

**И. П. НЕУМЫВАКИН**

# **ЧЕРНИКА**

**МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ**





И. П. Неумывакин

# ЧЕРНИКА

МИФЫ *и* РЕАЛЬНОСТЬ



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

## **Неумывакин И. П.**

**Черника. Мифы и реальность.**

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным свойствам черники. Истоки традиций лечебного использования этого растения уходят глубоко в прошлое, а современная наука не только подтвердила лечебные свойства черники, но и дала им научное обоснование. Возможно, еще не все замечательные лечебные свойства черники открыты учеными, но и те, о которых известно, помогут укрепить здоровье и справиться с болезнями. Как грамотно использовать чернику в лечебной практике, рассказывает автор.

Для широкого круга читателей.

## ВВЕДЕНИЕ

Готовя материал для этой книги, прочитал я у одного автора, Ю. М. Большакова, в его книге «Витамины из корзины» слова, которые словно бы просятся стоять в начале рассказа о чернике. Не могу не привести их.

«Вот и вступило лето в полную силу. Теперь только успевай носить из леса его дары. Да к тому же надо решать, чему отдать предпочтение: тут тебе и голубика, и черемуха, и шиповник, и черника, да и смородина полностью не отошла. Разворачивайтесь сборщики!

Но, наверное, больше всего любителей ягод направится в сыроватые зеленомошные и долгомошные сосняки, ельники, лиственничники. Именно там распростер свои горизонтальные, острорребристые ветви невысокий кустарничек с продолговато-яйцевидными ярко-зелеными, осенью краснеющими листьями — черничник. В мае–июне на нем распускаются мелкие розовато-зеленые цветки, а в июле–августе на растении созревают черно-синие с красновато-фиолетовой мякотью и темным красящим соком



ягоды. И приятный кисловато-сладкий, слегка вяжущий вкус никого не оставит равнодушным. Бог с ними, с окрашенными губами и ртом! Что они по сравнению с удовольствием от исконно нашей, русской, ягоды — черники. И уж если отдавать преимущество, то, конечно, ей, чернике».

Действительно, по всем статьям заслуживает черника предпочтения — без нее и стол небогат, и аптечка не будет полной. Всем, конечно, известна способность черники влиять на зрение. А уж в современном мире, когда зрительные нагрузки невероятно высоки и когда глаза человека так нуждаются в поддержке и защите, другого такого экологически чистого и надежного средства, пожалуй, и не найти. Недаром сегодня так обильно заполнены прилавки аптек самыми разными препаратами черники! Да только беда в том, что подавляющее число этих «добавок» — суррогаты, ничего общего с натуральной ягодой не имеющие. К сожалению, в наши дни никого уже не удивит подделкой лекарственных средств, а соображения морали, похоже, тихо вымирают, как динозавры. Но сколько можно рассуждать на эту тему? Люди, конечно, не защищены, государство их бедами интересуется мало. Значит, надеяться не на кого, а потому необходимо самим быть умнее — не доверять рекламе, не покупать на пустые посулы, следовать простому правилу: не можешь проверить качество — не пользуйся. Что же касается чер-

ники, то дело здесь, к счастью, поправимо. Не перевелась еще ягода в лесах, и уж этого лекарства запасты можно и без «помощи» фармацевтических фирм. А запасты надо. Потому что черника — это уникальное естественное лекарственное средство. Но давайте обо всем по порядку.

# Глава 1

## НЕОБЫКНОВЕННАЯ ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Существует красивая и одновременно забавная легенда, согласно которой чернику по всему свету расселили гномы. И не только расселили, но и одарили уникальными и ценными свойствами. Все дело в том, что эти крошечные существа всегда были в поиске — они искали надежного убежища для себя и своих несметных и удивительных сокровищ. Но люди их почти всегда находили. С жалобными стонами, борьбой и криками, в постоянном страхе за свои богатства стали они вечными странниками. И вот как-то, сжалившись над ними, пригласил их к себе черничный куст — спрятаться под зеленые укрытия своего черничного лесочка. Обрадованные гномы принесли в черничник все свое золото и серебро, драгоценные камни и все другие свои несметные сокровища. А те, сокровища, которые не смогли донести сами, гномы нагрузили на лесных зверюшек — ящериц, кротов, хомяков и других животных, укрывающихся под землей.



В этой удивительной процессии была своя иерархия: карлики шли пешком, а гномы ехали на лягушках, постоянно гримасничая и строя умопомрачительные рожицы. Продолжалось это странноватое шествие два дня, и вот все участники путешествия скрылись в чаще черничника, и попрятались в норках под черничными корнями, где, как свидетельствуют предания, и сегодня спокойно живет и хозяйничает никому не видимый и никем не обижаемый крошечный народ. В благодарность за спасение и наделили гномы чернику волшебными свойствами и расселили ее по всему свету.

Черника популярна у многих народов, и, может быть, особенно — у русского. Как только не называли эту замечательную ягоду! Причем в каждой области по-своему: и ворон-ягода, и черница, и горница, и чернец, и чернишник, и черничник, и чернега, и черняга. Интересно происхождение научного обозначения рода, к которому относится черника и другие ягодные кустарнички — брусника, голубика и клюква. Впервые растение под названием *Vaccinium* встречается в «Буколиках» («Пастушеских песнях») древнеримского писателя Вергилия (I век до новой эры). Ученые считают, что это латинизированное греческое *Hyacinthus*, что означает «гиацинт». В России род *Vaccinium*, вероятнее всего, получил свое наименование от латинского *bassa* (*bassinium*) — «ягода» («ягодник»), которое впоследствии трансформировалось в

Vaccinium. Есть и другое объяснение этимологии этого слова. Предполагают, что оно происходит от латинского *vassa* — «корова», в связи с пригодностью некоторых видов названных кустарничков на корм скоту. А вот видовое латинское название *myrtillus* представляет уменьшительное от *myrtus* — «мирт», которое черника получила из-за внешнего сходства с кустарничком мирта. Следовательно, дословно латинское название черники *Vaccinium myrtillus* в переводе на русский язык звучит как «ягодник миртоподобный».

Черника имеет широкое применение в различных сферах. Плоды черники являются необходимым сырьем для пищевой промышленности: сок черники — ценный пищевой краситель при производстве плодовых и ягодных вин, безалкогольных напитков; из ягод готовят вино, варенье, сиропы, кисели, отвары, соки, экстракты. Вино из черники обладает лечебно-диетическими свойствами и рекомендуется как эффективное средство при расстройствах желудка. Не обходятся без черники и представители лесной фауны. Ее плодами и листьями питаются пернатые обитатели, звери и зверюшки леса. Черникой лакомятся медведь, лось, барсук, енотовидная собака. Она им служит и пищей, и лечебным средством.

Надземную часть черники издавна используют для дубления и окрашивания кожи в коричневый и желтый цвета. Из жмыха ягод получают

краситель, который в смеси с квасцами отлично окрашивает хлопчатобумажную ткань, шерсть, шелк в красный и фиолетовый цвета. Раньше из черничного сока изготавливали пурпурные и фиолетовые краски для художников: в первом случае брали боровую чернику, во втором — раменную. Кстати, писатель Николай Верзилин в своей книге «По следам Робинзона» приводит один из рецептов приготовления краски из черники: нужно взять 100 г ягод и настаивать их в течение 2 суток в 100 мл спирта или 100 г ягод кипятить в течение 30 минут в 300 кубических сантиметрах воды.

Теперь поговорим о том, что представляет собой черника с точки зрения ботаники.

**Черника обыкновенная** (*Vaccinium myrtillus* L.) относится к семейству брусничных. Это ветвистый кустарник высотой до 40 см. Корневище почти горизонтальное, хорошо развито. Стебель прямостоячий, ветвистый. Ветви остроуголоватые, молодые — зеленые, взрослые — серые или коричнево-серые. Листья очередные, округло-яйцевидные, короткочерешковые, простые. Цветет черника в мае–июне. Цветки у нее одиночные, зеленовато-белые с розоватым оттенком, расположены они на коротких цветоножках. Плод черники — шаровидная черносиняя ягода с голубоватым восковым налетом и множеством продолговато-коричневых семян. Созревает, как правило, в июле–августе. Черника обыкновенная — прекрасный медонос. Пчелы



могут собрать до 2,5 кг меда на семью в день. Мед, собранный с цветков черники, имеет светло-красноватый оттенок, он нежный, ароматный и очень вкусный.

Черника растет к северу от умеренных широт в хвойных и смешанных лесах, в лесной зоне с умеренным увлажнением и по склонам гор, образуя заросли. Черника обыкновенная распространена в Европейской части России, Западной и Восточной Сибири. За пределами России черника растет в Белоруссии, на Украине, в странах Прибалтики, распространена и почти по всей Европе, однако на юге ореол ее произрастания ограничивается северными отрогами гор. А вот на острове Мадейра обитает черника черемухолистная. На Кавказе, Дальнем Востоке и на севере Малой Азии встречается еще один редкий вид — третичный реликт — черника кавказская, кустарник или небольшое, до 3 м высотой, листопадное деревце. Оба вида со съедобными плодами, цветущие зеленоватыми цветами.

**Черника кавказская.** У черники кавказской, в отличие от нашей северной черники обыкновенной, кусты очень высокие, порой выше человеческого роста, густые и пышные. Ранней весной ее листья, свернутые в трубочку, только начинают созревать. И рядом с ними раскрываются многочисленные кисти нежно-розовых цветков-колокольчиков. Цветки черники кавказской похожи на цветки северной черники обыкновенной. Они кисловатые, в кисти цветков всегда

много. Полупрозрачные колокольчики цветков всегда направлены вниз, чтобы весной, когда нередки дожди и туманы, пыльца сохранялась сухой. Цветочек превращается в малюсенький зонтик для пыльцы. Плодоносит черника кавказская обильно. Только с одного куста можно собрать до 10 кг ягод. Мы привыкли, что растение плодоносит всего раз в году. Но в теплых краях все иначе. Там в природе встречаются ремонтантные, несколько раз или постоянно плодоносящие растения. К ним и относится черника кавказская. Уже давно отросли ее новые побеги, листья стали плотными, темно-зелеными, отошли ягоды первого урожая. Но в середине лета начинают отрастать новые веточки с бутонами, раскрываться цветы, и в конце лета снова зреют ягоды. Наступает второй цикл плодоношения. Но на этом чудеса не заканчиваются. Поздней осенью, когда многие деревья роняют листья, на чернике вновь отрастают веточки с бутончиками. И на них также успевают созревать ягоды. Черника кавказская — листопадный кустарник. Есть у черники кавказской и еще одна особенность. Малышей, едва достигших 10 см, легко обнаружить под сенью взрослых кустов. Они всегда ютятся небольшими семейками, плотно прижавшись друг к другу. Их высеяла... птичка, склюнувшая ягоду. Упав на мягкую землю, семена, прошедшие сквозь желудок птички, никак не пострадали, наоборот, они готовы к прорастанию и дружно всходят. В семейке есть крепыши,

они забивают слабые растения, и если в начале вырастает около десяти растеньиц, то через год два остается всего три, а потом отбор оставляет самого крепкого. Вот этот самый крепкий не роняет своих листьев, а остается на зиму вечнозеленым. С чем это связано? Оказывается, что черника всего несколько миллионов лет назад была вечнозеленым растением, как ее тропические родственники.

**Американская черника.** В США (как и в Западной Европе) чернику достаточно давно выращивают как культурное растение. Можно увидеть сотни акров черничных полей и черничные фермы. 1 июля — открытие черничного сезона.

Пионером выращивания черники в Америке была Элизабет Коулман Уайт. Ее семья еще с XIX века занималась выращиванием культурной клюквы. Сама Элизабет долго пыталась вывести садовый сорт черники и, наконец, — было это примерно 100 лет назад — бросила клич по всей Америке: тот, кто принесет черничные кустики с ягодами, имеющими размер с монетку, получит вознаграждение. Вся Америка ринулась в леса. Так Элизабет собрала большую коллекцию саженцев и вывела первые садовые сорта.

Американская черника отличается от российской, которая растет в российских лесах, и вкусом, и цветом, и размером. Но, пожалуй, самое удивительное, что местная черника не окрашивает губы и зубы в темно-синий цвет. Да и размер ее ягод восхищает и изумляет.



Типичная черничная ферма в США занимает 300–400 га, работают на ней до 50 человек, собирающих ягоды вручную или машинным способом. На каждой плантации от 1 млн до 20 млн кустов черники. Всего в США производится более 200 млн фунтов черники в год. На экспорте черники, который идет главным образом в Канаду и Японию, американские фермеры ежегодно зарабатывают 14,3 млн долларов.

Сейчас налаживается культурное разведение черники и у нас. Американские специалисты, имеющие уже большой опыт в этом деле, оказали необходимую помощь в разработке агротехники выращивания черники в Ленинградской области. Они подошли к делу серьезно: вначале попросили метеосводку за последние десять лет. Изучили данные о средних температурах под Петербургом, влажности, силе ветра. И только потом порекомендовали десять надежных сортов. Еще десять предложили с оговоркой «рискованные» и пообещали прислать бесплатно несколько сотен саженцев — для опытов и разведения. Предпринимательница, организовавшая новый «черничный бизнес», вспоминает: «Первые саженцы мы привезли в 2002 году. Когда вскрыли коробки, то чуть не заплакали: вид у саженцев был жалкий, они плохо перенесли дорогу, корни подгнили. Мне советовали выбросить их. Но мы отрезали подгнившие корешки и упорно сажали уцелевшие растения. Через год они отошли и начали нормально развиваться.

Даже первый урожай в августе получили. Сейчас у нас на плантации несколько тысяч черничных растений — таких сортов, как «Святое облако», Torro, Blue Gold и др. Есть такие ягоды, диаметр которых больше российского рубля. У других ягоды поменьше, но зато на одной кисти по 20–30 штук. Все эти кусты достигают к шести годам высоты 1,5–2 метров и дают 5 кг и более ягод. Более высокие — трехметровые — сорта американцы для нашего климата не порекомендовали».

Уж не знаю, как относится к этому новому делу. Ведь часто бывает так, что растение, изъятое из естественных условий, частично или даже значительно теряет свои уникальные свойства, те, что были присущи ему в дикой природе. Однако, думается, что пусть и окультуренная, но живая черника все-таки лучше, чем любые суррогаты, выдаваемые за нее и наводнившие, как вы сами можете убедиться, все аптеки. А потому я все-таки хочу привести описание некоторых культурных сортов. Может быть, кто-то захочет развести чернику на своем участке.

**Черника садовая Bluecrop** — *Vaccinium corymbosum* Bluecrop. Самый ценный сорт черники садовой. Сильнорастущий куст шаровидной формы. Очень плодовитый сорт. Плоды большие, плотные, покрытые светлым восковым налетом. Расположение — солнечное/полутень. Сорт морозо- и засухоустойчивый. Минимальные температуры — 28,8–23,4°C.

**Черника садовая Herbert** — *Vaccinium corymbosum* Herbert Сорт средне-поздний, плодовитый. Средне-сильнорастущий куст. Плоды большие и очень большие, сплюсненные, темно-голубые, покрытые восковым налетом, отличаются великолепным вкусом. Созревают на 10–12 дней позже сорта Bluecrop. Расположение — солнечное/полутень. Рекомендуется высаживать в теплых районах страны. Старые кусты нуждаются в сильной обрезке. Минимальные температуры — 23,2–17,8°C.

**Черника садовая Spartan** — *Vaccinium corymbosum* Spartan. Средне-ранний сорт, плодовитый, сильнорастущий. Плоды очень большие, отличаются великолепным вкусом, сплюсненные, голубые с восковым налетом. Созревает на 3–5 дней раньше сорта Bluecrop. Расположение — солнечное/полутень. Благодаря позднему цветению сорт устойчив к весенним заморозкам. Минимальные температуры — 28,8–23,4°C.

**Черника садовая Nelson** — *Vaccinium corymbosum* Nelson Среднепоздний сорт, плодовитый. Куст отличается сильным ростом. Плоды большие, похожие на сорт Spartan, шаровидные, легкосплюсненные, светло-синие, очень ароматные. Созревает на 8–14 дней позже сорта Bluecrop. Расположение — солнечное/полутень. Сорт исключительно морозостойкий. Минимальные температуры — 28,8–23,4°C.

**Заготовка черники и хранение сырья.** Для лекарственных и пищевых целей собирают зре-

лые ягоды вручную в период полной зрелости в сухую погоду утром ближе к полудню, когда сойдет роса, а жаркие лучи солнца проникают в любой уголок леса, освещая и зеленый ковер под его кронами. В это время кустики черники и плоды черники сухие и собирать их одно удовольствие. Собирать ягоды с помощью ягодосборочных механизмов нежелательно. Во-первых, ягоды получают с большим количеством мусора и мелких веточек. Во-вторых, что самое главное, при таком механическом способе сбора кустики черники обдираются полностью, и они, лишенные листиков и сильно поврежденные, вскоре засыхают. Такой безжалостный способ сбора черники вреден. Не следует собирать перезревшие ягоды, так как они легко мнутся при сушке и слипаются. Лучше их собирать в ведро или небольшие корзинки. Собранные ягоды очищают от хвои, веточек и других примесей. Мыть ягоды нельзя. Ягоды сушат, варят варенье.

Кроме ягод применяют часто листья черники. Их собирают вручную во время цветения (май—июнь), обрывая осторожно средние листья или срезая ножницами побеги с листьями. Сушка листьев производится тонким слоем в тени под навесами или на чердаках при хорошей вентиляции.

## Глава 2

### В ДОМЕ, ГДЕ ЕДЯТ ЧЕРНИКУ, ВРАЧУ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО

Исстари русский народ относился к чернике не только как к лакомству или вкусной и полезной добавке в различные блюда, но и использовал ягоду как лекарство, даже готовил ее впрок на зиму. На Руси всегда бытовало мнение, что в доме, где едят чернику, врачу делать нечего. Интересно, что сушеная черника не теряет целебных качеств до 2–3 лет, поэтому она особенно ценна.

Черника обладает вяжущим и противоспазматическим свойствами, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулирует обмен веществ, снижает содержание сахара в крови. В крестьянских семьях знания об этих свойствах черники передавались из поколения в поколение, народные рецепты лечебного использования черники хранились и обогащались новым знанием и опытом. Важно и то обстоятельство, что черника всегда была лекарством доступным, потому что заросли ее в России обширны и сбор

несложен. Кроме того, ягоды черники очень вкусные. Такое «вкусное лекарство» можно было легко дать не только взрослым, но и детям, и пожилым людям. Лесные витамины выручали людей и в суровые годы, во время войны, голода. Известно даже, что во время Великой Отечественной войны гражданское население нашей страны активно заготавливало плоды черники и сдавало их на нужды армии.

В середине XX столетия, когда возросли нагрузки на зрение, интерес к этой ягоде актуализировался с новой силой. Теперь уже на нее обратили внимание компьютерщики, программисты, те, кто профессионально много нагружает органы зрения. Можно сказать, что сегодня черника в качестве лекарственного средства переживает новое рождение. Появилось огромное количество препаратов с черникой, направленных на сохранение и улучшение зрения (правда, о качестве многих из них я уже говорил). Настойчиво нам напоминают о том, что черника улучшает зрение в сумерках и ночью, усиливая вообще остроту зрения, уменьшает усталость глаз при работе с искусственным освещением. А настой листьев и сегодня является эффективным средством для лечения сахарного диабета, способствует растворению камней при почечно-каменной болезни.

Разумеется, чернику как лекарственное средство знали не только на Руси, и история ее медицинского применения очень древняя. Впер-

вые лечебные свойства черники описали Плиний и Диоскорид (I век н. э.), которые считали ее незаменимой при лечении желудочных заболеваний. Позднее, в XVI веке, знахарь Калпепер обнаружил положительное влияние черники на печень и желудок, при хроническом кашле и заболеваниях легких. Впоследствии ягоды стали применять при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, колитах, энтероколитах, дизентерии. Было подтверждено, что черника и ее препараты нормализуют перистальтику кишечника и улучшают обменные процессы в нем. Чернику также стали активно использовать местно — при стоматитах и гингивитах в качестве вяжущего и антисептического средства. Ягоды нашли применение и при циститах. Оказалось, листья и плоды содержат вещества, благоприятно действующие при сахарном диабете: обладая инсулиноподобным действием, они способствуют снижению уровня сахара в крови. В чернике была обнаружена янтарная кислота, а она способствует сохранению эластичности кровеносных сосудов.

Давно было известно, о чем уже упоминалось, что ягоды черники значительно улучшают зрение в сумерках, усиливают остроту зрения, обеспечивают увеличение поля зрения и уменьшают усталость глаз. Кроме того, научные исследования доказали, что черника ускоряет обновление сетчатки глаз. По этой причине во время Второй мировой войны эту ягоду употребляли



не только в нашей армии. Например, английские летчики ели чернику и черничное варенье с целью улучшения зрения ночью и в сумерках. Черника уже давно входит в обязательное меню космонавтов.

Свойство черники улучшать качество зрения, обусловлено наличием в ней антиоксидантов из группы биофлавоноидов. Они оказывают антиоксидантную защиту, способствуют обострению ночного зрения, улучшая состояние клеточных мембран, восстанавливают нарушенную микроциркуляцию при различных заболеваниях, в том числе при атеросклерозе, диабете. Умные флавоноиды черники делают капилляры сетчатки более прочными и стимулируют регенерацию родопсина, пигмента глаза, который воспринимает свет при пониженной освещенности.

Многочисленные исследования, проведенные в Италии, Франции, США и России, показали широкий спектр лечебных свойств черники в целом. Большинство исследований проводилось с группой флавоноидов черники, названных антоцианами (антоцианозидами) и обладающих множеством полезных свойств. Кстати, именно антоцианы обуславливают характерный цвет черники.

Каков же химический состав черники?

Зрелые ягоды черники содержат 83–89% воды, 0,4% золы, 4,8–9,4% сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза), 0,14–0,6% пектиновых веществ, 1,2% органических кислот, 2,2% клетчат-

ки, до 17 % органических кислот (лимонная, молочная, щавелевая, яблочная, янтарная, хинная), до 6 мг% витамина С, до 0,04 мг% витаминов группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>), рутин, до 1,5 мг% каротина, эфирное масло, полифенолы, до 17% дубильных веществ, биофлавоноиды и Р-активные вещества (катехины и антоцианы). По содержанию марганца среди всех фруктов и ягод черники занимает первое место. Кроме того, в ягодах черники содержится целый ряд других биологически активных веществ: неомиртиллин, способствующий уменьшению количества сахара в крови; оксикумарины, понижающие свертываемость крови; неидентифицированные вещества, благоприятно действующие на зрение. Сухие плоды содержат эти же вещества в соответственно более высоком количестве на единицу массы.

В листьях найдены те же вещества, что и в плодах, но особенно много витамина С (до 250 мг%). В листьях содержится 7–20% дубильных веществ, гидрохинон, до 2% миртиллина (антоцианового гликозида) и неомиртиллина, до 1% арбутина, флавоноиды (квертицин, рамнозид квертицина).

Антоцианы — это основные и наиболее ценные биологические вещества черники. Известно, что именно антоцианы уничтожают в организме свободные радикалы, болезнетворные вирусы и бактерии. Поговорим об этом подробнее.

Многим хорошо известна разрушительная сила свободных радикалов. Именно свободные

радикалы часто вносят решающий вклад в процесс старения организма. Однако существуют вещества, называемые антиоксидантами, которые способны довольно эффективно бороться со свободными радикалами. И черника содержит такие вещества — это антоцианы. Антоцианы — самые сильные из всех естественных антиоксидантов. Доказано, что плоды черники являются одним из важных источников антоцианов.

Антоцианы в сочетании с другими антиоксидантными веществами, рутином и витамином С (аскорбиновой кислотой) значительно увеличивают эффективность черники. Многие знают, что витамин С обладает целым рядом полезных свойств: он обеспечивает иммунную защиту и стабилизирует эмоциональное состояние, приостанавливает развитие катаракты, глаукомы, являясь сильным антиоксидантом, поддерживает здоровье всех клеток организма, способствует сохранению эластичности кожи и сосудов. Недаром его называют «витамином здоровья, красоты и хорошего настроения».

Теперь понятно, что именно химический состав черники создает жизненно важный компонент, который нормализуют проницаемость капилляров глазного дна, улучшают трофику глазных тканей, ускоряют их регенерацию, устраняет артериопатию. Вот почему черника и ее препараты способствуют регенерации светочувствительного пигмента сетчатки, повышая ее чувствительность к изменениям интенсивности света,

повышая остроту зрения при пониженной освещенности. Поэтому черника всегда имела славу глазной ягоды.

Немаловажную роль играют и биофлавоноиды, которые улучшают гибкость клеточных мембран и помогают увеличить приток крови к сетчатке глаза.

В чернике содержится от 62 до 300 мг/100 г калия, 40 мг/100 г — серы, 15 мг/100 г — кальция, 0,7 мг/100 г — железа. Других минеральных элементов сравнительно немного. Зато, как уже упоминалось, по содержанию марганца черника занимает первое место среди плодовых и ягодных растений, даже ее листья полезно отваривать и пить чай из них.

Другие соединения черники — фенолы — способны останавливать рост патологических кровеносных сосудов. Это один из механизмов, посредством которого данные вещества могут препятствовать росту и распространению опухолей. В чернике фенольные вещества представлены катехинами. Характерные представители — катехин и эпикатехин, являющиеся стереоизомерами. Катехины — бесцветные кристаллические вещества, часто обладают горьковато-вяжущим вкусом, хорошо растворимы в воде и спирте. При полимеризации катехины образуют дубильные вещества. Катехины обнаружены во многих съедобных плодах (яблоки, персики, абрикосы, айва, сливы, вишни) и ягодах (черника, земляника, смородина, малина, крыжовник, брусника).

Значительное количество катехинов содержится в молодых побегах черники, в винограде (главным образом в косточках и кожице), бобах какао. Катехины обладают высокой биологической активностью, они регулируют проницаемость капилляров и увеличивают упругость их стенок, а также способствуют более эффективному использованию организмом аскорбиновой кислоты. Поэтому катехины относят к веществам, обладающим Р-витаминной активностью, и используют при лечении заболеваний, связанных с нарушениями функций капилляров, отеках сосудистого происхождения и т. п. Катехины обладают антимикробными свойствами и применяются при лечении дизентерии. Окислительные превращения катехинов играют важную роль в технологии пищевых производств, таких, как ферментация чая, виноделие, изготовление какао. Поэтому чернику используют в виноделии, кондитерской и пищевой промышленности. От количества катехинов зависят цвет вина и его качество.

Дубильные вещества, кроме того, действуют как радиопротекторы, повышая сопротивляемость организма к ионизирующим излучениям.

Черника содержит и флавоноиды. Важная особенность флавоноидов, найденных в чернике, — это их способность поднимать в организме уровень глутатиона. Глутатион наиболее важный эндогенный, то есть вырабатываемый самим организмом, антиоксидант. Глутатион

является мощным защитником нервной ткани, а также эффективным нейтрализатором хронического воспаления — существенным фактором всех главных болезней, связанных со старением. Например, у страдающих болезнью Паркинсона уровень глутатиона низкий. Есть мнение, что всего полстакана черники в день могут предотвращать не только болезнь Паркинсона, но и болезнь Альцгеймера и другие, доставляющие столько страданий как самому больному, так и его родным.

Существуют различные точки зрения на физиологическое действие биофлавоноидов. По мнению одних исследователей, действие на сосудистую стенку осуществляется через эндокринные железы, по мнению других — путем воздействия на некоторые ферментные системы, а также посредством участия в тканевом дыхании. Как известно, непосредственно на капилляры действуют гормоны коры надпочечников, усиливающие прочность капилляров. Роль Р-витаминных веществ заключается в том, что они предохраняют от окисления адреналин, который стимулирует деятельность гипофиза, а последний в свою очередь — секрецию кортикостероидов. О влиянии флавоноидов на адреналогипофизарную систему свидетельствуют данные экспериментов, в которых ежедневный (в течение 10 дней) прием с пищей кверцетина вызывал у животных значительное снижение веса тимуса. Это могло косвенно указывать на

увеличение количества циркулирующих в крови кортикостероидов. Изменение веса тимуса не обнаружено у животных, которые получали кверцетин после адреналэктомии или гипофизэктомии. Аналогичные данные были получены при введении животным диоксифенилаланина, эриодиктиола или кофейной кислоты. Сравнение результатов в отношении инволюции тимуса под влиянием биофлавоноидов и их метаболитов у нормальных, адреналэктомированных и гипофизэктомированных животных говорит о возможности воздействия кверцетина на гипофиз. Имеются данные о том, что адреналин может непосредственно влиять на сосудистую систему, оказывая капилляру укрепляющее действие, а флавоноиды усиливали это действие гормона. Так, Р-витаминные вещества не оказывали прямого действия на сокращение изолированного органа (отрезок кишки морской свинки), но предохраняли адреналин от окисления и тем самым продлевали его действие.

Наверное, здесь следует несколько подробнее сказать о витамине Р. Его открытию предшествовали наблюдения за людьми, которые показали, что при определенных патологических состояниях проявляется уменьшение резистентности капиллярной стенки и повышение ее проницаемости. Применяемая для лечения кристаллическая аскорбиновая кислота не давала эффекта, в то время как при использовании экстрактов венгерского красного перца или ли-



монного сока эти явления устранялись. Позднее из лимонов и красного перца были выделены вещества флавоноидной структуры, которые оказывали специфическое действие на капилляры, увеличивая их резистентность и уменьшая повышенную проницаемость. Выделенные вещества и получили название витамина Р (Permeability Vitamin). С целью доказать витаминную природу этих соединений были проведены (1936–1937) опыты на морских свинках. Выявилась способность цитрина и других препаратов витамина Р изменять течение экспериментальной цинги, удлинять срок жизни животных, больных скорбутом. Исследователи пришли к выводу, что экспериментальная цинга проявляется вследствие двойного авитаминоза — витаминов С и Р. Чистый С-авитаминоз можно наблюдать на цинготной диете с добавкой витамина Р, а чистый Р-авитаминоз клинически не проявляется. Если животных одновременно лишить витаминов С и Р, патологические изменения усиливаются. В своих опытах исследователи наблюдали явления, сходные с теми, которые были уже ранее описаны. В результате экспериментов было доказано, что для проявления биологической активности витамина Р необходимы следы витамина С.

В ряде исследований у морских свинок при цинге резистентность капилляров понижалась. При введении животным аскорбиновой кислоты она повышалась, но держалась на низком уровне.

не и восстанавливалась до нормы только после прибавления к диете цитрина. Один цитрин, вводимый к скорбутной диете, не препятствовал возникновению цинги у свинок и не удлинял срока жизни животных по сравнению с контрольной группой, где были получены отрицательные результаты. Однако вскрытие показало, что у свинок, получавших цитрин, при явной картине цинги кишечных кровоизлияний было меньше по сравнению с животными, не получавшими цитрина. В дальнейшем был опубликован ряд работ, результаты которых свидетельствовали о более благоприятном действии на организм естественных источников витамина С по сравнению с действием кристаллической аскорбиновой кислоты, а также сочетания последней с веществами, относимыми к витамину Р.

Таким образом, в ряде научных работ было убедительно показано существование в растительной пище веществ флавоноидной природы, способных повышать низкую резистентность капиллярной стенки, при недостатке этих соединений капиллярная стенка может стать легко проницаемой для крови, что характерно для геморрагического диатеза. Исследования биологического действия флавоноидов показали, что многие из этих соединений с различными химическими свойствами обладают Р-витаминной активностью. Поскольку витаминная природа активных флавоноидов не была еще подтверждена надежными экспериментальными данны-

ми, американские ученые предложили термин «биофлавоноиды» для обозначения флавоноидных соединений, способных оказывать нормализующее действие на капилляры с низкой резистентностью или повышенной проницаемостью. Было принято и более широкое название, объединяющее ряд соединений фенольной структуры с Р-витаминной активностью, — «растительные полифенолы». В науке появились термины «Р-витаминная активность» и «Р-витаминная недостаточность». Первое понятие означает способность флавоноидов укреплять капилляры, то есть повышать их резистентность и уменьшать проницаемость, второе — недостаточность цинготной диеты в отношении не только аскорбиновой кислоты, но и флавоноидных веществ.

По химической природе биофлавоноиды не составляют общей группы соединений, однако все они имеют дифенилпропановый углеродный «скелет» и являются преимущественно производными хромона или флавана. Друг от друга представители отдельных групп флавоноидов отличаются по степени окисленности пропанового фрагмента молекулы, а также числом и положением гидроксильных групп в ароматических кольцах. В природе наиболее распространены флавоноиды с 4 или 5, реже с 1, 2 или 6 гидроксильными группами в молекуле. Наибольшее количество гидроксильных групп семь. Показано, что специфической особенностью повышать резистентность капилляров обладают следующие

щие соединения: катехины, лейкоантоцианы, дигидрохалконы, халконы, флаваноны, флавоны, изофлавоны, антоцианы и флавонолы. Аналогичное действие оказывают и некоторые кумарины. Из названных соединений, перечисленных в порядке возрастающей окисленности, наиболее восстановленными являются катехины, а наиболее окисленными - флавонолы. По сравнению с другими полифенольными соединениями флавоноиды наиболее часто встречаются в природе. Широкое распространение в растениях имеют уже упоминавшиеся выше антоцианы, красящие пигменты цветов, плодов и ягод. От них зависит красная, синяя и фиолетовая окраска растительных тканей. Желтая окраска растений наряду с каротиноидами обуславливается флавонами и флавонолами. Широкое распространение имеют также катехины и лейкоантоцианы, которые отличаются способностью легко окисляться и конденсироваться в окрашенные продукты. Предполагается, что катехины и лейкоантоцианы являются промежуточными веществами в образовании полимерных дубильных веществ.

В отличие от фенольных соединений сравнительно простого строения дубильные вещества обладают высоким молекулярным весом. Их дубящие свойства основаны на способности образовывать устойчивые водородные связи (за счет фенольных оксигрупп) с молекулой коллагена. Очень важна способность некоторых флавоно-

идных соединений к разрыву кольца с образованием халконов, которые обычно лучше растворимы в воде, чем циклинические формы, и обладают сильными восстанавливающими свойствами. В растениях флавоноидные соединения, кроме катехинов и лейкоантоцианов, встречаются главным образом в форме гликозидов, реже в свободном состоянии. Многообразие флавоноидных гликозидов обусловлено значительным набором сахаров, которые могут присоединяться к молекуле флавоноида в нескольких положениях. От гликозидов флаванонов и флавонов при кислотном гидролизе отщепляется остаток сахара, и они переходят в агликоны. Гидроксильные группы флавонолов, флавонов и катехинов по своим химическим свойствам ведут себя как типичные фенольные оксигруппы; они могут быть метилированы. Существенное значение имеет способность флавоноидов образовывать окрашенные комплексы с ионами тяжелых металлов — так называемые клешнеобразные, или хелатные, соединения.

Витаминная промышленность выпускает ряд Р-витаминных препаратов: чайные катехины, рутин, кверцетин, гесперидин, нарингин. Осуществлен и химический синтез некоторых биофлавоноидов и их аналогов (рутин, эскулетин). Препарат чайных катехинов представляет собой смесь катехинов. Из него выделены и идентифицированы индивидуальные кристаллические катехины, составляющие основную массу чайного

таннина: эпикатехин, эпигаллокатехин, эпикатехингаллат и эпигаллокатехингаллат. Основными реактивными группами, входящими в молекулу катехинов, являются фенольные гидроксилы. Катехины могут иметь в ароматических кольцах оксигруппы в разных положениях. Фенольные оксигруппы орто- и рядового расположения легко окисляются, на чем, по-видимому, и основывается биологическая активность катехинов. Метаоксигруппы менее подвержены окислению. При биологическом испытании препарата чайных катехинов, а также выделенных из него индивидуальных кристаллических катехинов оказалось, что все индивидуальные катехины обладают капилляроукрепляющим действием. Химически чистые индивидуальные катехины из листьев чая представляют собой бесцветные кристаллические вещества, хорошо растворимые в воде, этаноле, метаноле, ацетоне. Они обладают горьковато-вяжущим вкусом. Препараты витамина Р из листьев чая имеют зеленоватый цвет, горьковато-вяжущий вкус, хорошо растворяются в воде и в спирте.

Вторым широко распространенным представителем Р-витаминных препаратов является рутин. Для его получения используется зеленая масса гречихи и бутоны софоры японской. Рутин, или 3-рутинозид кверцетина, представляет собой зеленовато-желтый мелкокристаллический порошок без запаха и вкуса. Он практически нерастворим в воде, мало растворим в

95%-ном спирте, растворим в разбавленных растворах едких щелочей. К биологически активным флавонам относится и сам кверцетин, который представляет собой желтые кристаллы. Кверцетин нерастворим в холодной воде, очень мало растворим в горячей воде, хорошо растворим в уксусной кислоте и спирте, а также в разбавленных растворах едких щелочей. Сравнительное изучение различных биофлавоноидов показало, что Р-витаминная активность катехинов значительно выше по сравнению с другими препаратами витамина Р, например рутином, активность которого почти вдвое превышает активность гесперидинме-тилхалкона и гесперидина. Однако рутин в свою очередь значительно уступает кверцетину.

Но вернемся к научному изучению лечебных свойств черники. Первые серьезные исследования черники были проведены в Исследовательском центре пищи в Бостонском университете. Ученые обнаружили, что черника способна восстанавливать многие функции организма и мощно противодействовать старению (даже омолаживать организм). Доктор Д. Джозеф, ведущий ученый университета, говорит, что сам начал добавлять чернику к своему завтраку после того, как увидел результаты исследования. Под руководством доктора Джозефа были проведены следующие эксперименты. 19-месячные крысы, (эквивалент 60–65 лет человека) питались экстрактом черники в дозе, которая равняется половине стакана черники в день для человека. Дру-



гие экспериментальные группы получили или витамин Е, или экстракт шпината, или земляничный экстракт. По истечении 8 недель, когда возраст крыс был уже эквивалентен 70–75 годам у человека, крысы контроля и крысы, получавшие землянику, чернику и экстракт шпината, были подвергнуты различным испытаниям памяти и моторной функции. Последний включал такие задачи, как ходьба на узком пруте и наиболее трудные из всех — ускорение на вращающемся пруте.

В то время как все крысы показали некоторое усовершенствование памяти, в решении ряда задач, только крысы, получавшие чернику, показали радикальное улучшение баланса и двигательной координации. Крысы, получавшие чернику, могли бежать быстрее и пребывали более длительное время на узком пруте и на вращающемся пруте. Фактически в среднем они сумели оставаться почти вдвое дольше на прутьях, чем контрольная группа. Более того, получавшие чернику крысы по способности поддерживать баланс при ходьбе на узком пруте вернулись почти к юношеской норме. Молодые крысы могут оставаться на пруте в течение 13 секунд, старые крысы — 5 секунд. Крысы в группах, получавших витамин Е, экстракт шпината и земляничный экстракт, держались столько же, сколько и крысы контроля. Но получавшие чернику старые крысы сумели оставаться на пруте от 10 до 11 секунд, то есть практически как молодые.

В сентябрьском выпуске «Журнала неврологии» за 1999 год, доктор Джозеф заявил: «Это первое исследование, которое показало, что диетические добавки плодов и растительных экстрактов, содержащих высокий уровень антиоксидантов, могут фактически полностью изменять связанную с нейронным старением поведенческую дисфункцию». А эксперты из американского журнала Life extension комментируют эти слова так: «Сухость и формальность этого утверждения не должны затенить тот факт, что было обнаружено кое-что экстраординарное. Мы не знаем никакого другого средства, которое может полностью изменять ухудшение моторной функции со старением. И только суточные дозы экстракта черники сделали это».

Экстракт черники показал свою способность увеличивать в мозге количество дофамина. Это соединение регулирует важнейшие процессы в мозге, а как мы знаем, чем моложе мозг, регулирующий все виды обмена в организме, тем моложе сам организм. Увеличение дофамина, например, способствует выработке соматотропина (гормон роста), который отвечает за обновление и омоложение клеток всего тела. Под воздействием черники отмечается также улучшение пропускной способности клеточных оболочек и снижение уровня воспалительных процессов. Улучшается передача нервных импульсов.

## Глава 3

# ЧЕРНИКА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

### ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Итак, черника является одним из лучших натуральных лекарственных средств, рекомендуемых при многих болезнях, а главное — для их профилактики.

Черника оказывает гиполипидемическое и гипохолестеринемическое действие, препятствует отложению кальция в артериальной стенке, предотвращая развитие и прогрессирование атеросклероза; обладает выраженным антиоксидантным действием; препятствует разрушению клеток свободными радикалами (неблагоприятная экология, курение, токсины, старение), продлевая их жизнь; защищает вены и артерии, способствуя структурной целостности их стенок (стабилизируя фосфолипиды эндотелиальных клеток и стимулируя синтез коллагена и мукополисахаридов); предупреждает агрегацию и прилипание тромбоцитов к внутренним поверхностям сосудов, препятствуя тромбообразованию; обладает умеренным сосудорасширяющим эффектом и улучшает

микроциркуляцию, что особенно хорошо проявляется в отношении сосудов сетчатки глаза, которые закономерно поражаются при сахарном диабете; снимает отек и онемение ног, вызванные плохим кровоснабжением; уменьшает варикозное расширение вен, проявления геморроя; способствует синтезу в фоторецепторах глаза светочувствительного пигмента сетчатки — родопсина — «белка ночного зрения», количество которого истощается от действия яркого света, компьютерного и телевизионного экрана, повышая остроту зрения при пониженной освещенности и повышая чувствительность сетчатки к изменениям интенсивности света.

Чернику также издавна применяют как вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство. Плоды черники в свежем, сушеном и вареном виде показаны в качестве противогнилостного средства и при ночном недержании мочи. Имеются сообщения о положительном эффекте применения плодов черники при мочекаменной болезни, цистите, уретрите и ревматизме.

В сочетании с плодами земляники чернику используют при малокровии и мочекаменной болезни, при симптоматическом лечении раковых заболеваний как общеукрепляющее и, как показали исследования ученых (А. Ференци и др.), способствующее рассасыванию злокачественных опухолей средство. В эксперименте экстракт из листьев черники оказывал выраженное целебное воздействие на опухоли.

Ягоды черники в виде отвара, киселя применяют также при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносом, гипоацидном гастрите, при диспепсиях, связанных с усиленными бродильными и гнилостными процессами, при колитах, энтероколитах, дизентерии. Кроме того, у черники имеется уникальное свойство не только устранять диарею, но именно нормализовать работу пищеварительной системы: при поносах черника оказывает закрепляющее действие, а при запорах — послабляющее.

Биофлавоноиды черники, как уже говорилось, обладают заживляющим, противоотечным, сосудокрепляющим действием, препятствуют образованию тромбов, благотворно влияют на сетчатку глаз при диабете.

Ягоды черники помогают при нарушениях обмена веществ, находят применение как диетическое и лечебное средство при циститах, легких формах сахарного диабета. В качестве противодиабетического средства лучше использовать листья черники горной с обязательным контролем содержания сахара в моче и крови.

Доказана эффективность ягод черники при воспалительных заболеваниях полости рта и горла. Поэтому отвар плодов применяют для полоскания полости рта и глотки при ангине.

Кроме того, сироп из ягод черники добавляют в лекарства для улучшения вкуса.

Плоды черники практически всегда являлись официальным лекарственным сырьем — они

входили в I, VII, VIII, IX издание и включены в последнее (XI) издание отечественной фармакопеи, входят в Британскую и Европейскую фармакопеи. Американские ученые недавно пришли к выводу, что по своим полезным качествам черника занимает первое место.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Ягоды собирают зрелыми, сортируют, выбирают мох, поврежденные и загнившие плоды, но не моют, а подвяливают 2–3 часа при температуре 50–60° С или на солнце, рассыпая слоем в 1–2 см на бумаге или холсте. Листья собирают во время цветения. Сушат в сушилке, на чердаке или под навесом, расстилая слоем 2–3 см и периодически переворачивая. Плоды и листья хранят в сухом месте в деревянной таре 2 года.

**Внимание!** Следует иметь в виду, что при нарушениях работы желчевыводящих путей, при заболеваниях поджелудочной железы, при вялой перистальтике кишечника чрезмерное употребление плодов черники может вызвать временное ухудшения состояния больного.

## **РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЧЕРНИКИ**

### **Заболевания глаз**

Народная медицина всегда рекомендовала применять чернику в профилактических и лечебных

целях при различных глазных патологиях. В частности, например, при «куриной слепоте», как считали знахари и целители, очень помогают свежие ягоды черники, так как они обостряют зрение, но употреблять их надо постоянно. Сегодня официальной медициной доказано, что регулярное употребление свежей черники (1 стакан ежедневно) отодвигает на несколько лет даже такие тяжелые глазные болезни, как катаракта, глаукома. Однако еще раз подчеркну: **только натуральная черника** обладает целебными свойствами благодаря своему уникальному составу.

\* \* \*

Интересный рецепт сохранили старинные справочники: для *сохранения остроты зрения* рекомендуется капать в глаза свежий сок черники, разбавленный дистиллированной водой в пропорции 1:10. Готовить такое лекарство нужно только на 1–2 дня, хранить в холодильнике, а использовать регулярно, капая в оба глаза по 2 раза в день.

*Примечание.* Черникой следует запастись летом и хранить ее в холодильнике, можно в замороженном виде, размораживая часть ягод по мере надобности.

\* \* \*

Для *повышения остроты зрения или в качестве профилактического средства*, особенно лю-



дям, работа которых связана со значительным напряжением зрения (программистам, летчикам, педагогам и другим), рекомендуется применять следующее средство.

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	100 г
<i>Сахарный песок</i>	120 г

Смешать чернику с сахарным песком в указанной пропорции, хранить в стеклянной банке в холодильнике. Съедать по 50 г смеси 2 раза в день. Применять регулярно.

\* \* \*

Для улучшения качества зрения или профилактики заболеваний глаз русские знахари рекомендовали следующий рецепт.

<i>Черника обыкновенная (сухие плоды)</i>	1 ст. ложка
<i>Вода</i>	1 ст. ложка

Сухие ягоды черники залить с вечера холодной кипяченой водой, а утром съесть натощак. Через 30 минут можно завтракать.

\* \* \*

Для промывания глаз при *бленнорее (остром гнойном конъюнктивите)*, а также для приготовления капель при *ослаблении зрения* рекомендуется применять следующий состав\*.

---

\* Отсутствие какого-либо компонента в приводимом здесь и далее составах на эффективностьготавливаемых лекарственных форм существенно не влияет.

<i>Черника обыкновенная</i> (сухие плоды и листья)	1 ст. ложка
<i>Иссоп лекарственный (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Костянка каменистая (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Ландыш майский (листья)</i>	1 ст. ложка
<i>Черемуха обыкновенная (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Эвкалипт шаровидный (листья)</i>	2 ст. ложки

Измельченные компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 300 мл кипятка, довести до кипения, настаивать в течение 3 часов, укутав, затем тщательно процедить. При бленнорее — промывать глаза (каждый глаз своим тампоном) несколько раз в день. При ослаблении зрения — капать в оба глаза по 3 капли 3 раза в день.

\* \* \*

При воспалительных заболеваниях глаз народные целители рекомендуют использовать чистый сок черники и распаренные плоды в виде компрессов на веки.

### **Заболевания системы крови**

При анемии, в том числе возникшей при лейкозе, а также как общеукрепляющее средство при симптоматическом лечении онкологических заболеваний народная медицина рекомендует принимать настой или отвар из листьев черники.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	5–6 ст. ложек
<i>Вода</i>	1 л

Листья черники заварить кипятком и настаивать в течение 30–45 минут, затем процедить.

При лейкозе — пить по 5 стаканов настоя в день в течение 2 месяцев, затем сделать на 1 месяц перерыв, во время которого принимать другие рекомендованные врачом растительные средства.

\* \* \*

Для лечения *анемии, возникшей при патологии почек (мочекаменная болезнь, пиелонефрит, гломерулонефрит)*, рекомендуется применять следующий состав.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i> —
<i>Жеруха лекарственная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Ежевика сизая (корень)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Яснотка белая (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Осока парвская (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты перемешать, 4 ст. ложки сбора залить 100 мл кипятка, настоять в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Пить по 100 мл настоя 6 раз в день.

*Примечание.* При появлении болей в области почек количество земляники уменьшить или исключить ее. Если болей не будет, то землянику увеличивать до 3 ст. ложек.

### **Заболевания полости рта и горла**

Чистый черничный сок и отвар из ягод — хорошее средство для полоскания при воспалении

слизистых оболочек десен, ротовой полости, зева и гортани. Приятный вкус сока делает его незаменимым при лечении воспалительных процессов у маленьких детей.

\* \* \*

Воспаление слизистой оболочки полости рта — *стоматит* — мучает многих. Виновны здесь во всем микробы, попавшие в полость рта при инфекционных заболеваниях — гриппе, ангине, кори, герпесе, а также с невымытых рук при различных кишечно-желудочных заболеваниях или же при пародонтозе, кариесе. Стоматит может быть и следствием аллергической реакции или повышенной чувствительности к антибиотикам. Чтобы излечить стоматит, надо пощадить слизистую оболочку рта: не курить, не есть острого, соленого, горячего. И при этом делать упорное полоскание. Народная медицина рекомендует использовать чернику при стоматите, а также при других воспалительных заболеваниях полости рта в любом виде, так как она оказывает положительное действие. Применять ее можно в виде чая, свежих ягод, отвара листьев и цветков. Полоскать полость рта препаратами черники необходимо 4–6 раз в день.

\* \* \*

При *стоматите* и *гингивите* полезно полоскать рот соком плодов черники, разбавленным водой.

\* \* \*

При *стоматите*, *неприятном запахе изо рта* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Черника обыкновенная (плоды и листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Пустырник пятилопастный (травя)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Роза крымская (лепестки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут в тепле, затем процедить. Пить по 30 мл настоя 6 раз в день.

Этот же настой рекомендуется пить также при *несварении желудка*, *тошноте*, *гастрите с эрозией*.

\* \* \*

При *воспалении полости рта и зева* для смазывания и полоскания рекомендуется применять отвар черники.

<i>Черника обыкновенная</i> <i>(сухие измельченные плоды)</i>	<i>100 г</i>
<i>Вода</i>	<i>500 мл</i>

Сухие измельченные ягоды залить водой и кипятить, пока количество жидкости не уменьшится до 300 мл. Полученным отваром смазывать зев и полость рта или делать полоскания несколько раз в день. По мнению болгарских фитотерапевтов, этот же отвар можно употреблять для

компрессов (менять каждые пять часов) при *поражениях кожи*.

\* \* \*

При *воспалительных заболеваниях горла* рекомендуется применять следующий состав для приготовления полоскания.

<i>Черника обыкновенная (листья и плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Малина (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Измельченные компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 1–2 часов в теплом месте, затем процедить через марлю. Полоскать настоем горло несколько раз в день.

\* \* \*

Для приготовления полоскания горла при *ангине* и *тонзиллите* рекомендуется следующий состав.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настоять в течение 20 минут, укутав, затем процедить через марлю. Применять теплым.

\* \* \*

При *хроническом тонзиллите* рекомендуется приготовить концентрированный отвар из плодов черники и цветков ромашки.

*Черника обыкновенная (плоды)* 50 г

*Ромашка аптечная (цветки)* 10 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл воды и кипятить до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится до половины. Полученный густой отвар процедить и применять в теплом виде для полоскания горла несколько раз в день.

\* \* \*

При *ангине* до полного снятия воспаления рекомендуется полоскать горло отваром плодов черники.

*Черника обыкновенная (сухие плоды)* 100 г

*Вода* 500 мл

Сухие плоды черники залить водой и кипятить до тех пор, пока количество не уменьшится примерно до половины. Полученный концентрированный отвар процедить. Применять теплым для полоскания горла несколько раз в день.

### **Заболевания сердца и сосудов**

При *сердечно-сосудистых заболеваниях* рекомендуется пить настой следующих трав.

*Черника обыкновенная (листья)* 2 ст. ложки

*Конопля посевная* 3 ст. ложки

*Календула лекарственная (цветки)* 3 ст. ложки

*Бузина травянистая* 2 ст. ложки

*Ландыш майский (листья)* 2 ст. ложки

*Подмаренник настоящий (трава)* 1 ст. ложка

*Пустырник пятилопастный (трава)* 1 ст. ложка

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 30 минут в тепле, затем процедить. Пить по 50 мл настоя 7 раз в день.

При появлении потливости бузину исключить и заменить шалфеем лекарственным в расчете 2 столовые ложки.

\* \* \*

В качестве средства, *укрепляющего сосуды средства* рекомендуется пить смесь настоек следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (тинктура)</i>	25 мл
<i>Гинкго билоба (тинктура)</i>	25 мл

Аптечные настойки (тинктуры) черники и гинкго смешать. Принимать по 30 капель 2 раза в день в небольшом количестве воды перед едой. Желательно пить смесь настоек не меньше 30 дней и проводить несколько таких лечебно-профилактических курсов в год.

\* \* \*

При *геморроидальных кровотечениях* рекомендуется пить настой листьев черники.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	3–4 ч. ложки
<i>Вода</i>	2 стакана

Листья черники залить крутым кипятком, настаивать в течение 4–5 часов, затем процедить. Пить по 0,25–0,3 стакана настоя 5–6 раз в день до еды.



При геморроидальных кровотечениях народная медицина рекомендует также применять свежий отвар плодов и листьев черники в виде клизм.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

При *расстройствах желудка, перешедших в хроническую форму*, рекомендуется готовить настой из следующих трав.

<i>Черника обыкновенная (плоды и листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Дымянка лекарственная (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мелисса лекарственная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Лен обыкновенный (семя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вишня обыкновенная (плодоножки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в тепле в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 30 мл настоя 6 раз в день.

\* \* \*

При *расстройствах желудка для нормализации моторики желудочно-кишечного тракта* рекомендуется пить следующий желудочный чай.

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Черемуха (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Ольха (шишки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Змеевик (измельченные корневища)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты перемешать, 2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 10 минут на малом огне, затем немного остудить и процедить. Выпить в 3–4 приема в течение дня.

\* \* \*

При *острых хронических воспалениях желудка и кишечника* рекомендуется применять настой листьев черники.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>

Листья черники насыпать в термос и заварить кипятком, настаивать ночь, затем процедить. Пить по 0,25 стакана 4–5 раз в день до еды.

\* \* \*

При *катаре желудка и пониженной кислотности*, а также при *хронических расстройствах кишечника* народная медицина рекомендует диету из свежих ягод черники и лесной земляники в течение 3 недель.

\* \* \*

При *болях в желудке*, а также при *диарее* рекомендуется пить чай из листьев черники.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>30 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Сухие листья черники заварить на 30 минут кипятком. Пить как чай в течение дня.

\* \* \*

Сок, отжатый из плодов черники, — прекрасное средство при *диарее*.

\* \* \*

При *диарее* народная медицина рекомендует пить настой из листьев черники.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	40 г
<i>Вода</i>	1,5 л

Сухие листья черники залить крепким кипятком, настаивать в течение 20–30 минут, затем процедить. Пить как чай в течение дня.

Настой эффективен также при *инфекциях мочевыводящих путей*.

\* \* \*

При *диарее* рекомендуется пить следующий вяжущий чай.

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	2 части
<i>Черемуха (плоды)</i>	3 части

Смешать плоды черники и черемухи, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить в течение 20 минут, затем процедить через марлю. Принимать по 0,25–0,5 стакана отвара 3–4 раза в день.

\* \* \*

При *диарее* рекомендуется готовить отвар из следующих трав.

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	2 части
-------------------------------------	---------

<i>Лапчатка (измельченное корневище)</i>	1 часть
<i>Цмин (цветки)</i>	1 часть
<i>Шалфей (листья)</i>	3 части
<i>Тмин (плоды)</i>	1 часть

Смешать компоненты, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить в течение 10 минут. Остудить, затем процедить через марлю. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

\* \* \*

При *диарее* рекомендуется готовить настой из следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (сухие плоды)</i>	2 части
<i>Горец змеиный (измельченные корневища)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, затем процедить через марлю. Пить по 0,25–0,3 стакана настоя 3–4 раза в день.

\* \* \*

При *диарее*, а также при *дизентерии* рекомендуется пить настой или отвар плодов черники. Для приготовления настоя нужно взять:

<i>Черника обыкновенная (сухие плоды)</i>	4 ч. ложки
<i>Вода</i>	2 стакана

Плоды черники залить кипятком, настаивать в течение 4–5 часов, процедить через марлю. Пить по 0,25 стакана настоя 5–6 раз в день и более.

Для приготовления отвара нужно взять:

<i>Черника обыкновенная (сухие плоды)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>

Плоды черники залить кипяченой водой и кипятить до тех пор, пока не останется 1 стакан жидкости, немного охладить и процедить через марлю. Пить в теплом виде по 0,25 стакана отвара 4 раза в день.

Можно также приготовить настой плодов черники холодным способом:

<i>Черника обыкновенная (сухие плоды)</i>	<i>20 г</i>
<i>Вода</i>	<i>200 мл</i>

Плоды залить холодной кипяченой водой и настаивать в течение 8 часов, затем процедить, ягоды отжать. Выпить настой в течение дня при *сильных поносах*.

\* \* \*

Для облегчения состояния при *дизентерии* рекомендуется пить черничный кисель.

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Картофельный крахмал</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1,5 стакана</i>

Кисель сварить обычным способом, используя компоненты в указанных пропорциях. Пить по 0,5 стакана киселя 3 раза в день. Кисель облегчает и улучшает состояние дизентерийного больного.

\* \* \*

Особенность ягод черники, особенно свежих, заключается в том, что они, нормализуя работу

кишечника при расстройствах (диарее), в то же время лечат *хронические запоры*. Народная медицина рекомендует свежие плоды черники принимать при *запорах* — можно с сахаром, молоком или сливками.

\* \* \*

При *панкреатите* рекомендуется пить настой листьев лесных ягод.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать и измельчить, 1 ст. ложку смеси заварить в термосе 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 8–10 часов, затем процедить. Выпить в течение дня в 3 приема.

### **Заболевания, вызванные нарушением обмена веществ**

При *подагре, ревматизме и нарушенном обмене веществ* высокий лечебный эффект дают свежие ягоды черники, употребляемые в больших количествах.

\* \* \*

Благодаря содержащемуся в чернике гликозиду неомиртилину (способствует снижению концентрации сахара в крови) рекомендуется принимать препараты с черникой при *сахарном диабете*.

\* \* \*

При *начальных формах сахарного диабета* 1 ч. ложку сухих измельченных плодов и листьев черники залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в теплом месте, отжать, процедить. Настой пить по 0,25 стакана 4 раза в день. Нужно помнить, что черника полезна диабетикам всегда и в любом виде.

\* \* \*

При *сахарном диабете* рекомендуется приготовить отвар из листьев черники и створок фасоли.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	15 г
<i>Фасоль (створки стручков)</i>	15–20 г

Компоненты смешать, залить 1 л воды и варить на медленном огне в течение 3–4 часов, пока не уварится до половины объема. Полученный отвар следует остудить, затем процедить. Пить по 0,5 стакана отвара за 30 минут до еды 3–4 раза в день в течение 3–4 месяцев.

\* \* \*

При *сахарном диабете* рекомендуется пить отвар следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	20 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	20 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	20 г
<i>Одуванчик лекарственный (листья)</i>	20 г

Компоненты измельчить и смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты, настоять в течение 10–15 минут,

затем процедить. Принимать по 0,5 стакана за 20 минут до еды 3–4 раза в день.

\* \* \*

При *сахарном диабете* рекомендуется пить отвар следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	20 г
<i>Фасоль (створки)</i>	20 г
<i>Аралия маньчжурская (корень)</i>	10 г
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	15 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	15 г
<i>Зверобой (трава)</i>	10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г

Все компоненты тщательно смешать, залить 2 стаканами горячей воды. Нагревать на водяной бане в течение 15 минут в эмалированной посуде, остудить при комнатной температуре в течение 40–50 минут, процедить. Пить по 70 мл отвара 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней. Через 2 недели курс повторить.

\* \* \*

При *диабете* рекомендуется пить отвар следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	25 г
<i>Одуванчик (листья)</i>	25 г
<i>Галега лекарственная (листья)</i>	20 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 300 мл кипятка, прокипятить в течение 5 минут, настоять в течение 15–20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана отвара 2–3 раза в день за 20 минут до приема пищи.



\* \* \*

При *диабете* болгарские знахари рекомендуют пить следующий отвар.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Фасоль (створки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Девясил (измельченный корень)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Все компоненты тщательно смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, варить в течение 15 минут, настоять еще в течение 45 минут, затем процедить и оставшееся сырье отжать. Пить такой отвар нужно в течение месяца по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

\* \* \*

Еще один рецепт болгарских целителей, рекомендуемый при *диабете*.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>25 г</i>
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	<i>25 г</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>25 г</i>
<i>Фасоль обыкновенная (створки стручков)</i>	<i>25 г</i>
<i>Манжетка (трава)</i>	<i>25 г</i>

Компоненты измельчить и хорошо перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настоять в течение 1 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день (без сахара).

\* \* \*

При *диабете* рекомендуется также следующий состав.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Фасоль стручковая (створки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Овес (зеленая солома)</i>	<i>1 часть</i>

Все компоненты измельчить и перемешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить в течение 15 минут, настоять в течение 1 часа, процедить. Пить по 1 стакану отвара 3—4 раза в день перед едой.

\* \* \*

При *старческом инсулинозависимом диабете* народная медицина рекомендует пить настой листьев черники обыкновенной.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Измельченные листья черники залить кипятком, парить, не доводя до кипения, в течение 20 минут, затем процедить через марлю. Пить вместо чая по 1 стакану для регулирования содержания сахара в крови.

### **Урологические заболевания**

При *недержании мочи* народная медицина рекомендует принимать свежие ягоды черники обыкновенной в большом количестве.

\* \* \*

Из листьев черники в домашних условиях можно готовить чай (2 ч. ложки на 1 стакан кипятка), который рекомендуется пить при *воспалениях и слабой сократительной функции мочевого пузыря*.

\* \* \*

При *инфекциях мочевыводящих путей* рекомендуется пить чай из листьев черники.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	40 г
<i>Вода</i>	1 л

Сухие листья черники залить кипятком, настаивать в течение 20–30 минут, затем процедить. Пить как чай в течение дня.

\* \* \*

При *остром пиелонефрите* с сопутствующими заболеваниями (например, начальная стадия цирроза печени) рекомендуется пить настой следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	3 ст. ложки
<i>Грыжник голый</i>	3 ст. ложки
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	2 ст. ложки
<i>Апельсин (измельченные корки)</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 2 л кипятка, настоять в тепле в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 150 мл настоя 6 раз в день.

\* \* \*

При появлении *камней в мочевом пузыре* или *мочеточниках* рекомендуется пить настой из следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Марена красильная</i>	3 ст. ложки
<i>Настурция (цветки и листья)</i>	3 ст. ложки
<i>Петрушка кудрявая</i>	2 ст. ложки
<i>Зверобой обыкновенный (трава)</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1,2 л кипятка, настоять в тепле в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 100 мл настоя 7 раз в день.

\* \* \*

При мочекаменной болезни, пиелонефрите, гломерулонефрите рекомендуется пить настой из следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Жеруха лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Ежевика сизая (корень)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Яснотка белая</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Осока парвская</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять в тепле в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 100 мл настоя 6 раз в день.

*Примечание.* При появлении болей в области почек количество земляники уменьшить или исключить ее. Если болей не будет, то землянику увеличивать до 3 ст. ложек.

\* \* \*

При уратных камнях при заболеваниях почек и мочевых путей рекомендуется пить отвар следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>15 г</i>
<i>Фасоль (створки)</i>	<i>15 г</i>
<i>Терновник (цветки)</i>	<i>15 г</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>20 г</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить еще 15 минут, после чего процедить. Выпить в несколько приемов в течение дня.

**Внимание!** Противопоказано при беременности и острых воспалениях.

### Кожные заболевания

Для лечения *мокнущей экземы* в народной медицине применяют густо сваренные ягоды черники обыкновенной в виде компрессов и примочек.

\* \* \*

При *некротических язвах*, а также для смазывания *обожженных участков тела* народная медицина рекомендует использовать концентрированный отвар плодов черники.

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	200 г
<i>Вода</i>	500 мл

Сухие плоды черники залить горячей водой и кипятить до тех пор, пока количество не уменьшится на 10%, затем процедить. Использовать в виде примочек и для смазывания.

\* \* \*

При *экземе* рекомендуется пить настой следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Смородина черная (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Лопух большой (листья)</i>	1 ст. ложка
<i>Кипрей узколистный (травя)</i>	1 ст. ложка
<i>Земляника лесная (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Овес посевной (солома)</i>	2 ст. ложки
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	3 ст. ложки
<i>Цикорий обыкновенный (цветки)</i>	3 ст. ложки
<i>Береза белая (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Бasilik мятолистный (листья)</i>	2 ст. ложки.

Измельченные компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1,2 л кипятка, настоять в тепле в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 30 мл настоя 7 раз в день.

Этот настой с добавлением 3 ст. ложек копытня-европейского, но уже на 1,5 л воды, рекомендуется использовать для ванн.

**Внимание!** Отвар с копытнем европейским внутрь не принимать — копытень ядовит!

\* \* \*

Для лечения ожогов народная медицина рекомендует приготовить следующее средство.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	4 ст. ложки
<i>Зверобой обыкновенный (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Лилия белая (цветки)</i>	4 ст. ложки
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси настоять на 500 г подсолнечного масла в течение 9 дней в темном месте, затем процедить, отжав сырье. Делать лечебные повязки до наступления излечения.

При эрозиях, язвах на поверхности тела, в качестве ранозаживляющего средства рекомендуется применять настой из следующих растений.

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Софора японская</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Будра плющевидная</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять в тепле в течение 30 минут, затем процедить. Промывать пораженные места, делать примочки, компрессы.

**Внимание!** Использовать только наружно.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ С ЧЕРНИКОЙ

### Антивирусный чай при гриппе

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Таволга вязолистная, или лабазник (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>14 частей</i>
<i>Шалфей (трава)</i>	<i>12 частей</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черная смородина (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Малина (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>2 части</i>

Цветки, листья, плоды измельчить, все смешать, хранить в стеклянной банке с плотной крышкой. Если у вас повышенное артериальное давление, то на 2 части сбора нужно добавить 5 частей зеленого китайского чая, а при пониженном — 6 частей черного листового байхового чая. Заваривать чай из расчета 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Пить по 3 стакана в день, каждый раз за 20 минут до еды или спустя 2 часа после еды.

### Витаминные чаи

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Брусника (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси с верхом заварить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать в течение 4 часов в хорошо закрытой посуде (в прохладном темном помещении), затем процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

\* \* \*

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Малина (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Смородина (плоды)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси с верхом заварить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 минут, настаивать в течение 3 часов,



затем процедить через марлю. Пить по 0,3 стакана 2–3 раза в день.

### Общеукрепляющие чай

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Брусника (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Смородина (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>3 части</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить в термосе 0,7 л, настаивать в течение 2–3 часов, затем процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить как чай в течение дня.

\* \* \*

<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Малина (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Смородина (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10–15 минут, настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения, затем процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

\* \* \*

<i>Черника обыкновенная (плоды и листья)</i>	<i>30 частей</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>30 частей</i>
<i>Шиповник коричный (листья)</i>	<i>40 частей</i>

Компоненты смешать и хранить в плотно закрывающейся банке. Для приготовления чая 1 ст. ложку измельченной смеси залить в чайнике 500 мл крутого кипятка, настоять в течение 10–12 минут и пить по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день.

## Глава 4

# ЧЕРНИКА В ПИТАНИИ

Черника используется в питании давно и широко. В пищу употребляют ягоды черники в свежем, сушеном и переработанном виде. Применяют чернику для приготовления разнообразных десертных блюд. Варят варенье, компоты, кисели, делают сиропы, начинки для пирогов, вареников, соки, мармелад и многое другое.

Широко применяют чернику и в кондитерском и в лекеро-водочном производстве. Приготавливаемое из ягод вкусное черничное вино обладает лечебно-диетическими свойствами и рекомендуется как эффективное средство от поносов. Таким же действием обладают и свежие ягоды, водные настои и отвары ягод, черничный кисель. К тому же ягоды черники — отличный регулятор желудочно-кишечной деятельности, они оказывают благотворное действие при катарах желудка (особенно с пониженной кислотностью желудочного сока) и кишечника.

Есть у черники и еще одно удивительное свойство, обнаруженное американским ученым

из Бостона Дж. Джозефом, ведущим специалистом по проблемам старения, о чем уже рассказывалось выше. Лабораторные исследования, проведенные ученым, доказали, что насыщенная черникой диета эффективна против таких симптомов старения, как потеря памяти, мускульной силы, зрения и нарушение координации движений.

Таким образом, черничные продукты не только вкусны, они обладают бесценными лечебно-диетическими свойствами, и можно с полным правом сказать: используя чернику в пищу, мы улучшаем качество жизни.

А теперь некоторые рецепты.

## **РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД ИЗ ЧЕРНИКИ**

### **Черника с кукурузными хлопьями**

*500 г черники, 150 г хлопьев кукурузных, 500 мл молока, 75 г сахара, 75 г пудры сахарной, 2 белка, 25 г масла сливочного, корица, лимонная цедра по вкусу.*

Кукурузные хлопья залить горячим кипяченым молоком с сахаром, прокипятить на слабом огне в течение 3 минут, добавить сливочное масло, чернику, цедру лимона, корицу, перемешать, разлить в чашки и охладить. Украсить взбитыми белками с сахарной пудрой.

### **Чернично-рисовая запеканка**

*1 стакан ягод черники, 2 стакана рисовой каши, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара.*

Предварительно сваренную рисовую кашу остудить, добавить яйцо и тщательно перемешать. Половину смеси уложить в форму, смазанную маслом. Затем уложить чернику, а на нее оставшуюся часть каши. Верх смазать яйцом, украсить ягодами, посыпать сахаром. Выпекать 20 минут.

### **Черничный суп-пюре**

*130 г свежей или 60 г сушеной черники, 20 г сахара, 10 г крахмала, 20 г сметаны или сливок, 400 г воды.*

Свежую чернику перебрать, вымыть, залить горячей водой, сварить, протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения, варить 5–6 минут, затем ввести разведенный холодной водой крахмал, вновь довести до кипения, после чего охладить.

Если суп готовится из сушеной черники, то перебранные и промытые ягоды нужно залить холодной водой и варить 25–30 минут. В остальном действовать так же, как и со свежими ягодами.

### **Черничное печенье**

*500 г черники, 1 стакан орехов, 1 стакан пшена, 2 яблока, 1 лимон, 6 ст. ложек меда.*

Смолоть в кофемолке орехи (например, грецкие) и пшено. Добавить к ним чернику, протертые яблоки, сок лимона, мед, 1 стакан кипяченой воды и все тщательно перемешать.

Смазать противень маслом, посыпать отрубями и выложить на него полученную массу слоем

примерно в 1 см. Сверху посыпать шоколадной или ореховой крошкой. Выпекать в горячей духовке 20 минут. Охладить и разрезать на квадратики.

### **Черничный пирог**

*Для теста: 350 г муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, соль на кончике ножа, 150 г маргарина, несколько ложек холодной воды.*

Для начинки: 500 г черники, 2 ст. ложки муки, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки сливочного масла.

Муку, соль и разрыхлитель смешать с маргарином, постепенно добавляя по ложке воду, и замесить крутое тесто (месить до тех пор, пока тесто не начнет отделяться от миски). Быстро раскатать тесто. Смазанную жиром форму наполнить на  $\frac{2}{3}$  тестом. По поверхности теста разложить ягоды черники, слегка посыпав их мукой. Сверху посыпать сахаром и положить небольшие кусочки сливочного масла. Накрыть оставшимся тестом и поставить в духовку со средним жаром на 30 минут.

### **Черничный пудинг с кремом**

*Для пудинга: 1 ст. ложка черничного варенья, 1 ст. ложка сахара, 5 белков.*

*Для крема: 5 желтков, 100 г сахара, 0,5 стакана молока, ванилин.*

Варенье и 1 белок растереть добела ложкой в глубокой тарелке. Из 4 белков взбить крепкую пену. Слегка вымешать с приготовленной мас-

сой, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Варить в течение 30 минут на паровой бане.

Крем приготовить следующим образом: желтки растереть с сахаром, залить горячим молоком, заправить на легком огне, а когда загустеет, охладить.

### **Черничное мороженое**

*500 г черники, 1,5 стакана сахара, 2 стакана воды.*

Чернику (свежую или замороженную) перебрать, промыть в холодной воде, протереть сквозь мелкое сито в фаянсовую или эмалированную посуду. Сахар всыпать в кастрюлю, залить водой, вскипятить и охладить. Охлажденный сироп переложить в форму мороженицы, положить туда же ягодное пюре и хорошо его размешать, закрыть. Охлаждать в морозильной камере холодильника, замораживание продолжается 30—40 минут. Когда мороженое станет густым, открыть форму и дать ему постоять еще час, чтобы оно окрепло. При подаче на стол разложить в креманки, украсить свежей черникой или любыми другими ягодами.

### **Черничное сырое варенье**

Это способ сохранения наиболее полезных веществ черники. Пропустить подготовленные ягоды через мясорубку или лучше размять пестиком в следующей пропорции: 50% плодов и 50% сахара до полного растворения последнего.

Сырое варенье хранить в прохладном месте, сохраняя витамин С. Если варенье начинает бродить, прокипятить его в течение 5 минут.

Свежие плоды, растертые с двойным количеством сахара, в течение трех лет сохраняют витаминные качества и не теряют своей свежести.

### **Черничное варенье**

*1 кг черники, 1,2 кг сахара.*

Ягоды черники засыпать сахаром на 12 часов. Затем сок слить, довести до кипения, всыпать ягоды и варить на слабом огне до готовности.

### **Черника в собственном соку**

Перебранные, промытые и обсушенные ягоды разложить в стерилизованные горячие банки, залить предварительно отжатым черничным соком, нагретым до температуры 65–70°C, накрыть крышками и пастеризовать: банки 0,5 л — 10 минут, банки 1 л — 20 минут. Затем банки укупорить. Хранить в прохладном месте.

### **Черника с сахаром**

*1 кг черники, 1 кг сахара.*

Спелые ягоды черники немного размять деревянным пестиком, подогреть до температуры 65–70°C, разложить в горячие стерилизованные банки, накрыть крышками, пастеризовать: банки 0,5 л — 20 минут, банки 1 л — 30 минут.



## **Черничный сироп**

*1 л сока черники, 2 кг сахара, 1 ч. ложка сока лимона.*

Свежий сок из черники подогреть, добавляя небольшими порциями сахар, уварить до густоты сиропа, снимая пену, и добавить в конце варки сок лимона.

## **Черничный мармелад**

*1 кг черники, 400 г сахара, 200 мл воды.*

Ягоды черники залить водой и варить на слабом огне до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжать варить, постоянно помешивая, до консистенции мармелада.

## **Черничное желе**

*1 кг черники, 350 г сахара.*

Ягоды положить в глиняную посуду, поставить в теплую духовку на 15 минут. Затем отжать сок, добавить сахар и варить на слабом огне до густоты желе, снимая пену.

## **Черничное повидло**

*1 кг черники, 500 г сахара, 200 мл воды.*

Ягоды кипятить в воде несколько минут, затем протереть через густое сито, добавить сахар и варить на слабом огне до консистенции повидла.

## **Черничное пюре**

*1,5 стакана ягод черники, 300–400 г сахара.*

Спелые чистые ягоды черники промыть в холодной воде, дать ей стечь, после чего ягоды протереть сквозь волосяное сито в фаянсовую или эмалированную посуду и положить сахар. Хорошо перемешать пюре, поставить его на 5–6 часов в холодное место, время от времени помешивая, чтобы сахар скорее растворился. Готовое пюре разлить в чистые бутылки и закупорить пробками, прокипяченными в воде. Если пюре предназначено для длительного хранения, рекомендуется горлышки закупоренных бутылок залить сургучом или воском. Хранить бутылки необходимо в прохладном месте.

Черничное пюре можно употреблять как начинку для пирогов, тортов, пирожных, а также для приготовления сладких соусов и десертов.

### **Черника маринованная**

*1 кг черники, 100 мл столового 5%-ного уксуса, 350 г сахара, гвоздика и корица по вкусу.*

Уксус и сахар кипятить 5 минут в эмалированной посуде, опустить туда ягоды и варить на слабом огне 15 минут. Отвар слить, проварить 10 минут, снова опустить в него ягоды, добавить гвоздику и корицу. Чернику разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками. Когда банки остынут, закупорить их.

### **Черничный сок**

*1 кг черники, 100–200 г сахара, 300 мл воды.*

Ягоды нагреть в эмалированной посуде, размять, отжать сок, добавить сахарный сироп, довести до кипения, разлить в стерилизованные банки и стерилизовать: банки 0,5 л — 20 минут, банки 1 л — 30 минут.

### **Черничный кисель из свежих ягод**

*1 стакан черники, 0,75 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.*

Чернику перебрать, очистить от примесей, промыть, протереть сквозь сито. В кастрюлю влить 2,5 стакана горячей воды, положить сахар и размешать. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенной картофельной мукой и дать еще раз вскипеть. В горячий кисель положить ягодное пюре и хорошо размешать.

### **Черничный кисель из сушеных ягод**

*75 г сушеной черники, 125 г сахарного песка, 50 г крахмала, 900 г воды, 1 г лимонной кислоты.*

Чернику перебрать, промыть в теплой воде, залить холодной водой и варить до размягчения.

Процедить, предварительно размяв ягоды. Затем в отвар положить сахарный песок, лимонную кислоту, нагреть до кипения и ввести разведенный крахмал.

### **Чернично-молочный напиток**

*200 г черники, 200 мл молока 25 г сахара, 1–2 г соли.*

Ягоды растереть с сахаром и молоком, добавить немного соли, взбить, охладить.

## **Черничный напиток с мятой**

*600 г черники, 1 ч. ложка мяты, сахарный сироп.*

Мяту залить 0,5 стакана кипятка, настоять в течение 15–20 минут, процедить. Сварить сироп из 5–6 ложек сахара и 2 стаканов воды, охладить. Протереть через сито чернику. Смешать с мятным настоем, сиропом и отжатым черничным соком, разлить в стаканчики, охладить, положив по кусочку льда.

## **Черничный компот**

*1 кг черники, 200 г сахара, 800 мл воды.*

Плоды черники плотно насыпать в банки, залить 20%-ным сахарным сиропом, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 70°C: банки 0,5 л — 15 минут, банки 1 л — 20 минут. Банки укупорить.

## **Черничный морс**

*1 стакан ягод черники, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Ягоды черники хорошо очистить, промыть, размять, залить 1 л горячей воды, кипятить 10 минут, добавить сахар и сок лимона. Остудить, процедить, пить охлажденным.

## **Черничный квас**

*1 кг черники, 100–150 г сахара, 4 л воды.*

Ягоды черники хорошо очистить, промыть, размять, уложить в эмалированную посуду, залить теплым сахарным сиропом. Сироп готовить

из расчета 100–150 г на 1 л воды. Полученный состав выдержать при комнатной температуре в течение суток, затем отфильтровать, разлить в подготовленные бутылки, добавив в каждую по 5–8 изюминок. Бутылки поставить в холодильник для выдержки и созревания на 1–2 недели.

### **Черничный сбитень**

*150 г меда, 2 л воды, 100 г сахара, 2 бутона гвоздики, 5 зерен черного перца, 2–3 ч. ложки сухой травы зверобоя, 2 ч. ложки мяты, 2 ч. ложки ягод черники, 1 ч. ложку корицы, 0,25 ч. ложки порошка имбиря.*

Мед развести стаканом воды и кипятить, постоянно снимая пену. Отдельно растворить в стакане воды сахар и тоже кипятить. Соединить оба отвара, снова кипятить смесь на медленном огне до полного испарения воды. Пряности, травы, залить оставшейся водой и кипятить в закрытом сосуде в течение 15–20 минут. Затем настаивать 15 минут, процедить, добавить в медово-сахарную смесь, слегка подогреть, не доводя до кипения, и пить сбитень горячим.

### **Черничный мед**

Мед оставался самым любимым напитком на Руси до конца XVII столетия. Являясь застольным напитком, приготовленный по специальным рецептам мед представляет собой ценнейшее универсальное и высокоэффективное целебное средство, обладающее тонизирующим, кровет-

ворным, регенерирующим, противосклеротическим и другими важными для организма свойствами.

Разделяли меды по способу приготовления на вареные и сдавленные. Вареные меды готовили с помощью тепловой обработки, а сдавленные — холодным методом.

В быту больше ценился мед, который готовился из меда и сока свежих ягод: вишни, смородины, малины, черники, клюквы, ежевики и других. Для придания напитку вкуса и запаха пряностей в мед добавляли еще гвоздику, корицу, кардамон. Пряности заворачивали в тряпочку и вешали в бочку с бродящим медом.

Вот рецепт черничного меда, приготовленного холодным методом.

Ягоды черники перебрать, промыть в холодной проточной воде, размять деревянным пестиком в деревянной или эмалированной посуде, отжать сок. Полученный сок слить в стеклянную бутылку, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Жмых залить водой, кипятить 5–7 минут на слабом огне, затем, немного охладив, процедить. В еще теплый отвар добавить мед (на 1 л отвара — 80 г меда). После растворения меда в отвар влить черничный сок и тщательно перемешать.

Напиток можно пить сразу, но он будет намного приятнее, если его выдержать в прохладном месте около 7 дней.

## **Черничные витамины**

*Пропорция: на 100 г черники — 150 г сахарного песка.*

Смешать чернику с сахарным песком в указанной пропорции, хранить в стеклянных банках в холодильнике. Съедать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день для повышения остроты зрения в качестве профилактического средства и как витаминное средство.

## Глава 5

# ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

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

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

В названных своих работах ученый главным образом хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физи-



ческой, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку: «Все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время под влиянием Флетчера стали особенно настаивать о необходимости есть необыкновенно медленно с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездеятельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали под именем «брадифагии» болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания.

Д-р Эйнгорн, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медленного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение у них очень значительно, и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгого жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает ли вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Но каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое готовилось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий

выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. автора*). Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых «бактериотерапия» молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «... Лица, желающие сохранить сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...» — подытоживает ученый.

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока

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

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

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

о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, самого эффективно-го) — изменить питание.

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

### Сочетаемость групп продуктов

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Овощи, фрукты, ягоды, соки, жиры	Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед, варенье



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

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

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

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что рН среды организма колеблется в очень узких пределах —  $7,4 \pm 0,15$ . Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

*Продукты с кислыми свойствами:*

*Мясо — 3,98–4,93; рыба — 3,76–5,78; яйца — 6,45.*

*Крупяные изделия — 5,52; сыр — 5,92; белый хлеб — 5,63; пшеничный хлеб — 4,89.*

*Водопроводная вода — 6,55–6,8; молоко — 4,89.*

*Черный кофе — 5,59; чай — 4,26; пиво — 4,3–5,5.*

Указанные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной кон-



вейер», приводят к более напряженной работе всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряя появление различных вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

**Продукты со щелочными свойствами:**

*Кукурузное масло — 8,4; оливковое масло — 7,5; соевое масло — 7,9; капуста — 7,5; картофель — 7,5; мед — 7,5; хурма — 7,5; проросшая пшеница — 7,4; морковь — 7,2; цветная капуста — 7,1; свекла — 7,0; банан — 7,2; дыня — 7,4; арбуз — 7,0.*

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа распорядилась разумно: 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

Вы, должно быть, заметили по моим книгам, публикациям, что впервые в России еще 5–6 лет

назад я начал обращать внимание на роль и значение для организма перекиси водорода. В последнее время уже более десяти авторов переписывают мои книги или пытаются, к сожалению, безграмотно рассуждать о перекиси водорода со своей «кочки» зрения. А 3 года тому назад я стал говорить о важности воды для организма, и опять радио, телевидение спустя какое-то время подхватили эту тему и стали уделять этому вопросу внимание. Однако я все время чувствовал некую незавершенность, когда говорил о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, когда указывал, что процесс закисления становится бичом для здоровья. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мной, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Лаппо Евгением Алексеевичем, возглавляющим центр «Долголет» в г. Витебске. Он лишний раз обратил внимание на то, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель, обозначаемый как рН, равен 7,4. При снижении этого показателя даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Батмангхелидж говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека составляет всего  $7,4 \pm 0,6$ . В данном случае я склонен больше доверять Е. А. Лаппо, так

как он пользуется более совершенным оборудованием фирмы «MERSK» (Германия). Кроме того, нужно учитывать также, что лакмусовая бумага, с помощью которой определяют рН среды организма, в России дает погрешность до 2 единиц. Впрочем, на этот показатель у нас практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь» — и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни и проявляется в Природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона). Чем больше в организме отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике рН различных продуктов, то легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий рН, а это свидетельствует о том, что свободных электронов в таких

продуктах практически нет. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали.

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

Наблюдения Е. А. Лаппо показали, что с возрастом организм теряет в среднем на каждые 10 лет 0,1 единицы водородного показателя, а у больных еще больше. Таким образом, к 50 годам рН составляет уже только 6,9, а у больных снижается даже до 6 единиц.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное

Природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо дает так называемые хлебные единицы, и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Как же нормализовать рН жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным рН и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие рН, нужно пить живую воду, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 5,8–6 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем уже простое кипячение повышает рН воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активиро-

вания — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция играет как раз на зашлакованность организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Следует обратить ваше внимание на то, что так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. «Живую» воду (отрицательные ионы, рН 10–11) пьют за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик пьют 1–2 раза в неделю по 50–75 мл натощак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также при заболеваниях суставов, смывая ее через 2–3 часа теплой водой.

Вы поступите мудро, если кроме всего перечисленного выше возьмете себе за правило регулярно пить подсоленную воду. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым в действительности можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

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

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

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить

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

Между прочим, давайте разберемся, почему возникают отеки и как от них избавиться? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в



тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Что же делать? Такому больному, наоборот, надо пить как можно больше воды, только подсоленной, — промывая организм, она выведет излишние соли и устранил отеки. Как говорят, клин клином вышибают.

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

Содержание воды в организме регулируют три составляющие — вода, натрий (соль) и калий. Натрий регулирует количество воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе. Недаром сейчас стали выпускать соль, в составе которой содержится до 60% натрия и 10–15% калия.

С началом обезвоживания, когда появляется чувство жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой, в организме увеличивается выработка ги-

стамина. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Но зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать больше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы (в том числе и повышенную выработку гистамина), но и саму болезнь.

Мой более чем 25-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. И в его основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лим-

фу, межтканевую, внутрисполостную, спинно-мозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, и скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром натощак устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество

соли не должно превышать 2–3 г. Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30–50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе, которым страдала более 17 лет.

«Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся

и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?

Вот, например, обыкновенная чистая вода.

Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5–7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2–2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочевого пузыря отреагировал беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды перед сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевого пузыря: в определенные часы в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделю пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натощак стала выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с

водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала — это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания — 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду как придется, не более 3–5 стаканов в день. В общем, попивала себе водичку и втайне на что-то надеялась.

В «ЗОЖ» (№ 5 2006) прочла статью профессора И. П. Нумывакина «Соль да вода — лекарство на года», и надежда моя окрепла. А в № 9 за 2006 год главный редактор вестника дал «зеленый свет» водной теме, и я решила написать о моих испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5–2 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основ-

ное заболевание. Более четырех лет я страдала от ужасных приступов головокружения, во время которых почти глохла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на «легкую» тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

Опять же в нашем родном вестнике (№ 9 за 2006 год) в статье «От пресной — к ультрапресной» целитель Г. А. Гарбузов рассказывает, что вода свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов и восстановить нормальную работу. Наверное, так и произошло с клетками моего головного мозга.

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила мидокалм. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды

с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять индивидуально выбранный комплекс упражнений.

После воздуха, воды, соли и еды физические упражнения — самый важный фактор выживания.

Если мои факты улучшения здоровья пригодятся для статистики лечения водой и солью, буду рада».

Замечу, что таких выздоравливающих больных (а также с болезнью Паркинсона) в России становится все больше, только они помимо воды и соли принимают еще перекись водорода.

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия



после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что придало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспособляйте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, наживы, где все нравственные принципы, свойственные русскому народу, преданы забвению, и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства, такие, как черника.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха. Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая

какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5–10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в

бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Не забывайте также про общий положительный настрой — радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью и будьте уверены, что именно вы, а вовсе не государство со всеми его данными вам или отнятыми у вас деньгами, не врачи с их самым высоким уровнем или непрофессионализмом, именно вы определяете быть вам здоровым или не быть. Потому что ответ на этот гамлетовский вопрос начинается не во вне, а внутри вас.

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

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

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

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

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

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

Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним,

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

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку. Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, соответственно уменьшая его концентрацию так же, как и желчи, и панкреатического сока, силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике. Тем самым мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.
- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.

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

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Тем более что в колбасах и мяса-то практически нет. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте; согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

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

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

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

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание;

если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

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



часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38°С.

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

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

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

Если связать воедино все, что мной опубликовано ранее о питании, воде, перекиси водорода, рациональном дыхании, движении, то залог здоровья или его отсутствия можно представить в следующем виде.

- Если вы хотите жить не больше 60 лет, приобретая на жизненном пути все болезни, какие

есть, то питайтесь, как рекомендует Институт питания РФ, то есть употребляйте смешанную пищу с приемом воды до и после пищи, и т. п.

- Если вы хотите продлить себе жизнь на 10 лет, лишь изредка боля, то питайтесь, как указано в схеме раздельного питания.
- Если вы хотите жить столько, сколько вам отмерено Природой, а это не меньше 80 лет, то живите с учетом водородного показателя (рН), как это доказывает своей многолетней практикой Е. А. Лаппо в своем центре «Долголет», излечивая такие болезни, которые официальная медицина лечить не может.

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся

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

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

часа или в промежутках между едой, не позднее чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

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

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидко-

сти направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающих в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходимы инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический раствор,

имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный конвейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившихся в официальной медицине различных уровней и перешедших на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день потрачен-



ных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное, получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которой организму на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни) всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было самые сложные направления в жизни страны, такие, как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп человеку, далекому от медицины и развалившему все то, что еще можно было спасти. Сейчас муссируется вопрос о восстановлении отдельного министерства здравоохранения. Существующее в стране положение напоми-

нает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому, спрашивая, что бы тот посоветовал ему делать в первую очередь. Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта. Как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт и прочел: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден. Вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну — эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х да и в последнее время, когда считающие себя «знакомыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть человек и его интересы, никакой политический строй долго существовать не может.

Мне представляется, что необходимо менять не структуры, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере эффекта от соблюдения правил раздельного питания и употребления жидкостей,

конечно в сочетании с активным образом жизни, вы понимаете, что с существующей официальной медициной идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуется пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации. И пока государство продолжает только декларативно заботиться о здоровье людей, вы сами, используя рекомендации, данные в этой книге, и многофункциональную по своим свойствам чернику, можете многое сделать не только по сохранению здоровья, но и лечению многих заболеваний.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алексейчик Н. И., Санько В. А. Дары лесов, полей, лугов. — М., 1994.
2. Анфимова Елена. Геморрой: современный взгляд на лечение и профилактику. Визит к врачу обязателен, диета вместо операции, брусника и черника — лекарства из леса. — СПб., 2005.
3. Барсукова Е. Русская кухня. — Л., 1989.
4. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. — М., 1994.
5. Берков Б. В., Беркова Г. И. 1000 золотых рецептов народной медицины. — М., 2000.
6. Большаков Ю. М. Витамины из корзины. М.-СПб., 2004.
7. Бутенко В. С. Лекарственные растения Украины. — Киев, 1971.
8. Володарский Л. И. Лекарственные растения: Практическое руководство по сбору и заготовке. — М., 1959.
9. Головков А. Э. Разносолы деревенской кухни. — М., 1989.
10. Городинская В. С. Таинство сил исцеляющих. — М., 1990.
11. Довженко А. Р. Тайны зеленой аптеки. — Симферополь, 1967.
12. Жизнь растений: В 6 томах. Т. 5, ч. 2. — М., 1981.
13. Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР. — М., 1958.
14. Закржевски Е. Б. Лечебное питание в домашних условиях. — М., 1968.
15. Йорданов Б., Николов П. Фитотерапия. — София, 1972.
16. Калашников В. П., Овчинников Б. Н. Лекарственные растения Северо-Западной части РСФСР. — М.-Л., 1958.
17. Ковалева Н. Г. Лечебные растения. — М., 1971.
18. Кошечев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. — М., 1980.

19. Курлович Т. Брусника, голубика, клюква, черника. — М., 2005.
20. Ладынина Е. А. Фитотерапия, 2-е изд. — Л., 1990.
21. Лаппо Е. А. Почему мы так мало живем. — Витебск, 2002.
22. Левитская А. О рациональном использовании ягод черники. // Аптечное дело. — 1954. — № 5.
23. Лекарственные средства, применяемые в медицинской практике в СССР. — М., 1989.
24. Махлаюк В. Г. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1967.
25. Махов А. А. Зеленая аптека. — Красноярск, 1980.
26. Приключения Кротика. — М., 2000.
27. Морозова О. А. Домашний врачевник. — Тюмень, 1992.
28. Никольская Б. С. и др. Лекарственные средства растительного происхождения. — М., 1954.
29. Носаль М.А. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев, 1969.
30. Обухов А. Н. Лекарственные растения. — Краснодар, 1960.
31. Павлов С. Черника. — СПб., 2005.
32. Перевозченко И. И. Лекарственные растения в современной медицине. — Киев, 1989.
33. Погодин Радий. Черника. — М., 1988.
34. Попов А. П. Лесные целебные растения. — М., 1992.
35. Рабинович А. М. Лекарственные травы и рецепты древних времен. — М., 1989.
36. Рубцов В. Г. Зеленая аптека. — Л., 1984.
37. Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. — М., 1974.
38. Справочник по лекарственным растениям. — М., 1988.
39. Справочник практического врача. Т. 1–2. — М., 1991.

40. Сергеева М. Природа угощает: 212 видов съедобных дикорастущих трав, плодов, грибов. — М., 2001.
41. Складчиков Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М., 1975.
42. Торэн М. Д. Использование дикорастущих растений в русской народной медицине. — М., 1964.
43. Уокер Н. В. Лечение сырыми овощами и фруктовыми соками. — М., 1989.
44. Целебная вегетарианская кухня. — М., 1992.
45. Чхетиани Изольда. Кавказская черника, ее биоэкологические особенности и хозяйственное значение: Автореф. дис. — Тбилиси, 1983.
46. Чумакова Р. В. Энциклопедия народной медицины. — М., 1992.
47. Шрете А. И. и др. Лекарственная флора Кавказа. — М., 1979.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. НЕОБЫКНОВЕННАЯ ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> .....	6
<b>Глава 2. В ДОМЕ, ГДЕ ЕДЯТ ЧЕРНИКУ, ВРАЧУ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО</b> .....	17
<b>Глава 3. ЧЕРНИКА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ</b> .....	36
Вкусное лекарство.....	36
Рецепты лечебно-профилактического применения черники.....	39
Заболевания глаз.....	39
Заболевания системы крови.....	42
Заболевания полости рта и горла.....	43
Заболевания сердца и сосудов.....	47
Заболевания желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы.....	49
Заболевания, вызванные нарушением обмена веществ.....	54
Урологические заболевания.....	58
Кожные заболевания.....	61
Оздоровительные чаи с черникой.....	63
Антивирусный чай при гриппе.....	63
Витаминные чаи.....	64
Общеукрепляющие чаи.....	65
<b>Глава 4. ЧЕРНИКА В ПИТАНИИ</b> .....	67
Рецепты некоторых блюд из черники.....	68
<b>Глава 5. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ</b> .....	80
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ</b> .....	116
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	124

**Неумывакин Иван Павлович**

**ЧЕРНИКА**

**Мифы и реальность**





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

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

По старинной легенде, чернику по всему свету расселили гномы, в благодарность за то, что черничный куст дал укрытие жаждущим покоя хранителям сокровищ. Считается, что благодарные гномы наделили чернику и волшебными свойствами. Пожалуй, в этом предании не так уж много преувеличения, ибо здоровье — самая большая ценность, а средство, помогающее его сохранить, поистине достойно считаться волшебным.

В этой книге рассказывается о богатейших лечебных свойствах растения и способах их грамотного использования для восстановления и укрепления здоровья.