовления слизи:

- 3 г семян залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, взбалтывать 15 минут и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

При поносе:

- 1 ст. ложку семян залить $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, кипятить на слабом огне 15 минут, процедить и использовать на 1 клизму.

При пиелонефрите:

- лен (семя) — 40 г, стальник полевой (корень) — 30 г, береза (листья) — 30 г. Залить 10 г сырья 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охлаждать в течение 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя в несколько приемов в течение дня.

В качестве слабительного употреблять настой:

- 1 ст. ложку цельных семян залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, взбалтывая, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При кашле:

- 2–3 ст. ложки льняного семени залить 1,5 стакана горячей воды и взбалтывать 10 минут, затем процедить. В полученную жидкость добавить 5 ч. ложек корня солодки, 1,5 ч. ложки аниса, 400 г меда (лучше липового) и тщательно перемешать. Варить смесь 5 минут, остудить, процедить. Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3–4 раза в день до еды. В течение 1 недели давать больному при кашле чай из льняного семени.

При водянке:

- 4 ч. ложки семян залить 1 литром воды, кипятить 15 минут, настоять, укутав, 1 час; можно не процеживать. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана через 2 часа 6–9 раз в день горячим.

При хронических запорах:

- 1 ч. ложку льняного семени залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4–5 часов. Выпить всю норму перед сном вместе с семенами. Детям — по $\frac{1}{2}$ –1 стакана.

При гастрите:

- 20 г семян залить 1 литром воды, выдерживать в течение 5 часов, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана.

В качестве мочегонного средства:

- 1 ст. ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При горечи во рту:

- растереть льняное семя, чтобы получить 1 ст. ложку муки, заварить, как жидкий кисель. Пить утром и вечером до еды.

ЛИПА

Липа сердцевидная (цветки, древесина, семя) применяется при самых разнообразных заболеваниях:

- 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день в горячем виде при простуде, бронхите, туберкулезе легких, головной боли, кашле. Наружно — в виде полосканий при ангине и заболеваниях полости рта.

Для снятия спазмов кишечника, кишечной колики рекомендуются ванны с липовым цветом:

- 8–9 горстей липового цвета заварить 1 литром горячей воды, вскипятить, дать настояться и вылить в горячую ванну. Продолжительность приема ванны — не более 15 минут.

Как потогонное и отхаркивающее средство принимают при бронхитах, катаре верхних дыхательных путей, простудных заболеваниях:

- смесь липового цвета, цвета бузины, сушеной малины и листьев малины и шалфея в равных пропорциях. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами крутого кипятка и дать настояться под крышкой в течение 1 часа. Пить теплым перед сном. При ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях:

- липа (цветки), плоды калины — по 1 части. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, нагревать 5–10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки.

При гриппе и простуде:

- липа (цветки), ягоды малины — по 1 части. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

При воспалительных процессах полости рта и горла применяется как смягчительное, дезинфицирующее, противовоспалительное средство:

- липа (цветки) — 2 части, цветки ромашки — 3 части. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

При ревматизме и гриппозных состояниях пить горячий настой:

- липа (цветки), малина (плоды), мать-и-мачеха (листья), душица (трава) — по 20 г. Заварить 2 ст. ложки 2 стаканами кипящей воды, настоять 10 минут, процедить через марлю.

При повышенной кислотности желудочного сока:

- липа (цветки), льняное семя, солодка (корень), аир болотный (корень), мята перечная (листья), фенхель (плоды) — по 20 г. Залить 10 г сбора 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $\frac{2}{3}$ – $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

В качестве желчегонного средства:

- 3 ст. ложки цветков залить 1 стаканом кипятка, нагреть на слабом огне 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут и процедить. Принимать горячим по 1–2 стакана 2–3 раза в день после еды.

При хроническом кашле:

- 2 ст. ложки измельченных цветков липы залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить в течение дня.

При раке желудочно-кишечного тракта:

- 1 ст. ложку семян залить 1 стаканом кипятка, нагревать 15 минут. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. При простатите мелко смолоть угли от сгоревшего липового дерева, заварить, как кофе. Пить неделю.

При отравлении первая помощь:

- угольный порошок из древесины липы по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При простуде:

- смешать равные части цветков липы и весенних веток или листьев черной смородины. Щепотку смеси залить 1,5 стакана кипятка, нагревать 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану в теплом виде, как чай, 3–4 раза в день;

- смешать равные части цветков липы и листьев мать-и-мачехи. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Настой принимать теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день;
- смешать равные части цветков липы и цветков бузины. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Настой пить горячим, как чай, в 2 приема;
- смешать равные части цветков липы, цветков бузины, листьев мяты перечной. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Настой пить горячим, как чай, в 2 приема.

ЛЮБИСТОК

При малокровии, анемии, расстройствах нервной системы:

- 1 ч. ложку хорошо измельченных корней залить 1 стаканом горячей воды, держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, остудить 10 минут, процедить через 2–3 слоя марли и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Длительный прием снижает возбудимость нервной системы, способствует ликвидации малокровия.
- При подагре и ревматизме:
5 г сухих корней варить 10–15 минут на слабом огне после закипания, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При алкоголизме:

- в 250 мл водки положить корень любистока и 2 листа лавра благородного, настоять 2 недели. Дать выпить страдающему алкоголизмом стакан такой настойки, которая вызывает отвращение к спиртному.

МЕЛИССА

Мелисса (лимонная мята) применяется при фурункулах (припарки), воспалении десен и полости рта (полоскание):

- 2 ст. ложки измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка и настоять 1 час. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используется для теплых компрессов 1–3 раза в день.

При малокровии, сердечных заболеваниях, как успокоительное средство, при тошноте, рвоте:

- 1 ст. ложку измельченной травы залить 2,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут. Процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

При болях в сердце, сердцебиениях, ревматизме, бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии, при болезненных менструациях:

- 15 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день. Наружно применяется в виде компрессов.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

При дурном запахе изо рта полоскать настоем:

- 1 ст. ложку мяты залить 500 мл кипятка и выдерживать в течение 2 часов, процедить.

Для антитоксического действия:

- 2 ст. ложки измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день во время еды.

При болях в животе, тошноте, рвоте:

- 1 ст. ложку мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 3 часа, во время рвоты — по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

При головной боли:

- свежие листья мяты приложить ко лбу и перевязать или настоять траву на тройном одеколоне в течение 8 дней, процедить, отжать, натирать виски, лоб и затылок.

При головной боли и тошноте полезна настойка из резаных листьев:

- 1 часть листьев на 20 частей 70%-го спирта, настоять 1 неделю. Принимать по 10–15 капель. Как средство против тошноты и рвоты, при невралгических болях принимать 20–25 капель на 1 стакан холодной воды.

При вздутии кишечника, нарушении пищеварения, тошноте, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при беременности:

- 2 ст. ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка и пить 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды по $\frac{1}{2}$ стакана, детям — по $\frac{1}{4}$ стакана.

На кожу, пораженную грибковыми заболеваниями, наложить свежую кашицу из листьев мяты.

При повышенной кислотности желудка, колите, обильных и скудных менструациях показан чай с мятой.

При микозах, грибке на ногах:

- размельчить мяту с солью и положить между пальцами ног на 1 час. Процедуру повторять, пока не исчезнет грибок.

Смесь листьев мяты и корня одуванчика рекомендуется при сахарном диабете, для улучшения деятельности поджелудочной железы и как желчегонное средство:

- 1 ч. ложку измельченного корня одуванчика смешать с 3 ч. ложками листьев мяты и залить 1 стаканом воды, кипятить 5–7 минут и настоять под крышкой 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 2–4 раза в день до еды.

ОДУВАНЧИК (ЛЕКАРСТВЕННЫЙ)

Отвар корня одуванчика применяется для улучшения аппетита, как желчегонное, при бессоннице, гастритах с пониженной кислотностью, при желтухе, как средство, усиливающее деятельность поджелудочной железы:

- 5 ст. ложек без верха грубо истолченных корней залить 1 литром крутого кипятка и кипятить под крышкой 20 минут, охладить и процедить. Принимать 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана за 1 час до еды в теплом виде.

При переохлаждении и начинающемся гриппе:

- отжать сок из всего растения, законсервировать спиртом (1 : 1) или настоять все растение на спирте 21 день в темном месте. Процедить, отжать, принимать по 30–50 г 1–2 раза в день. При отсутствии аппетита:

- 2 ч. ложки измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день перед едой.

При малокровии, авитаминозе:

- 1 ч. ложку корней и листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Сок из листьев принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

При болезнях крови и как средство, улучшающее обмен веществ:

- 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

В качестве слабительного:

- сухие корни измельчить в кофемолке. Полученный порошок принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2–3 раза в день.

Свежесорванный лист измельчить или растереть до влажности и привязать к месту укуса насекомых. Сменить через 2–3 часа.

Небольшие молодые бородавки можно свести соком одуванчика.

Для протирания лица:

- 2 ст. ложки листьев одуванчика варить в 300 мл воды 15 минут, процедить и остудить.

Свежие листья тонко нарезать, посолить, заправить сметаной и есть как витаминный салат. Можно к листьям добавить репчатый лук, морковь, заправить лимонным соком и растительным маслом.

ПОДОРОЖНИК

Свежие измельченные листья применяются при ранениях, ушибах, ожогах, укусах насекомых, как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Измельченные до сока листья накладывают на пораженное место, меняя повязку через 2–3 часа. Измельчить и смешать равные части листьев подорожника и тысячелистника. Применять как наружное средство. Менять повязку 2–3 раза в день.

Для получения сока в домашних условиях листья срезать с частью черенка, тщательно промыть холодной проточной водой, дать стечь, ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку и отжать через плотную ткань. Если сок вязкий и густой, следует развести его водой (1 : 1).

Сок подорожника необходимо готовить из свежей наземной его части. Используют при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью, а также при хроническом воспалении толстой кишки. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды. Курс лечения — 30 дней.

Сок подорожника ценен в свежем виде как противовоспалительное и болеутоляющее средство. Прикладывать размятые или целые листья к ушибленным местам. Можно использовать настойку или мазь из нее.

Настой эффективен при лечении холецистита:

- 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить небольшими глотками в течение 1 часа (суточная доза).

При диспепсии, болях в желудке, колитах, запорах:

- 10 г семян залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

При хронических запорах натощак принимать 1 ст. ложку семян и запивать теплой водой. Эффект наступает через 8–10 часов.

При колитах:

- 1 ч. ложку семян залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 30 минут, процедить

горячим и довести объем до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды. Или: хорошо вымытые листья нарезать, измять, выжать сок, смешать с равным количеством меда. Принимать по 2–3 ст. ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном месте.

Настой и свежий сок из листьев рекомендуется при атеросклерозе и желудочно-кишечных заболеваниях.

При астме, туберкулезе, плеврите, кашле, коклюше, хроническом катаре верхних дыхательных путей и бронхов:

- 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

При покраснении глаз:

- 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, дать прокипеть 2 минуты, настоять, укутав, 30 минут и тщательно процедить. Использовать для компрессов. Отвар употребляют также для компрессов при наружных опухолях.

При ночном недержании мочи и болезнях почек:

- 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды. При зубной боли вложить в ухо на этой же стороне корешок подорожника. Держать до утихания боли, обычно 30 минут.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Для лечения язвенной болезни: 1 ст. ложку цветков ромашки залить 1 стаканом воды и настоять 45 минут. Настой пить 3 раза в день за 15 минут до еды, после чего полежать, переворачиваясь, чтобы жидкость равномерно действовала на разные участки слизистой оболочки желудка. Курс лечения — 1 месяц.

При геморрое:

- заварить 1,5 ст. ложки сухой ромашки в стеклянной чашке, накрыть и, укутав, настоять 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки температурой 37 °С набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. Лечь на бок и подождать, пока жидкость всосется полностью. Эту процедуру проводить каждый вечер, а по возможности — несколько раз в день.

Для промывания глаз:

- 2–3 ст. ложки цветков ромашки заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить.

Для полоскания рта:

- 1 ст. ложку корзиночек ромашки залить 1 стаканом воды, настоять 45 минут.

При раке матки:

- 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа (лучше в термосе), процедить. Принимать по $1/2$ стакана 3 раза в день. Отвар используется также для спринцевания.

При поносах, дизентерии:

- 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по $1/3-1/2$ стакана 3-4 раза в день. Этим же настоем полоскать горло при ангине, стоматите.

При подагре из отвара ромашки (100 г цветков на 10 литров воды), смешанного с 200 г соли, делают ванны.

При спазмах кишечника, метеоризме, поносах принимать настой по $1/3-1/2$ стакана после еды как противовоспалительное, антисептическое и спазмолитическое средство:

- 6 ст. ложек цветков залить 0,5 литра кипяченой воды, подержать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить, сырье отжать и объем довести до исходного, добавить 2 ст. ложки меда. Полезны маски для лица из различных трав поочередно: зверобой, ромашка, мать-и-мачеха, лен посевной. (По одной маске через неделю.)

СИРЕНЬ

В качестве жаропонижающего и потогонного средства готовят настой:

- 2 ст. ложки измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час в теплом месте. Принимать по 1 стакану 3-4 раза в день в подогретом виде.

При ревматизме, отложении солей в суставах, при пяточных шпорах:

- высушенные цветки залить 40% -м спиртом в соотношении 1 : 10, настоять 8-10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать и делать компрессы из этого же настоя на больные места.

При малярии:

- 20 г свежих листьев сирени, 1 ч. ложку свежей полыни и $1/2$ ч. ложки эвкалиптового масла залить 1 литром водки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 2 ст. ложки перед едой;
- 20 г свежих листьев сирени заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1,5 часа и процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день — утром натощак за 1 час до еды и вечером на

ночь после еды в постели в течение 10 дней. Можно принимать 3 раза в день по 100 мл до еды;

- 100 г свежих молодых листьев засыпать в бутылку, залить 1 литром водки и настоять в темном месте 2 недели. Принимать по 1 ч. ложке до приступа, на второй день — 1 ч. ложку во время приступа, на третий день — 1 ч. ложку после приступа;
- 300 г мелких веточек сирени с листьями кипятить в течение 20 минут в 1 литре воды, настоять отвар 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.
При лечении ран, ушибов и ревматизме:
- 1 стакан цветков залить 0,5 литра водки и настоять в темном месте 2 недели. Использовать в виде примочек и компрессов. Повязку менять 4–5 раз в день.

ТМИН

При диспепсии у детей:

- 1 ч. ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При туберкулезе легких:

- 1 ст. ложку плодов положить в эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5–7 минут, процедить горячим через 2–3 слоя марли. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды.

Кормящим матерям давать хлеб с тмином.

При метеоризме:

- 2 ч. ложки измельченных семян тмина залить 1 стаканом кипятка, остудить, процедить и выпить в течение дня.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Для повышения аппетита и улучшения пищеварения, а также при язвенной болезни желудка, гастритах, поносах:

- 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При кожных заболеваниях используют наружно:

- 2 ст. ложки травы с добавлением ромашки залить 0,5 литра кипятка, настоять 1 час и процедить.

При желудочно-кишечных, маточных, легочных, геморроидальных, носовых кровотечениях принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды настой тысячелистника с добавлением ромашки (по 2 ст. ложки на 0,5 литра кипятка).

Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство:

- 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить и применять для обмывания и примочек.

Сок тысячелистника издавна применяли в качестве кровоостанавливающего, ранозаживляющего средства, а также при дизентерии, маточных и геморроидальных кровотечениях, при кровохарканье, как лактостимулирующее средство, для улучшения аппетита и пищеварения.

При насморке отжать сок и закапывать его в нос.

При фурункулезе, кожном туберкулезе и сильном выпадении волос применяют повязки со свежим соком в смеси с оливковым маслом в соотношении 1 : 10. Повязки менять 1 раз в сутки.

Свежий сок, нанесенный на рану, останавливает кровотечение и заживляет раны. Зимой применяют пареные сухие листья с примесью ромашки ($\frac{1}{3}$ массы).

Экзему лечат крепким настоем травы:

- обмывать больные места, делать компрессы. Внутрь — по 1 ст. ложке жидкого настоя 3 раза в день.

При увеличенной селезенке:

- смешать поровну тысячелистник с календулой. Залить 20 г смеси 500 мл кипятка, настоять, укутав, 40 минут и процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день.

При кишечной колике, метеоризме, колите:

- 1 ч. ложку смеси тысячелистника, шалфея, мяты и ромашки в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, настоять 30 минут под крышкой. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

При цистите:

- смешать 2 ст. ложки тысячелистника, 1 ст. ложку корня аира, 1 ст. ложку березовых почек и 2 ст. ложки толокнянки. Залить 2 ст. ложки смеси 2,5 стакана воды, кипятить 5–10 минут, настоять до остывания под крышкой и процедить. Принять в течение дня, разделив на 4 приема.

При флебитах и тромбофлебитах:

- смешать 50 г тысячелистника, 200 г цветков бессмертника и по 100 г листьев брусники, коры крушины и листьев березы. Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 300 мл кипятка, нагревать 5 минут, настоять в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

УКРОП

При диспепсии, болях в желудке и кишечнике:

- 1 ч. ложку толченых семян залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Детям — по 1 ст. ложке, взрослым — по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

В качестве мочегонного и лактостимулирующего средства:

- 1 ст. ложку семян залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 15 минут до еды. Отвар назначают при упорной икоте, метеоризме. Он также улучшает пищеварение, успокаивает кашель.

При недержании мочи у людей любого возраста (детям дозу уменьшить втрое):

- 1 ст. ложку семян укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Выпить весь стакан за 1 прием 1 раз в день — после ужина.

При желчнокаменной болезни:

- 2 ст. ложки семян залить 2 стаканами кипятка, нагреть на слабом огне в течение 15 минут, охладить и процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения — 2–3 недели.

При куриной слепоте:

- 20–30 мл укропного сока смешать со 100–150 мл сока моркови. Принимать утром натощак. Летом увеличить употребление свежего укропа.
- При шуме в голове, простудных заболеваниях, после гриппа капать сок укропа в каждое ухо по 1–2 капли раз в день.

Для улучшения функции кишечника и уменьшения метеоризма:

- 1 часть укропного масла смешать со 100 частями воды и принимать по 1 ст. ложке 3–6 раз в день.

ЦИКОРИЙ

Применяют как желчегонное средство, при сахарном диабете, особенно в начальной стадии заболевания. При варикозном расширении вен, сосудистых заболеваниях, геморрое применение корня цикория не рекомендуется.

Для стимулирования желчеобразования:

- 2 ч. ложки измельченных корней залить 2 стаканами воды, кипятить 30 минут, настоять 30 минут и процедить. Принять в течение 2 дней.

Для улучшения состава крови:

- 1 ч. ложку корней залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

При диатезе у детей (в виде примочек и обливаний):

- 4 ст. ложки смеси измельченных корней и надземной части цикория, взятых поровну, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, охладить 10 минут, процедить и отжать. Вылить в ванну; принимают ванну на ночь. Процедуру повторить 2–3 раза.

При увеличении селезенки как укрепляющее, успокаивающее, обезболивающее средство:

- 2 г корня залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день. Можно принимать экстракт цикория, который продается в магазине: $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ ч. ложки на 1 стакан кипятка. Размешать и пить, как чай, с медом или сахаром.

При лечении экземы:

- 1 ст. ложку смеси корня цикория, одуванчика, вахты, фенхеля, коры крушины, взятых по 20 г, залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут, охладить 30 минут, процедить. Оставшуюся смесь отжать. Объем довести до 1 стакана. Принимать по 2–3 стакана в день.

ЧАГА

При желудочно-кишечных заболеваниях применяют черный березовый гриб — чагу. Он улучшает самочувствие больных при злокачественных опухолях любой локализации. Установлено, что в начальной стадии развития рака чага может задержать рост опухоли, уменьшить боль, улучшить общее самочувствие, но не является радикальным средством лечения злокачественных образований.

- Свежий гриб обмыть и натереть на терке. Сушеный гриб, перед тем как растереть, замочить на 4 часа в холодной кипяченой воде. На 1 часть тертого гриба взять 5 частей кипяченой воды (40–50 г) и настоять 2 суток в темном прохладном месте. Настой процедить, остаток отжать. Принимать по 3 стакана в сутки, разделив на несколько приемов, за 30 минут до еды. Настой хранится не более 4 суток в холодильнике.

При опухолях в малом тазу рекомендуется делать клизмочки с настоем по 50–100 мл 2 раза в сутки. В период лечения необходимо придерживаться кисломолочной и растительной диеты, не употреблять консервы, колбасы и острые приправы. Противопоказано применение антибиотиков.

ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ

Для лечения вывиха (монгольский рецепт):

- зеленый чай размельчить, варить 15–20 минут. Гущу наложить на вывих в теплом или горячем виде и укутать, как компресс. Все время смачивать компресс горячим чаем, не давая ему остыть.

При головной боли помогает крепко заваренный зеленый чай, в который добавлена щепотка мяты с медом.

Из восточной медицины: зеленый чай, заваренный с корнем солодки, улучшает зрение, сохраняет бодрость.

ШАЛФЕЙ

Применяют как противовоспалительное, дезинфицирующее, антимикробное и вяжущее средство. При ангине, воспалениях слизистой оболочки рта и десен:

- 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать рот несколько раз в день.

При бронхите, пневмонии, заболевании верхних дыхательных путей:

- 1 ст. ложку шалфея залить 1 стаканом молока, вскипятить на слабом огне под крышкой. Дать настояться 10 минут, процедить, отжав осадок, вновь вскипятить. Пить горячим перед сном.

При ангине, гингивите, язвах в уголках рта, свинке:

- 2 ч. ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Полоскать рот теплым настоем 3–4 раза в день.

Для рассасывания подагрических шишек на руках и ногах, снятия боли:

- 100 г листьев залить 6 литрами воды, кипятить 10 минут. Когда остынет до возможности терпения, парить руки или ноги от 30 минут до 1 часа. Перед этим 1 литр отлить и держать горячим, подливая в таз. Выполнять процедуру 1 раз в сутки перед сном в течение 1–2 месяцев. После процедуры надеть шерстяные носки или перчатки и лечь в постель. Избегать холодного воздуха.

При воспалении желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени:

- 2 ч. ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

При опухоли селезенки:

- измельчить в равных частях листья шалфея и крапивы, хорошо смешать и принимать 3 раза в день порошок на кончике ножа.

ЭВКАЛИПТ

При заболевании дыхательных путей, бронхите, простуде, гриппе, абсцессе легких, ларингитах, трахеите:

- 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день и полоскать горло;
- 2 ст. ложки листьев отварить в 1 литре воды. Дышать над паром, укутавшись, пока идет тепло. Можно на слабом огне отварить в чайнике и дышать над паром, идущим из носика. При флегмонах, долго не заживающих ранах и язвах:
- 30 г измельченных сухих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить при постоянном помешивании 30 минут, остудить и процедить. Применять в виде примочек.

При хроническом насморке:

- Утром и вечером несколько капель эвкалиптового масла накапать в горячую воду и дышать над паром. Смазывать маслом каналы носа.
- Слегка теплую воду (0,5 литра) подсолить и добавить 1 ч. ложку любой настойки (эвкалипта, календулы). Для промывания носа наклониться под углом 45°, носом втянуть раствор и выпустить через рот. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы, и высморкаться попеременно через каждую ноздрю.

Издательство «Вектор»

<http://www.vektorlit.ru>

Тел.: (812) 328-15-62, 323-88-74

Адрес для писем: 199053, СПб., а/я 20

E-mail: dom@vektorlit.ru

Тел./факс отдела сбыта: (812) 235-70-87, 235-61-37

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ!

*Присланные рукописи не возвращаются
и не рецензируются.*

По вопросам размещения рекламы
в книгах издательства «Вектор» обращаться
по тел.: (812) 328-15-62, 323-88-74;
e-mail: reklama@vektorlit.ru



Скан, обработка: Prizrachyy_Putnik

Майя Фёдоровна Гоголан

МОЖНО НЕ БОЛЕТЬ

Полная победа над раком по системе Ниши

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Ведущий редактор *Е. А. Ступненкова*
Художественный редактор *Л. В. Кононова*

Подписано в печать 27.05.2008. Гарнитура Школьная.

Формат 84 × 108¹/₃₂. Объем 5,5 печ. л. Печать офсетная.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 01.26

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000

Отпечатано с диапозитивов
в ООО «Северо-Западный печатный двор».
г. Гатчина, ул. Железнодорожная, д. 456.

МАЙЯ ГОГУЛАН

МОЖНО НЕ БОЛЕТЬ ПОЛНАЯ ПОБЕДА НАД РАКОМ ПО СИСТЕМЕ НИШИ

Действительно ли рак — излечимое заболевание? Система здоровья японского ученого Кацуздо Ниши отвечает на этот вопрос совершенно определенно: «Рак излечим! Даже в случае серьезных симптомов, если будут применены длительно и с верой методики лечения рака по Системе здоровья Ниши, организм обязательно восстановит свои функции, и наступит полное исцеление».

И это не голословное утверждение! Автор книги, Майя Федоровна Гоголан, трижды за свою жизнь оказывалась перед лицом этой коварной болезни. Однако благодаря Системе здоровья Ниши, а также своему мужеству, воле и вере в собственные силы эта женщина сумела выздороветь и навсегда распрощаться со страшным недугом.

Сегодня Майя Гоголан на сто процентов уверена, что методы предупреждения и лечения рака по системе здоровья Ниши, о которых она рассказывает в этой книге, — верное, надежное, беспримыслимое и пока единственное средство избавления от рака без операции, облучения и химиотерапии.

*Официальная страница Майи Гоголан
в Интернете расположена на сайте www.beztabletok.ru*



ЦЕЛЕБНИК

Газета «Целебник»
Я ВЫБИРАЮ
ЗДОРОВЬЕ

Газета «Целебник» выходит два раза в месяц, рассказывает о том, как быть здоровым и счастливым: методики лечения, уроки йоги и фэн-шуй, психология отношений.



книга-почтой www.postbook.ru
190960, Санкт-Петербург, МСП-1, а/я 4
тел.: (812) 715-36-66, e-mail: post@spbbook.ru



ВЕКТОР
www.vektorlit.ru

