

И. П. НЕУМЫВАКИН  
Владимир ЛАД

# ДУБ – ДЕРЕВО, ДАЮЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ И СИЛУ

МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. НЕУМЫВАКИН  
Владимир ЛАД

# ДУБ – ДЕРЕВО, ДАЮЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ И СИЛУ

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., Лад В.**

**Дуб — дерево, дающее здоровье и силу.**

Дуб — сильное, красивое дерево, не случайно вошедшее в легенды разных стран и народов. Дуб по праву считается долгожителем, символом мощи и здоровья, он издавна используется в народной медицине для лечения различных болезней. Дубовые веники для бани делают кожу здоровой, а душистый аромат распаренных дубовых веток снимает накопленную усталость, нормализует давление и очищает организм. Кулинары также не обошли своим вниманием этого богатыря из мира растений.

Своей силой и мощью величественное дерево щедро делится с людьми. В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о том, как можно применять природные средства, приготовленные на основе дуба, с пользой и удовольствием.

## ВВЕДЕНИЕ



Дуб — крупное красивое дерево, не случайно вошедшее в легенды разных стран и народов. Это настоящий богатырь, высота которого может достигать 50 метров при диаметре 2 метра и более. Это, пожалуй, одно из самых долгоживущих растений: известны экземпляры, возраст которых составляет более 1000 лет! Безусловно, такие деревья охраняются законом и относятся к достопримечательностям и памятным местам.

На парижской выставке в 1900 г. демонстрировался дубовый кряж, выпиленный из 485-летнего дуба высотой 31 м и диаметром 169 см. Этот дуб был срублен в Больше-сурской лесной даче Курмышского лесничества Симбирской губернии, то есть на территории современного Шумерлинского лесхоза Чувашской Республики. А в 1861 г.

в Ядринском уезде Казанской губернии был срублен дуб «в 50 футов длины» (то есть 15 м в высоту) и «48 вершков в верхнем отрубе» (диаметром 213 см). Дереву этому насчитали 500 лет, на тот момент дуб был совершенно свежим, здоровым и все еще увеличивался в объеме.

Плоды дуба — желуди — можно употреблять в пищу, древесина мало подвержена гниению.

Дуб произрастает по всей Европе, включая Британские острова, дуб можно также встретить в Малой Азии и Северной Африке. В мире около 200 разновидностей этого дерева. В России чаще всего можно встретить так называемый летний, черешчатый, дуб — именно его изображают на картинах художники и воспевают поэты. Это великолепное дерево с широкой раскидистой кроной и крепким стволом.

Дуб — одно из самых энергетически сильных деревьев. Дуб на Руси всегда считался святым деревом. Деревом, связанным с мужской энергией и мощью. В дубовых рощах всегда стояли храмы и святилища, там же лечили людей. Особенно благоприятно его энергия действует на печень, мочевыводящие пути, сердечно-сосудистую систему, очень благотворно влияет и усиливает работу внутренних половых органов. Простая прогулка по дубовой роще излечивает от гипертонии, или по крайней мере способствует нормализации давления.

В языческие времена древние славяне устраивали около дубов жертвенники, посвященные Перуну. Дубы почитали как священные деревья и огораживали их. Не было в те времена большего греха, чем срубить дуб. Отдельные деревья служили межевыми знаками родовых

владений. Изображения дубовых ветвей с листьями символизировали славу и мужество, силу, величие и стойкость. Не случайно дубовые ветви входят в гербы государств и украшают монеты. Считали, что дуб обладает чудесными свойствами: охраняет поселения, защищает людей от сглаза, порчи и болезней.

Выражение о мертвых «дал дуба» своими корнями восходит к преданию о том, что души мертвых по стволу дуба, как по небесной лестнице, поднимаются вверх — в светлое царство бессмертных.

Дуб был священным деревом многих народов, в том числе древних славян и кельтов, ему поклонялись как божеству. Он и сегодня остается символом мужества и стойкости, а не только, так сказать, «непробиваемости»... По народной примете, увидеть во сне дуб, усыпанный желудями, — к благополучию и карьерному росту.

Считается, что дуб управляется Юпитером. Дерево относится к активизирующим растениям, оно заряжает человека мощной энергией, придает бодрость и уверенность в своих силах. Друиды считали его деревом науки.

По старинным поверьям, женщинам, которые родились под знаком Стрельца, полезно в дни, ближайšie к дню рождения (или в сам этот день), постоять под дубом и продумать ближайšie планы на будущую жизнь.

В старину не только стены деревянного дома делали дубовыми, но также дубовыми были полы и полати. Такое расположение древесины способствовало наилучшей защите человека от влияний негативной энергии извне и позволяло в кратчайший срок восстановить потраченные силы, поскольку дуб легко передает свою энергию человеку при непосредственном соприкосновении, а сила его

позволяет сбалансировать работу всего нашего организма. Не зря в народе говорили: «Крепок, как дуб». Благоприятное влияние оказывает дуб, растущий возле самого дома: он помогает сохранить здоровье и силы. Поэтому на Руси сажали это благородное дерево ближе всего к дому.

Дуб не боится морозов и засухи. Чтобы вырастить дуб, понадобится около двух человеческих поколений, и далеко не всем, кто посадил желуди, удастся дождаться урожая с выросших из них деревьев.

Своей силой и мощью величественное дерево щедро делится с людьми.

Древесина дуба обладает высокой прочностью, твердостью, долговечностью и красивой текстурой (рисунком на разрезе). Используется в кораблестроении, идет на подводные сооружения, поскольку не поддается гниению; применяется в вагоностроении, в мебельном, столярном, бондарном производстве, строительстве домов. Кора некоторых видов (*дуб пробковый* — *Q. suber*) дает пробку. Кора и древесина содержат дубильные вещества (таниды), используемые для дубления кож. Части дуба применяют для производства дубильных экстрактов, получают желтую, зеленую, темно-коричневую и черную краски. Листья пригодны для окраски тканей, шерсти в черный цвет. Из коры делают пробки, черные красители, используют ее при выделке кож. В прежние времена дубовые галлы были основным сырьем для получения черных чернил. Также они пригодны для изготовления серой и коричневой красок, для дубления подошвенной кожи.

Высушенную кору молодых ветвей и тонких стволов дуба черешчатого применяют как вяжущее средство в виде

водного отвара для полоскания при воспалительных процессах полости рта, зева, глотки, а также для примочек при лечении ожогов. Желуди идут на суррогат кофе и на корм для некоторых сельскохозяйственных животных. Многие виды, например дуб каштанолистный (*Q. castaneifolia*), разводят в садах и парках как декоративные растения.

Дуб издавна используется в народной медицине для лечения различных болезней. Еще в древности русские знали о полезных свойствах дубового отвара: он оказывает противовоспалительное, вяжущее, укрепляющее и болеутоляющее действие. При этом в народной медицине используются кора дуба (с дерева, возраст которого не превышает 15 лет, так как с возрастом содержание дубильных веществ в коре уменьшается) и дубовые листья. Дубовый отвар может применяться в качестве ванночек, средств для протирания, компрессов, полосканий и т. д. Его используют для борьбы с различными заболеваниями.

Экстракт коры дуба часто входит в дезодорирующие и антисептические кремы для ног, используют его и для ухода за чувствительной кожей.

Дубовые веники для бани делают кожу здоровой, а душистый аромат распаренных дубовых веток снимает накопленную усталость и нормализует давление.



## ДУБ В ПРИРОДЕ



А теперь немного ботаники. Дуб (*Quercus*) — род листопадных или вечнозеленых деревьев семейства буковых. Листья варьируются: очередные, простые, перисто-раздельные, лопастные, зубчатые, иногда цельнокрайные. Цветки мелкие, невзрачные, двух видов: тычиночные — в длинных свисающих сережках, пестичные — одиночные или по нескольку, сидячие или на цветоножке. Плод — желудь, частично заключенный в чашеобразную деревянистую плюску.

Дуб растет медленно, сначала (до 80 лет) — сильнее в высоту, позднее — в толщину. Обычно образует глубокую стержневую корневую систему. Дает обильную поросль от пня. Светолюбив. Плодоносить начинает с 15–60 лет, на открытых местах раньше, чем в насаждениях. Размножается преимущественно желудями. Для посева используют

желуди, собранные в тот же год, поскольку они быстро теряют всхожесть.

Существует около 450 видов дуба, из них в России встречается около 20 дикорастущих видов в европейской части, на Дальнем Востоке и на Кавказе; в культуре выращивается 43 видов дубов.

Наибольшее значение в лесном хозяйстве имеет дуб *черешчатый*, или *летний* (*Quercus robur*), — дерево высотой до 50 м и диаметром до 1,5 м. Доживает до 500–1000 лет. Распространен в европейской части России, на Кавказе и почти по всей Западной Европе. Образует смешанные леса с елью, а на юге — чистые дубравы; в степной зоне встречается по оврагам и балкам. Это одна из основных лесообразующих пород широколиственных лесов России.

К дубу черешчатому близок дуб *скальный*, или *зимний* (*Q. petraea*), с почти сидячими желудями, встречающийся на западе европейской части России, в Крыму и на Северном Кавказе.

В восточной части Северного Кавказа и в Закавказье встречается дуб *грузинский* (*Q. iberica*) с кожистыми листьями и сидячими желудями; в высокогорье этих районов растет дуб *крупнопольниковый* (*Quercus macranthera*) с густоопушенными побегами и желудями сидячими или на короткой плодоножке.

Важная лесообразующая порода Дальнего Востока — дуб *монгольский* (*Q. mongolica*) — морозостойкое и засухоустойчивое дерево.

Основная порода долинных лесов Восточного Закавказья — дуб *длинноножковый* (*Q. longipes*).

## КАК ВЫРАСТИТЬ ДУБ



Желуди дуба, в отличие от семян большинства других наших деревьев, не сохраняют всхожесть при высушивании и длительном хранении при комнатной температуре. Поэтому надо или сеять их осенью до выпадения снега и промерзания почвы, или обеспечивать им специальные условия хранения.

*Осенний посев* является наиболее простым, но при нем существует серьезный риск повреждения части желудей грызунами.

*Для весеннего посева* желуди надо правильно сохранить. Лучшие условия хранения создаются при низкой (около 0 °С или немного выше) температуре, высокой влажности и умеренной вентиляции. Желуди можно сохранить в подвале, в котором зимой хорошо сохраняется картошка; можно также прикопать их осенью в почву на

глубину не менее 20 см, закрыв сверху листом водонепроницаемого материала, оставив между этим листом и желудями прослойку воздуха и обеспечив защиту от мышей.

В любом случае закладывать на зимнее хранение надо здоровые желуди без внешних повреждений, желательны собранные в сухую погоду и подсушенные при комнатной температуре в течение недели. Какая-либо специальная подготовка переживших зиму семян перед посевом не требуется.

Перед посевом оцените качество желудей, вскрыв несколько из них. Живые желуди имеют желтые семядоли, а в месте их соединения друг с другом располагается живой (желтый или красно-желтый) зародыш. Мертвые желуди внутри черные или серые. По внешним признакам не всегда можно отличить живые желуди от мертвых.

Хорошие результаты дает замачивание желудей в емкости с водой: мертвые желуди в основном всплывают, живые в большинстве своем тонут (если желудей много, этот способ отделения мертвых от живых вполне можно рекомендовать, но небольшая часть живых желудей будет потеряна).

Если вы не смогли запастись желудями с осени, то в отдельные годы (после большого урожая желудей и при условии «неурожая» мышей, и если зима была не очень морозной) вы можете весной набрать живых и прорастающих желудей в ближайшем лесу или парке. Сбирать прорастающие желуди надо рано весной, практически сразу после схода снега, иначе у многих желудей вы обнаружите поврежденные корешки.

Собранные желуди надо или сразу посеять, или хранить до посева таким образом, чтобы корешки не пересохла

(например, вперемешку с влажными листьями в пластиковой коробке, убранный в холодильник или холодный подвал). Даже при краткосрочном хранении надо следить, чтобы прорастающие желуди не заплесневели (поврежденные сразу выбрасывать), и обеспечивать их вентиляцию. Чем быстрее вы сможете посеять собранные весной желуди, тем большая их часть сможет развиваться в сеянцы.

При посеве желудей разметьте на грядке параллельные борозды на расстоянии 20 см друг от друга. Разложите желуди в борозды из расчета 20–50 штук на 1 м борозды, в зависимости от качества и размера (если желуди крупные и практически все живые, то их надо раскладывать реже, если мелкие и с большой долей мертвых и сомнительных — гуще). Если вы планируете высаживать на постоянное место однолетние сеянцы дуба, то желуди следует сеять еще реже — на расстоянии 7–10 см друг от друга (это позволит обеспечить максимальный прирост каждого дерева). Вдавите желуди в дно борозды таким образом, чтобы они оказались на глубине 2–3 см относительно поверхности почвы при весенней посадке и 3–6 см — при осенней. После этого заровняйте борозду, укрыв желуди землей.

Желуди прорастают очень долго. Сначала у них развивается мощный корень, достигающий в длину нескольких десятков сантиметров, и лишь после этого начинает расти стебель. Поэтому ростки дуба могут появиться на поверхности почвы только через месяц-полтора после начала прорастания. Не спешите делать вывод, что ваши дубки погибли, и перекапывать грядку с посевами. Если же у вас есть сомнения, попробуйте раскопать несколько желудей. Если корни у них выросли, значит, желуди живы.

Всходы дуба значительно меньше страдают от сорняков и пересыхания почвы, чем всходы хвойных деревьев (благодаря запасу питательных веществ в желуде сразу развиваются крупные корни и листья). Тем не менее старайтесь всегда держать посеvy чистыми от сорняков и обеспечивать полив при сильной засухе. Прекращайте всякие дополнительные поливы примерно за месяц-полтора до того времени, когда в вашей местности начинается массовый листопад, это позволит сеянцам дуба лучше подготовиться к зимовке.

Летом сеянцы дуба часто поражаются грибковым заболеванием — мучнистой росой. Мучнистая роса не способна убить всходы дуба, но может существенно снизить их прирост. При сильном развитии мучнистой росы (если белый налет будет покрывать более половины площади всех листьев) всходы можно обработать 1%-ным раствором медного купороса или 1%-ной же суспензией серы. Саженцы дуба можно выращивать в течение 2 лет на одном месте без пересадки, а можно пересаживать на 2-й год в «школку». Пересадку сеянцев в «школку» следует производить ранней весной. При пересадке обрежьте главный корень каждого сеянца на расстоянии 15–20 см от того места, где располагался желудь (у большинства сеянцев остатки желудя на 2-й год все еще видны). Это позволит сформировать более компактную корневую систему. Можно главный корень не обрезать, но в этом случае будет очень трудно выкопать уже двухлетние саженцы без серьезного повреждения их корневой системы.

В «школке» располагайте ряды сеянцев на расстоянии 30 см друг от друга, а сеянцы в ряду — через 15 см. При посадке под каждый сеянец сделайте колом или черенком

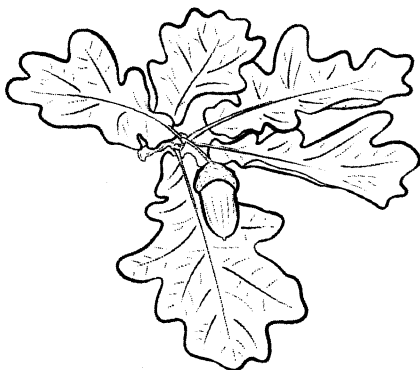
лопаты ямки глубиной 20 см (глубина ямки должна быть такой, чтобы при посадке сеянца место прикрепления желудя оказывалось на 2–3 см ниже поверхности почвы). Вставьте сеянцы в ямки. Затем засыпьте ямки землей и уплотните ее руками.

Пересаженные сеянцы в первые недели после пересадки сильно страдают от повреждения корней — распускание листьев происходит довольно медленно, и прирост побегов относительно невелик. Если же размер саженцев к осени оставляет желать лучшего, то для пересадки можно отобрать лишь наиболее крупные, а остальные оставить в «школке» еще на один год.

Если вы пересаживаете на постоянное место однолетние сеянцы дуба, то не подрезайте главные корни сеянцев. Корневая система однолетнего сеянца дуба представлена в основном длинным и прямым стержневым корнем со слабыми и короткими боковыми корнями, поэтому для пересадки достаточно проделать соответствующей глубины узкую ямку с помощью кола или черенка лопаты.

В Европе установлено 542 вида вредных насекомых, повреждающих дуб. Всего обнаружено 206 видов грибов. Обнаружен 1 вирус — вирус табачной мозаики (ВТМ), 14 видов бактерий. Однако влияние вирусов и бактерий в качестве причин усыхания дуба точно не установлено.

## ДУБ — ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ



Целебные свойства дуба издавна известны и почитаемы в народной медицине. Вот как говорит об укор-дереве, как называют в народе дуб, народная целительница Н. П. Цинкина:

*Пользу роду людскому несую:  
Ешьте меня, рот промывайте,  
От голода спасу, теплом обогрею,  
Хворь прогоню, темные силы одолею,  
В дождь укрою, сердце успокою.*

Для лечения используют молодую кору ветвей и стволов, листья и желуди дуба. В коре содержатся кислоты, смолы, пектин, сахар. В желудях — белковые и дубильные вещества, крахмал, жирное масло, сахар. В листьях — дубильные вещества и красители, пентозаны.



В качестве целебного сырья используют молодую кору дуба, так как старая теряет свою силу из-за уменьшения с годами концентрации дубильных веществ. Реже применяют листья, которые собирают до середины мая. Заготавливают молодые ветки и кору в период сокодвижения.

Сушат сырье под навесом в тени, а молодые ветки — небольшими подвешенными кучками. Лучшую сохранность готовым ингредиентам обеспечивает бумажно-картонная или деревянная тара.

Срок хранения дубовой коры — 5 лет, сухих листьев — до 1 года.

Для получения коры культивируют кустарниковую форму дуба. Кору заготавливают примерно каждые 10 лет, сплошь вырубая молодые дубки. На вырубке вновь поднимается дубовая поросль. Для медицинских целей используют кору молодых ветвей. Оба вида одинаково хороши как аптекарское сырье. Кору дуба срезают ранней весной. Понятно, что ценна только кора, еще не покрывшаяся пробкой. Она блестящая и легко отличима от куда менее ценной грубой коры дуба более старых ветвей.

Тот, кто захочет сам запастись дубовой корой, должен постараться достать ее со сплошной вырубки и проследить, чтобы диаметр ветвей не превышал 6 см. Ранней весной, во время сокодвижения, кора дуба легко отделяется, что уменьшает затраты труда. Сушить кору дуба надо быстро.

Обычно кора заготавливается при рубке леса или снимается с поросли у пней спиленных деревьев. Снимать ее с молодых деревьев нельзя, так как это приведет к уничтожению насаждений дуба. При сушке на воздухе кору нужно оберегать от дождя, иначе при увлажнении она теряет дубильные вещества и становится непригодной.

Высушенная кора должна ломаться, а не гнуться. Сырье состоит из узких полосок или трубчатых и желобоватых кусков коры длиной до 30 см и толщиной около 3 мм. Наружная поверхность блестящая или матовая, гладкая или слегка морщинистая, но без трещин, с овальными, поперечно-вытянутыми чечевичками, внутренняя — с продольными, тонкими ребрышками; излом волокнистый и занозистый. Цвет снаружи светло-бурый или светло-серый, внутри желтовато- или красновато-бурый. Сухая кора не пахнет, но при намачивании в теплой воде появляется своеобразный запах. Вкус очень вяжущий, горький. Кора дуба содержит 10–20% дубильных веществ, галловую и эллаговую кислоты, флавоновое соединение кверцетин, катехин и галлокатехин. Дубильное вещество катехин имеет основное значение. При длительном хранении содержание дубильных веществ в коре дуба уменьшается. Грубая кора имеет значительно меньше дубильных веществ, чем молодая блестящая кора.

*Кора применяется как внутреннее средство* в виде отваров, настоев, чая, клизм, спринцеваний, так и *наружное* — в виде примочек, припарок и полосканий.

*Крепкий отвар для наружного употребления:* 1 ст. ложка свежего или сухого сырья (листья и кора в равных пропорциях) добавляется в 200 мл кипящей воды, варится в течение 1–3 минут. Далее отвар нужно остудить и процедить.

*Для внутреннего применения (универсальный рецепт):* в эмалированную посуду наливают 200 мл воды, добавляют 20 г сухого экстракта коры, закрывают крышкой и обрабатывают содержимое на водяной бане в течение получаса, не забывая о частом помешивании. Затем охлажда-

ют, отжимают, разбавляют отвар кипяченой водой до получения объема 200 мл. Пьют по полстакана 2 раза в день.

*Укрепляющий чай:* 1 ч. ложку размельченных листьев (или 3–4 цельных листочка) заливают 400–500 мл кипятка, настаивают 2 часа и распределяют чай на 3–8 приемов за сутки.

Приведем советы из далекого XVII века. «Корень дубовый варен в молоке и прият окорм (отравление) изнутри выгонит. Желуди толченые прияты с вином, тогда окорм изнутри выгонят водяным проходом. Дерево дубовое варено в воде и приятно — вельми утробу вяжет, а то питие особна есть лечба тем, кои кровию блюют. Желуди пристойт лети женам, кои лишнее течение менструов имеют, понеже вяжет их».

*При псориазе* для обработки пораженных участков и уменьшения зуда готовят следующую мазь: зола дубовой коры — 25 г, зола цветков шиповника — 25 г, порошок чистотела — 10 г, 1 свежий яичный белок, солидол — 100 г. Все тщательно перемешать, настаивать 15 дней.

*Настойка для устранения угрей:* универсальный отвар из дубовой коры смешивают с водкой (в соотношении 1:2, например, 20 мл отвара и 40 мл водки). Полученным лосьоном протирают лицо и другие проблемные зоны.

*Противопоказания для использования препаратов дуба:*

- детский возраст (до 12 лет);
- индивидуальная непереносимость;
- тромбозы;
- упорный запор.

Нельзя допускать передозировки, поскольку дубильные вещества при неадекватном применении вызывают рвоту, вздутие, колики и другие проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Детям категорически нельзя принимать препараты из дуба внутрь. Отвар коры дуба также противопоказан при геморрое. Отвар коры дуба нельзя употреблять слишком долго, так как это может стать причиной возникновения желудочно-кишечных заболеваний.

Долгое полоскание рта отваром из коры дуба приводит к ухудшению обоняния. Беременные женщины при сильной необходимости могут принимать препараты дуба внутрь, но только под наблюдением врача и только в малых дозах.

*Кору дуба* употребляют как вяжущее, противовоспалительное и ранозаживляющее средство. В смеси с другими растениями она используется для лечения гастритов, колитов, желудочно-кишечных кровотечений, болезней печени и селезенки.

Внутрь принимают *холодный настой* (1 ч. ложку измельченной коры настаивают в 2 стаканах холодной воды 6–8 часов) по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день.

*Теплый настой измельченных желудей на красном вине* (25%-ная настойка) в виде компрессов используют для лечения грыжи, а *водные отвары* народные лекари рекомендуют при ожогах, кожных сыпях, чрезмерной потливости ног. Кроме того, из желудей готовят питательный *кофейный напиток*, который употребляют с молоком и сахаром.

*Отвар коры* (1:10) применяют при фарингите, ангине, заболеваниях кожи, стоматите. Для лечения ожогов применяют более крепкий отвар коры (1:5).

При заболеваниях кожи используют также *мазь* — 1 часть сгущенного отвара коры на 4 части ланолина.

*При желудочных кровотечениях, воспалении кишечника, отравлении тяжелыми металлами, алкалоидами, грибами, беленой, дурманом, пищевых отравлениях* используют *отвар коры*. Для этой цели 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в течение 30 минут, затем процеживают и доводят объем жидкости до первоначального кипяченой водой. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

*При поносе и энтероколите* помогает *настой желудей*. Готовят его следующим образом: 1 ч. ложку сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка и после охлаждения процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

*При уретрите и цистите отвар коры дуба* принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день. Для этой же цели используют *настой желудей* в аналогичной дозировке.

*При цистите* (при частых позывах на мочеиспускание) помогает такой рецепт. Кора дуба обыкновенного — 50 г. Сухую кору дуба измельчить. Взять 1 ст. ложку измельченной коры дуба, залить 1 стаканом холодной воды, кипятить 5 минут, процедить.

Отвар пить 2 стакана в день за 3–5 приемов. Курс лечения — 10–12 дней.

*Для полоскания горла* при хроническом тонзиллите, фарингите, воспалении десен и стоматите используют *отвар коры дуба*. Настой, или отвар (то есть чай), хорош в качестве полоскания при инфекциях полости рта и горла, а также при воспалении десен, так как он «дубит» слизистую оболочку и таким образом лишает бактерий питательной

среды. Позднее затвердевшая слизистая оболочка заменяется новой, здоровой тканью. Примерно таким же образом ведут себя дубильные вещества в кишечнике. Таким путем можно подавить жизнедеятельность возбудителей брожения и остановить понос.

*При фарингите* (воспалении слизистой оболочки глотки) залейте 1 ст. ложку коры дуба (сухой) 1 стаканом кипятка, накройте и 30 минут настаивайте, процедите и теплым (не горячим) настоем полощите горло 3 раза в день в течение недели. В день используйте 1 стакан настоя.

Сбор трав, применяемый *при ангине*: цветы липы мелколистной — 1 часть, цветы ромашки лекарственной — 1 часть, кора дуба обыкновенного — 1 часть.

Все составляющие сбор растения измельчить, смешать в равных частях.

Залить 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут в закрытой посуде, процедить.

Приготовленным настоем полоскать горло при ангине 6 раз в день.

Лечебные свойства липы: в цветках липы имеются фитонциды, обладающие антибактериальными свойствами, дубильные вещества, обладающие противовоспалительными свойствами.

Лечебные свойства ромашки: цветы ромашки обладают противовоспалительным и дезинфицирующим, обезболивающим свойствами благодаря наличию в составе эфирного масла хамазулена, который также проявляет антиаллергические свойства.

Сбор, рекомендуемый *при ларингите*, оказывает противомикробное, противовоспалительное, обволакивающее, обезболивающее действие. В него входят следующие

компоненты: трава душицы обыкновенной — 2 части, корень алтея лекарственного — 2 части, кора дуба обыкновенного — 2 части.

Составляющие сбор растения измельчить, смешать. Залить 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут в закрытой посуде, процедить.

Полоскать горло настоем при ларингите несколько раз в день.

Лечебные свойства корня алтея лекарственного: корень алтея проявляет противовоспалительное (действие полисахаридов, входящих в состав корня), обволакивающее пораженные места (содержит много слизи), обезболивающее, отхаркивающее действие.

Лечебные свойства душицы обыкновенной: трава душицы обладает антисептическими, противовоспалительными, обезболивающими свойствами.

*Холодным отваром коры делают аппликации при ожогах и обморожениях, а также долго незаживающих ранах.*

А вот рецепт сбора, который оказывает антибактериальное, противовоспалительное, противогнилостное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее действие: кора дуба обыкновенного — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г, трава медуницы лекарственной — 15 г.

Все входящие в сбор растения измельчить. Всю измельченную смесь (35 г) залить 1–3 стаканами кипятка, довести до кипения, процедить.

Теплым отваром промывать несколько раз в день *гнойные раны и трофические язвы.*

Лечебные свойства входящих в сбор трав:

- Кора дуба обладает противовоспалительными и противогнилостными (действие дубильных веществ),

кровоостанавливающими, противомикробными свойствами.

- Трава хвоща полевого проявляет противогнилостные, противовоспалительные, кровоостанавливающие свойства.
- Трава медуницы лекарственной оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее и кровоостанавливающее действие.

Еще один фитосбор, дающий сходный эффект: листья шалфея лекарственного — 5 г, цветки ромашки лекарственной — 5 г, кора дуба обыкновенного — 10 г, листья вербены лекарственной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г.

Все входящие в сбор травы измельчить, смешать в указанных пропорциях.

Взять всю измельченную смесь трав, залить 1 л холодной кипяченной воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить.

Теплым отваром промывать несколько раз в день *гнойные и труднозаживающие раны, трофические язвы*.

Сбор с корнями дуба, помогающий *при пролежнях*, оказывает сильное противомикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее действие: тонкие корни дуба обыкновенного — 2 части, почки тополя черного — 1 часть, сливочное масло — 7 частей.

Корни дуба и почки черного тополя растереть в порошок.

Порошки корней дуба (2 части) и почек черного тополя (1 часть) смешать со сливочным маслом (7 частей), настоять целую ночь в теплой печи (духовке), утром кипятить на слабом огне 30 минут, отжать теплым, слить в банку.



Полученной мазью смазывать пролежни несколько раз в день. Мазь быстро заживляет пролежни.

Лечебные свойства входящих в сбор растений:

- Корни дуба обладают противомикробными, противовоспалительными свойствами.
- Почки черного тополя оказывают антисептическое, бактерицидное, противовоспалительное действие, способствуют грануляции, эпителизации и заживлению ран.

Можно сделать мазь из смеси почек тополя черного, цветков зверобоя, 95%-ного спирта и свиного топленого несоленого сала в пропорции 1:1,5:1,5:4. Берут 1 часть почек тополя черного и, прибавляя спирт, растирают с цветками зверобоя. Оставляют на 2 часа в закрытом сосуде, потом прибавляют 4 части свиного топленого сала и нагревают на водяной бане, пока не испарится спирт. Тогда перетирают через марлю и готовую мазь кладут на пролежни, фурункулы, а также используют для роста волос.

*Для ванн и обмываний при аллергическом диатезе применяют отвар коры дуба.* Для этой цели 100 г сухого измельченного сырья кипятят в 1 л воды в течение 30 минут и процеживают.

*При мокнущей экземе* применяют примочки из отвара смеси дубовой и сосновой коры.

*При потливости ног* на отваре коры дуба готовят ножные ванны: 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в течение 30 минут, затем процеживают и доводят объем жидкости кипяченой водой до 1 л.

Не обойтись без отвара коры дуба и при наличии *запаха изо рта*.

*Ванны с добавлением дубового экстракта* улучшают кровообращение, дарят хорошее самочувствие, укрепляют иммунитет и организм в целом.

*Примочки из крепкого отвара коры* делают при фурункулах на шее, варикозном расширении вен на ногах.

*При угрях на лице* используют также *отвар дубовой коры, смешанный с водкой*, по такому рецепту: 1 ст. ложку коры залить 1 стаканом воды и кипятить 15 минут. Дать остыть, затем процедить и долить водку, в соотношении 1:2, то есть 1 часть отвара и 2 части водки. Этим лосьоном протирать лицо.

Ванны из отвара коры дуба улучшают кровообращение. Отваром дубовой коры лечат зоб (делают примочки на зубовую опухоль).

*Для спринцеваний* при эрозии шейки матки, выпадении матки, опущении стенок влагалища, вульвовагините и трихомонадном кольпите применяют *отвар коры дуба*: 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в течение 30 минут, затем процеживают и доводят объем жидкости кипяченой водой до 1 л.

*При эрозии шейки матки* применяются не только спринцевания, но и ванночки, тампоны с дубовым настоем.

*Настой коры и листьев* назначают при гинекологических заболеваниях и внутрь.

Дуб рекомендуется мужчинам, которые перетруждаются физически и умственно. Препараты, изготовленные на основе дуба, придают уверенности и бодрости на весь день. Дуб оказывает хорошее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы. Беременным женщинам лекарство из дуба также поможет выносить и родить здорового малыша.

Женщинам *при белях* посоветуем такое средство: смешайте 40 г коры дуба и по 20 г листьев розмарина, листьев шалфея лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного. Весь сбор залейте 3 л воды и после закипания варите еще 30 минут, процедите и делайте спринцевания 2 раза в день.

При белях также используют желуди. Высушенные желуди (9 штук) смолоть, порошок разделить на 18 частей и принимать 9 дней подряд по порошку: одну часть утром, а другую — на ночь. Запивать мятным холодным чаем.

*Дуб при трихомонадном кольпите.* Молодые листья дуба растереть в кашу, завернуть в марлю и вставлять тампоны во влагалище.

Для спринцевания *при белях* у женщин (горячим отваром, дважды на день) 1 полную горсть смеси (поровну) коры дуба, ветвей омелы, цветков белой глухой крапивы, цветков ромашки, лепестков розы, травы тысячелистника варят в 2 л воды на протяжении 10 минут.

*Для лечения рахита, золотухи* прибавляют к полной ванне отвар из смеси (поровну) коры дуба, травы душицы, корневища аира, цветков тысячелистника, двойного количества сосновых пагонов с хвоей, травы череды, травы фиалки трехцветной. 1 полную пригоршню смеси и по 1 кг пшеничных высевок, зерен проросшей ржи и листы черной смородины варят в отдельной котомке 30 минут в ведре воды. Содержимое котомки после отцеживания отвара выбрасывают.

Мужчинам для повышения потенции, а женщинам для красоты тела и для обоих полов для нормализации давления: парьтесь в бане 1–2 раза в неделю *с дубовыми венниками*.

*Женщинам для красоты волос* (если волосы слишком жирные): залейте в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси взятых поровну травы зверобоя, коры дуба, травы тысячелистника и на 1 ч поставьте в таз с кипящей водой, процедите и мойте этим отваром свои волосы. Очень важно продержат заваренную смесь 1 ч именно в кипящей воде.

*Для укрепления волос* можно использовать такую смесь: кора дуба, шелуха лука — в равных долях. Залить 1 ст. ложку 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Втирать в кожу головы ежедневно.

Мытье головы отваром коры дуба помогает избавиться *от перхоти*.

*При пародонтозе* залейте 2 ст. ложки дубовой коры (измельченной) 1 стаканом кипятка, 30 минут настаивайте. Полощите рот в течение 3 недель. Для усиления лечебного эффекта смешайте 60 г коры дуба с 40 г липового цвета и 1 ч. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, также 30 минут настаивайте. Лечение проводите 3 недели.

*При зубных болях* можно использовать горячее полоскание из отвара коры дуба и напара в этом отваре листьев шалфея (в равных частях).

Кора дуба — 1 ст. ложка, корневища аира — 1 ст. ложка. Смесь залить 0,5 л крутого кипятка, закутать, настаивать 6 часов. Процедить и полоскать рот.

*При кровоточивости десен* полезно полоскать рот чуть теплым отваром коры дуба обыкновенного или черешчатого и липового цвета. Смешать 2 части коры дуба и 1 часть липового цвета. Чайную ложку смеси заварить

стаканом кипятка, процедить и остудить. Употреблять после каждого приема пищи.

Хорошо действует *при заболеваниях полости рта* солевой отвар коры дуба из 15 г сырья (в 1 ст. ложке содержится 6–10 г, в 1 ч. ложке — 2,5 г) на 150 мл воды с 2 г алюмокалиевых квасцов и 15 г глицерина.

*При зубных флюсах* (в смеси с напаром на этом отваре листков шалфея) теплым отваром полощут рот несколько раз на день. Такой же отвар, смешанный с суспензией крахмала (киселем) в пропорции 1 часть киселя на 3 части отвара, применяют при поносах, дизентерии, для клизм.

В давние времена, по данным из сохранившихся источников, молодыми листочками этого могучего дерева лечили *заболевания щитовидной железы у мужчин*. Из дубовых веточек заваривали чай, а настойкой из почек лечили расстройство кишечника.

В Европе также использовали *наросты на дубовых листьях в виде шишечек*. В сочетании с березовыми сережками они были отличным лекарством от мужского бессилия — *импотенции*. Старинный рецепт такой: взять 50 г дубовых наростов, 50 г березовых серёжек (свежих или сушеных), 1 л красного вина, щепотку кардамона. Вино закипятить, добавить в него остальные составляющие, настоять, затем процедить.

Пить по 50 мл 3 раза в день. Можно подсластить мёдом.

Древние лекари и знахари нередко прописывали «дубовые» препараты и женщинам. Ведь благодаря большому количеству дубильных веществ лекарства из почек, коры и листьев дуба благотворно воздействуют на слизи-

стые оболочки внутренних органов. Поэтому людям, имеющим язву желудка, диспепсию, панкреатит, заболевания горла и щитовидной железы, показаны препараты этого распространенного у нас дерева. При заболеваниях женской половой сферы назначались спринцевания настоем дубовой коры и питье чая из листьев дуба.

Для больного организма полезны *желуди*, состоящие из крахмала (40%), разнообразных белков, сахаров и жирного масла. Ядовитое вещество кверцит, содержащееся в сырых желудях, при обжаривании полностью разрушается. Желуди прожаривают до легкого покраснения (не пережечь до черноты!), толкут, заваривают как кофе, добавляя молоко и сахар. Желудевый кофе рекомендуют при детской чахотке.

А вот какой рецепт можно прочесть в «Народных рецептах 1700–1990 гг. бабушки Марии и матушки Елизаветы».

*Готовь лен голубой  
Да мешай семя  
С кошачьей травой —  
Золотой головой.  
В кружку залей  
Да закрой скорей.  
Не надо кипятить,  
Пусть постоит.  
Как настоится — сливай  
Да отвар укор-дерева заливай.  
Вот положи  
Да Господа Бога вспоминай.  
Спасибо Ему, Что научил избежать беду.  
Главное, в лето не лениться!  
Мало ли что может в зиму пригодиться!*

*При сильной потливости ног* делать ежедневные ванны из отвара дубовой коры (50–100 г на 1 л воды, кипятить 20–30 минут на небольшом огне). Можно также насыпать измельченную до порошкообразного состояния дубовую кору в чулки или носки. Пользоваться этим средством до сокращения потливости наполовину (полное исчезновение потливости может привести к головным болям!)

При лечении *варикозного расширения вен* народные целители используют примочки на всю ночь из смеси: кора дуба, кора конского каштана — по 1 ст. ложке. Смесь растереть в порошок, перемешать с 5 ст. ложками глины и развести все теплой водой до консистенции густой сметаны. Ноги обмазывают тонким слоем этой кашицы, прикрывают влажными тряпочками и заворачивают в махровые полотенца.

20%-ным раствором дубовой коры можно лечить *грибковые заболевания ног*.

Нельзя забывать и о *соке, получаемом из свежих листьев, собранных сразу после цветения*. Он оказывает бактерицидное действие. Используется *при сахарном диабете, как вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство*: 1/2–1 ч. ложку смеси сока и мёда, взятых в соотношении 1:1, разводят в теплой воде и принимают 3 раза в день.

*Сок из отжатых желудей* рекомендуют *при рахите, анемии, нервных заболеваниях, сахарном диабете*. Принимать от 1 до 3 ст. ложек сока с мёдом, смешанных в равных количествах, 3–5 раз в день натощак.

Желуди применяют для приготовления *теплого настоя на красном вине*. Из готового настоя делают компрессы, использующиеся *при грыже*.

*Настой желудей при туберкулезе.* Готовится лекарство следующим образом. Берем желуди и очищаем их от кожуры, отправляем на противень и поджариваем в духовке до того момента, пока они не станут красными. После поджарки желуди измельчаем. Далее берем 3 ч. ложки готового порошка и заливаем 1½ стакана кипятка.

Готовый настой маленькими глотками принимать по 1 ст. ложке перед обедом. По желанию можно добавить в настой мёд либо молоко.

*При общем ослаблении организма* рекомендуют также ванны из дубовой коры. Сушеные листья дуба заваривают как чай и используют при инфекционных заболеваниях.

*Плоды дуба при сахарном диабете.* Для приготовления этого средства возьмем свежие зрелые желуди, высушим и измельчим их в порошок. Затем, приготовив чай, съедаем 1 ч. ложку этого порошка и запиваем чаем. Так делаем 3 раза в сутки до еды.

Курс лечения составляет 1 месяц, после чего делаем перерыв на 30 дней и опять повторяем курс.

*Сок желудей при анемии, нервных болезнях.* Возьмите желуди и пропустите их через мясорубку. Далее отожмите сок и пейте его до еды по 2 ст. ложки.

Перед применением сока его нужно развести 2 ст. ложками мёда. Пить такой сок нужно 4 раза в день.

*Масло из плодов дуба.* Берем стакан зрелых плодов дуба и пропускаем через мясорубку. Далее заливаем всё растительным маслом так, чтобы оно покрыло желуди полностью. Оставляем настой в темном месте, не забывая периодически перемешивать. Спустя 40 дней масло нужно процедить.



При наличии *пролежней* обрабатывать маслом проблемные места.

*При небольших кровотечениях, мокнущей форме экземы, кожных и анальных трещинах, воспалительных заболеваниях кожи, потливости ног:*

- нужно приготовить ванны или компрессы, состоящие из 100 г порошка коры дуба и 1 л воды; кипятить 20 минут. После процеживания отвар использовать для компрессов или для ванн 3–4 раза в день;
- можно приготовить ванну или компрессы из готовой спиртовой настойки, которую следует развести до 10%-ного содержания активного вещества; применяют 3–4 раза в день.

*Мазь для лечения ожогов и суставов* оказывает бактерицидное, противовоспалительное, вяжущее, обезболивающее, заживляющее действие. *Листья ореха грецкого — 1 часть, кора дуба обыкновенного — 1 часть, корень лопуха большого — 2 части, цветы календулы лекарственной — 1 часть.*

Все входящие в сбор растения измельчить. Взять 1 горсть измельченной смеси, залить 250 мл оливкового или подсолнечного масла, кипятить 15 минут на слабом огне в закрытой посуде, поставить на ночь в теплую духовку, утром отцедить через 2 слоя марли, слить в баночку.

Мазью ежедневно смазывать обожженные места.

При нанесении препаратов дуба на раны или слизистые оболочки образуется защитная пленка, предохраняющая ткани от местного раздражения. Это тормозит процесс воспаления и уменьшает боль.

При застарелом ревматизме этой мазью смазывают больные суставы, затем идут в баню, ложатся на верхнюю

полку и парятся, пока тело не станет сухим, при этом с перерывами пьют 1 стакан теплого отвара корней лопуха (1 ч. ложка измельченных корней лопуха на 1 стакан воды, настоять несколько часов, затем кипятить 5–7 минут, процедить). После бани там же снова смазывают мазью суставы, хорошо их забинтовывают и дома целую ночь отогреваются в постели.

*При ушибах, растяжении связок* возьмите дубовую дощечку (10–18 см) толщиной 1 см и прикладывайте к больному месту на 30 минут 2 раза в день. Даже *при печеночной колике* такая процедура снимает приступ.

*Чтобы избавиться от кашля курильщика*, заварите листья дуба и делайте ингаляции или воспользуйтесь таким рецептом: смешайте 1 ст. ложку листьев дуба, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 3 ст. ложки хвои сосны, 4 ст. ложки цветков ромашки. Залейте 2 ст. ложки смеси 1 л воды и держите на водяной бане 15 минут, дыша над образующимся паром.

*При зубной боли под коронкой* 100 г измельченной коры дуба залейте 1 л воды и после закипания кипятите еще 15 минут, потом добавьте 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, кусочек горького перца, 3 часа настаивайте. Нужно держать настой во рту 5–8 минут.

*К воспаленным глазам* прикладывают примочки с отваром дубовой коры. Отвар готовят так: 1–2 ч. ложки измельченной коры залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, кипятить в течение 5 минут и процедить.

Использовать отвар в теплом виде. Полоскать им нужно каждые 3 часа, а влажные компрессы менять 3 раза в день. Важно, чтобы повязка была проницаемой для воздуха и не давила. Для лечения глаз отвар разводят вдвое, и только кипяченой водой.

Если *дисбактериоз* возник из-за употребления антибиотиков и не только из-за них, залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку коры дуба, 5 минут кипятите. Принимайте по 50 мл 2 раза в день.

*При болезнях желудка* поможет кофе из желудей. Желуди нужно слегка поджарить и смешать поровну с зернами ржи, ячменя или пшеницы, добавить по вкусу корни цикория и одуванчика и измельчить все это в кофемолке. Из этой смеси в итоге получается отличный напиток, который по вкусу не отличишь от настоящего кофе. Но самое главное — выяснилось, что кофе из желудей хорошо помогает при болезнях желудка.

Желуди справятся с *морщинами*. Кроме всего прочего, желуди могут быть полезны и в косметических целях. Так, А. И. Шретер и В. Д. Осетров в книге «Травник для женщин» приводят следующий рецепт для борьбы с морщинами. Смешайте 7 грецких орехов (со скорлупой), 5 желудей, 1 ст. ложку семени льна, 1 ст. ложку ячменя (ячневой крупы) и 1 ст. ложку исландского мха. Полученную смесь измельчите в кофемолке, затем залейте ее 1,2 л воды, кипятите 30 минут, процедите. Принимайте по 50–75 мл отвара до еды 3 раза в день.

*Дуб при язвенной болезни желудка и кишечника.* Взять 4 ст. ложки коры дуба, залить 1 л кипятка, кипятить 20 минут, остудить. Принимать отвар по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

*Дуб при гипертонии.* Вдыхать пары запаренного горячей водой дубового веника.

Приведем несколько рецептов, которые помогут избавиться от такого неприятного и широко распространенного заболевания, как *геморрой*.

*Настой из молодых побегов дуба* — для приготовления этого средства вам потребуется нарвать молодые побеги дуба (не больше 20 см длиной). Утром побеги заливают водой и доводят до кипения. До вечера полученный отвар настаивается, после чего его нужно подогреть до приятно-теплой температуры и сесть в ванночку. Как говорят те, кто испробовал это средство, достаточно 2–3 процедур для того, чтобы геморрой прошел.

Рекомендуем также *специальный сбор для питья*, для приготовления которого вам потребуется собрать 3 части коры дуба, 5 частей семян льна и 4 части цветков ромашки. Из полученной смеси 2 ст. ложки заливаются 500 мл кипятка, настаивают в течение 10 часов, после чего тщательно процеживают. Полученный отвар принимают 3 раза в день после еды по 100 мл.

Сбор трав при геморрое для слабительных клизм. Семена льна посевного — 30 г, цветы ромашки аптечной — 40 г, кора дуба обыкновенного — 30 г.

Цветки ромашки и кору дуба измельчить. Взять 2 полные столовые ложки смеси, залить 0,5 л холодной воды, настаивать 6 часов, затем кипятить 10 минут, процедить.

Для слабительных клизм при запоре вследствие геморроя взять 250 мл отвара. Если позывы к дефекации не появляются, можно повторить клизму, но не более 3 раз, с промежутками 5 минут.

*Лечебные свойства входящих в сбор растений:*

- Семена льна оказывают слабительное, противовоспалительное, болеуспокаивающее, обволакивающее действие.
- Цветы ромашки обладают дезинфицирующим, обезболивающим, спазмолитическим, легким слабительным, противовоспалительным свойствами.

- *Кора дуба* — противовоспалительное и кровоостанавливающее средство.

Для ванночек можно использовать следующий сбор: 5 частей коры дуба, 3 части стеблей хвоща полевого и 2 части корня стальника полевого; 2 ст. ложки полученной смеси заливаются кипятком (500 мл) и настаиваются в течение 5 минут. Затем отвар процеживают, охлаждают до терпимой температуры и используют для принятия сидячих ванночек.

Рецепт *мази*, помогающей при геморрое: цветки льнянки обыкновенной — 1 ст. ложка; дубовая кора — 1 ст. ложка; трава горца перечного — 1 ст. ложка (показания: геморроидальные шишки с болями, зудом, кровотечением).

Все входящие в сбор растения измельчить. Взять по 1 ст. ложке каждого растения, залить 1 стаканом растопленного свиного жира, настоять в течение 12 часов, периодически помешивая, затем нагреть сильнее, процедить, слить в баночку.

Мазью густо намазать кусочек марли и ввести в задний проход. Такой тампон необходимо держать 4–5 часов. Он успокаивает боль, уменьшает воспаление, прекращает кровотечение.

Лечебные свойства входящих в сбор растений:

- Цветки льнянки оказывают слабительное действие.
- Дубовая кора — вяжущее средство, останавливает кровотечение.
- Трава горца перечного (водяного перца) обладает кровоостанавливающими, обезболивающими свойствами.
- Сбор оказывает кровоостанавливающее, противомикробное, противовоспалительное действие.

*Сбор трав с хвощом полевым*: трава хвоща полевого 25 г, кора дуба обыкновенного — 25 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г.

Входящие в сбор травы измельчить, смешать. Взять 3 ст. ложки сбора, залить 1 стаканом кипятка, настоять 6 часов, процедить.

Настой применяется для ванн и примочек заднего прохода при геморрое.

Лечебные свойства входящих в сбор трав:

- Трава хвоща полевого обладает кровоостанавливающими, мочегонными, противовоспалительными, дубильными свойствами.
- Кора дуба оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, противогнилостное действие.
- Цветки ромашки обладают антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, спазмолитическим, обезболивающим свойствами.

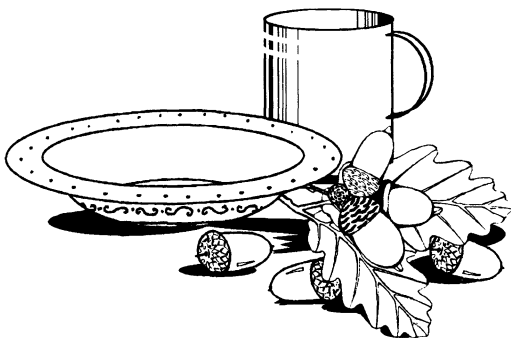
В конце лета на листьях дуба появляются шаровидные наросты — «орешки» (*галлы*). Из них готовят отвар для примочек на обожженные или обмороженные места. Для ванн при геморрое, трещинах заднего прохода и обморожении готовят крепкий отвар: 20 г (2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охлаждают 10 минут при комнатной температуре, процеживают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Свежие галлы или порошок из высушенных галлов употребляют при лечении лишаев, экзем; отвар использу-

ют при заболевании волос, от цинги, как вяжущее; порошком присыпают гнойные раны.

Отвар галл (полную горсть галл в 2 л воды) варят 10 минут и используют для примочек на ошпаренные или обожженные места тела.

## ЖЕЛУДИ В КУЛИНАРИИ



А знаете ли вы, что желуди можно использовать в пищу людям? Наши предки готовили себе пищу из желудей, об этом свидетельствуют археологические раскопки. Да и в блокадном Ленинграде люди использовали их в пищу. Вот один из рецептов приготовления желудей.

*Обработка желудей для еды:*

- Очистите желуди от древесной коры, разрежьте на 4 части и залейте водой.
- Вымачивайте желуди 2 суток, промывая их и меняя воду не реже 3 раз в день (она будет окрашиваться в чайный цвет, вытягивая дубильную кислоту).
- Переложите в кастрюлю, залейте водой и нагрейте до кипения (кипятить не нужно).
- Разбухшие желуди пропустите через мясорубку.



- Полученную кашу выложите тонким слоем на плоскости, высушите.
- Далее сушите желуди в печке на слабом огне до тех пор, пока они не станут похрустывать, как сухари.
- Истолките в ступке или размелите кофемолкой. Это основной желудевый полуфабрикат, из которого можно приготовить множество хороших блюд: оладьи, тесто для пирогов, пельменей, вареников... А кроме того, галушки, клецки, кулебяки, дубовую лапшу; детям, без всякого сомнения, понравится дубовая каша. При крупном помоле получается крупа — на кашу, измолот мелко, получаем муку для выпечки лепешек и хлеба.

Блюда из желудей весьма калорийны. В них до 8% жира и почти 13% сахара.

Поздней осенью желуди собирают, очищают от шкурки, измельчают и вымачивают в холодной воде. Сливаемую воду и шкурки желудей тоже можно использовать. Замочите в них кожаную одежду, старые джинсы, другие изделия из натуральных материалов. Они сделаются прочнее от вымытых из желудей дубильных веществ. В этих отходах нашего кулинарного производства хорошо помыть волосы — лучше всяких укрепляющих шампуней.

Кулинар сорвет у гостей овации, поставив на стол экзотический «дубоватый деликатес» — сдобное сладкое пирожное, которое готовится совершенно без финансовых затрат. Из мелко помолотой муки желудей делаем блины, придаем им нужную форму. Вместе с тем хорошо прожариваем крупно размолотые желуди до состояния жареных семечек подсолнуха и смешиваем их с малиной, земляникой, любой сладкой ягодой, а за неимением

ягод — с густым вишневым «варом». Промазываем каждый блин полученной смесью и даем пропитаться. Вкус этого блюда неповторим.

Хорошо приготовленные желуди настолько питательны, целебны и вкусны, что имеют все шансы стать в недалеком будущем любимым лакомством человека. Но без вымачивания горькие желуди для человека несъедобны.

Желуди служили человеку пищей еще до того, как покровительница земледелия Церера обучила людей хлебопашеству, — так полагали древние римляне. Ученые-археологи не без основания полагают, что первым «хлебным растением» надо считать не злаки — рожь или пшеницу, а дуб. Например, при раскопке древних трипольских поселений на территории современной Украины были найдены высушенные и растертые в муку желуди. Из этой муки наши предки пекли хлеб более 5000 лет назад.

Правда, желудевое тесто не обладает клейкостью и вязкостью, поэтому лепешки при переворачивании ломаются. Чтобы избежать этого, советуют сковороду с лепешкой накрывать второй такой же сковородой и переворачивать их обе — лепешка просто падает с одной сковороды на другую, на которой и дожаривается. Если лепешки смазать вареньем, повидлом или кремом и выложить стопкой друг на друга, получится вкусный торт. Вымоченные и слегка поджаренные кусочки желудей вполне могут заменить ореховую посыпку для торта.

В октябре собирать желуди уже сложно, так как желуди уже начинают прорастать, да и дожди вдавливают их в землю.

Хранить муку из желудей следует в бумажных пакетах или чистых стеклянных банках.

## Пудинг из желудевой крупы с яблоками

Желудевую крупу положить в кипящую слегка подсоленную воду и, помешивая деревянной веселкой, варить до полуготовности. Затем крупу откинуть на сито, переложить в кастрюлю, залить молоком и варить до готовности.

В сваренную желудевую крупу положить яичные желтки, растертые с сахаром, мелко нарезанные яблоки, сливочное масло, хорошо перемешать и запечь в духовке.

При подаче пудинг полить вареньем, которое предварительно следует разогреть. На 40 г желудевой крупы — 5 г сливочного масла, 30 г яблок, 1 яйцо, 15 г сахара, 60 мл молока, 30 г варенья.

## Бисквит в чашке с мукой из желудей

- Яйцо куриное — 1 шт.
- Сахар — 2 ст. ложки.
- Мука из желудей — 2 ст. ложки.
- Мука обычная — 4 ст. ложки.
- Разрыхлитель — 1/2 ч. ложки.
- Масло подсолнечное — 1 ст. ложка.
- Молоко — 2 ст. ложки.

Все последовательно размешать, разлить по формочкам и поместить в микроволновую печь на 3–5 минут (зависит от мощности последней). Очень вкусно и совсем не горько. Можно при желании полить мёдом, патокой.

## Дубовые лепешки

Лепешки получаются хрустящими, как маца. Тесто тяжелое, здесь пригодится мраморная скалка. Затраченные усилия стоят полученного результата на все 100%.

- Мука пшеничная — 250 г.
- Мука из желудей — 50 г.
- Вода — 150 мл.

Муку перемешать и тонкой струйкой вливать воду, чем больше муки из желудей, тем больше надо муки простой. Замесить тесто и раскатать на лепешки толщиной 1,5 мм. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 5–7 минут или на сухой сковороде, подрумянивая с каждой стороны, до приобретения цвета.

### **Суп желудевый молочный**

Взять 30 г желудевой крупы, 250 мл молока, 5 г сахара, 5 г сливочного масла, 2 г соли.

Желудевую крупу всыпать тонкой струйкой в кипящую воду, все время помешивая, варить до готовности крупы, после чего добавить молоко, сахар, соль и довести суп до кипения.

При подаче положить в тарелку с супом кусочек масла.

### **Сдобные лепешки из желудевой муки**

На 15 г желудевой муки — 10 г сыра, 25 г сметаны, 1/2 яйца, 5 г сахара, жир.

Сметану вскипятить, всыпать в нее желудевую муку, слегка прокипятить, снять с плиты и охладить. В полученную массу добавить натертый сыр, сахар, хорошо перемешать, разделить лепешки и подрумянить на сковороде.

## **Кофейный напиток из желудей**

Собирать нужно спелые желуди, зеленого цвета, на ощупь твердые, если продавливаются пальцем, значит червивые. Сушить нужно так: разложить на противне в один слой и поставить в разогретую духовку на 5 минут. За это время большинство желудей лопнет и приобретет темно-коричневый цвет. Затем открыть духовку и сушить так еще 1 час. Следить за тем, чтобы желуди не подгорели. Потом вынуть их и остудить. Когда остынут, очистить от кожуры и сложить в банку с плотной крышкой.

Для того чтобы приготовить кофейный напиток, нужно смолоть желуди в кофемолке, сварить как кофе, из расчета 1 ч. ложка порошка на чашку воды. Сахар добавить по вкусу. Получается довольно вкусный напиток, чем-то напоминает какао с молоком, очень тонизирует.

### **Желудевый кофе**

Спелые желуди очищают от кожуры, нарезают каждый на 3—4 части и сушат в духовке. Затем желуди поджаривают, следя, чтобы они не подгорели, а превратились в хрупкую массу, легко превращаемую на кофемолке в порошок бурого цвета.

Заваривают и пьют как обыкновенный кофе, с молоком или с сахаром.

Желудевый кофе особенно полезен детям, страдающим золотухой и рахитом (кофе укрепляет брюшные органы и устраняет затвердения брыжеечных желез). Детям дают дважды в день: утром и после обеда. Полезен напиток и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

## **Кисель из желудевого кофе**

Взять 7 г желудевого кофе, 10 г картофельного крахмала, 15 г сахара, 200 мл воды.

Кофе размешать с сахаром, растворить в небольшом количестве горячей воды, затем добавить 180 мл воды и процедить. В кипящий кофе влить картофельный крахмал, разведенный в 20 мл холодной воды, вылить в стакан и посыпать сахарной пудрой или сахарным песком, чтобы предупредить образование пленки.

## **Каша из желудевой крупы**

Приготовить 150 г желудевой крупы, 200 мл молока, 100 мл воды, 10 г сливочного или топленого масла.

В глубокий сотейник влить молоко и воду, добавить соль, жир, нагреть до кипения, всыпать крупу и размешать. После того как крупа набухнет, проварить кашу на слабом огне, помешивая, пока она не станет густой. Затем посуду накрыть крышкой и доваривать при слабом кипении на плите или в духовке. Подавать на стол горячей, полив сливочным или топленым маслом.

## **Клецки желудевые**

Сварить из желудевой крупы кашу, как указано выше, и охладить, примерно до 70 °С, добавить в нее сырые яйца в 3–4 приема, тщательно перемешивая после каждой добавленной порции яиц. Подготовленную таким образом для клецек кашу набрать столовой ложкой, затем провести

этой ложкой о край посуды так, чтобы срезать излишки каши, в результате ложка заполняется кашей наравне с краями.

Второй ложкой, предварительно окунув ее в воду, взять с первой ложки половину каши и опустить ее в посуду с горячей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды). Затем снова набрать ложку и т. д.

Полученные клецки немедленно отварить при очень слабом кипении в той же воде, в которую они погружались при разделке.

К отваренным клецкам в отдельной посуде подать натертый сыр.

Расход продуктов тот же, что указан выше, но к нему прибавляется 2 яйца.

### **Галушки желудевые с салом**

Приготовить 2 стакана желудевой муки, 1/2 стакана воды, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки соли, 2 луковицы, 100 г сала.

В муку из желудей дуба добавляют яйца, соль, воду и замешивают некрутое тесто, которое раскатывают толщиной 0,5 см и нарезают в виде квадратиков. Галушки варят в подсоленной воде.

Репчатый лук обжаривают с нарезанным кубиками свиным салом и смешивают с вареными процеженными галушками.

Варят галушки перед подачей на стол.

В заключение несколько советов.

Мойте и обрабатывайте только созревшие коричневые желуди. Избегайте любых желудей, покрытых плесенью,

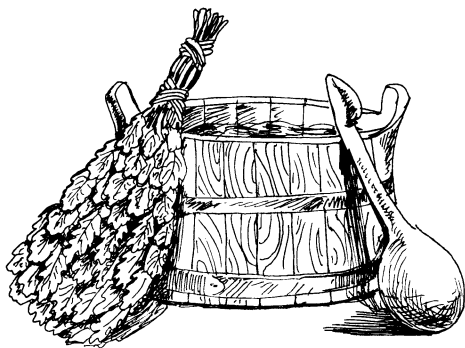
пыльных, почерневших и т. д. Качественные желуди должны быть желтоватого цвета.

Необработанные желуди от различных видов дубов имеют свои особенности:

- На белых дубах растут безвкусные желуди. Лучшими для сбора урожая являются болотный дуб, орегонский белый дуб и голубой дуб. Как правило, их не нужно промывать.
- На красном дубе растут горькие желуди.
- Желуди дуба эмори достаточно мягки и не требуют обработки.
- На черных дубах растут очень горькие желуди, и требуется долго промывать их перед использованием.



## ДУБ ДЛЯ БЫТА И БАНИ



*Древний обычай посещения русской бани — ходить париться с веником — недаром появился у наших предков. Вряд ли в Древней Руси было мыло у каждого крестьянина, ведь оно появилось только в IX веке в Италии и во Франции, и было доступно аристократам. До этого, например, в Риме натирались оливковым маслом, и скребком в парилке мойщик снимал его с патриция. Что же могло заменить мыло у славян? Листва с деревьев, которую оставляли на веточках, чтобы она сразу не облетала. Постепенно стали выявлять лечебные свойства различных деревьев и трав. Одним из самых полезных в бане признали дубовый лист.*

Древесина дуба тяжелая, твердая и прочная, мало коробится и не растрескивается при использовании. Однако из-за ее большой плотности и теплопроводности она, как

и береза, сильно нагревается и непригодна для элементов парной, с которыми непосредственно соприкасается тело парильщика. Дубовая древесина содержит в себе консервирующие вещества — тиллы — и поэтому не боится влаги. Заливным дубовым бочкам нипочем сырые подвалы и проливные дожди под открытым небом. Чем дольше служат такие бочки, тем более облагораживается их древесина. В процессе окисления некоторых веществ в ней со временем образуются ароматические вещества типа ванилина, которые и формируют особенный запах старого коньяка, вин и различных напитков, выдержанных в дубовых бочках.

*Дубовые полы* надежнее других могут служить в гостиных для отдыха. Нижнюю часть стен парильных камер, где невысокая температура сочетается с повышенной влажностью у пола, предпочтительнее делать дубовой, так как дуб предотвратит запах сырости в этих местах, не загниет и не покоробится.

С классически выносливой бадьи-оковки, закрепленной на журавле у колодца или у реки, прежде начинался путь воды в русскую баню. Бадейщик черпал бадьей воду и выливал ее в специальный резервуар, из которого вода по желобу переливалась в банный чан. И сегодня любое другое ведро вместо дубовой бадьи умаляет эстетику доброго колодца, а опытные парильщики уверяют, что *присутствие дуба в обшивке парной, в конструкции полков и дубовые веники не только улучшают ее вкус, но и устраняют хворь телесную, особенно головную боль, простуду и боль в суставах*. В завершение банных процедур в старину не зря предписывалось «вытереть себя дубовым четвертным платом» — вываренным в настое дубовой коры холстом.

*Любые соленья хорошо готовить в дубовых бочках.* Помидоры и огурцы, мясо и рыба, сало и капуста получают превосходного качества. Яблоки и арбузы, замоченные в дубовых бочках, до самой весны сохраняют крепость и вкус. Дубовая древесина — отличный природный консервант, убивающий гнилостные микробы и придающий соленьям своеобразный, приятный вкус и аромат.

Кадку и деревянную обшивку нижних стен парной камеры время от времени следует хорошенько выпарить дубовыми вениками, а уж тем более без этого не обходится ни один парильщик, о чем речь впереди.

Часто дно кадушки, приготавливаемой для солений, выстилают добрым *дубовым листом*. Хорош он и на банном полке, а уж в изголовье мастерски изготовленный дубовый веник просто незаменим.

*Целебное предназначение веника в бане* заключается как в физическом воздействии (массаж), так и в фармакологическом действии биологически активных веществ, содержащихся в веточках, листьях и почках. Веник представляет собой связку молодых веток различных пород деревьев. Банные веники изготавливают из ветвей самых различных деревьев или кустарников, главное, чтобы они были достаточно гибкими, без колючек и не выделяли вредные вещества. Например, хорошими банными вениками являются веники из клена, ясеня, ореха, вяза, из молодых побегов вишни. В банные веники можно добавлять пучки ароматных трав. Веник состоит из *опахала* — лиственной части — и *рукоятки* — оголенных, плотно связанных друг с другом черенков.

#### *Функции веника:*

- Поскольку из листьев выделяется особое скользкое вещество, позволяющее снимать жир и грязь с кожи, то

его можно использовать вместо мочалки и мыла, но чаще применяют наравне с ними.

- Благодаря наличию фитонцидов — летучих органических веществ, которые содержатся в листьях и ветках растений, и других химических соединений, — веник оказывает целебное действие на организм.
- Веник равномерно распределяет тепло по всему телу, а при необходимости способен усиливать или ослаблять банный жар.

*Дубовые веники* — это нечто действительно особенное, они отличаются прочностью, и листья с них не опадают. Листья дуба широкие и плотные, дубовыми вениками легко нагнетать пар. Для того чтобы основательно прогреться в холодную погоду, подойдет именно дубовый веник со своими массивными и плотными листьями.

В листьях и коре дуба содержатся дубильные вещества и эфирные масла. Особенно дубовый веник подходит для людей с жирной кожей, дубильные вещества делают кожу упругой, хорошо очищают поры, оказывают сильное противовоспалительное действие.

Аромат дуба препятствует слишком сильному повышению артериального давления в парной. Поэтому спортсменам и склонным к повышению артериального давления людям рекомендуется именно этот веник. К тому же он хорошо успокаивает нервную систему после занятий лыжами и оздоровительным бегом. При вдыхании летучих веществ дуба у гипертоников улучшаются показатели гемодинамики: снижается артериальное давление, исчезает аритмия. Неповторимый аромат дубовых листьев повышает скорость кровотока, улучшает сократительную функцию миокарда.

Дубовый отвар и настой используется как лечебное средство при некоторых заболеваниях кожи, при потливости ног.

В дубовый веник можно добавлять душицу, полынь, ромашку, зверобой, тысячелистник. Дубовый веник можно использовать несколько раз, что очень удобно.

**Дубовые веники** для бани выбирают любители бани «погорячей», поскольку они усиливают пар и под его воздействием листья остаются крепкими и очень легкими, превращая процесс в настоящее удовольствие.

Дубовые листья содержат множество полезных веществ, благодаря этому они хорошо заживляют гнойные раны, снимают лихорадочный синдром, благотворны при отравлениях и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Это отличный лекарь при воспалениях, кровотечениях и «гнойниках». Регулярное посещение парной с таким веником заменит целую аптечку с медикаментами.

По сравнению с березовыми, дубовые листья несколько хуже поглощает пот человека, но зато такой веник более прочный и нисколько не уступает березовому в целебных свойствах. Поэтому дубовые веники более подходят выносливым людям, с крепким здоровьем, хорошо переносящим высокую температуру в бане и любящим попариться «от души». После банной процедуры достаточно ополоснуть листья под струей воды и убрать в сухое проветриваемое место для просушки. При следующем посещении парной веник легко «реанимировать», опустив его в запарник с теплой водой.

*Заготовкой дубовых веников* занимаются в летние месяцы, выбирая ветви в наиболее темных, влажных районах произрастания дубов, рядом с большим скоплением

лопухов. Именно такие веники отличаются наибольшей прочностью при использовании в бане.

В некоторых регионах заготовка осуществляется до глубокой осени. Самыми лучшими вениками считаются веники, изготовленные из зимнего дуба, который встречается в Малой Азии, на западе Европы, в европейской части России. Также хвалят веники из видов черешчатого дуба.

В конце июля и до середины сентября дерево в наибольшей степени напитано энергией. Собранные летом веники будут нежнее, а осенний веник будет наиболее насыщенным. Если хотите заготовить веник из зимнего дуба, у которого зимой не опадает листва, приметьте такой дуб и на следующий год обязательно заготовьте из него веник.

Листья должны быть средних размеров, яркого зеленого цвета, не очень жесткими. Отбирая лучшие ветки с дубов, изготовители позволяют не просто «пройти» банные процедуры, а сделать их приятными и благотворными для души и тела.

Помните при заготовке веника из дуба о сохранности деревьев и не обрывайте ветки на молодых дубках, тем более не стоит спиливать дерево целиком ради пары веников для посещения бани.

Срезать ветви можно не у каждого дерева. Чтобы веники не пересохли и не заплесневели, а листья не потеряли целебных свойств, следует правильно выбрать дерево. Некоторые любители бани, особенно те, кто самостоятельно заготавливает веники, подходят к подбору важной банной принадлежности, опираясь на такие понятия, как свое или не свое дерево.

В большинстве случаев растущие в средней полосе России дуб, береза, клен и сосна являются подпитывающими, то есть дарящими жизненную энергию. Однако энерготерапевты отмечают, что одно и то же дерево с разными людьми может «вести себя» по-разному. Поэтому есть смысл выбирать дерево для нарезания веников по-научному. Для этого нужно вырезать полоску фольги и поднести ее к дереву. Если она липнет, значит, дерево ваше, ну а если отталкивается, то в лучшем случае веничная процедура не доставит удовольствия.

Ветки для будущих веников надо резать в экологически чистых местах, удаленных от промышленных предприятий, больших шоссе, городских свалок. Чтобы листья не темнели и не опадали в период хранения, срезать ветки лучше в сухую погоду: листья, смоченные дождем или утренней росой, свернутся и быстро испортятся.

Бывалые заготовщики берут ветви, растущие в средней по высоте части дерева. Они самые гибкие, слегка изогнутые и висячие. Ветви в нижней части дерева, как правило, более грубые и торчащие, в верхней части — стройные, но жестковатые. Чтобы не нанести деревьям большого вреда, ветви лучше брать не с одного, а с нескольких деревьев. Работать следует острым ножом, а при его отсутствии ветку складывают пополам и резким движением ломают.

Не менее важно грамотно *связать и просушить веники*. В помещение для сушки не должен проникать солнечный свет, оно должно хорошо проветриваться. После просушки веник прессуют под специальными прессами. Плоские ветки удобны для применения, складирования и транспортировки, занимают меньше места.

Если вы хотите здорово отдохнуть, хорошенько попариться в бане, провести время с пользой и удовольствием, то дубовые веники станут отменными помощниками в этом.

*Правила формирования веника:*

- Ветки сортируют по длине, обилию и прочности листьев. Хороший веник, чтобы им было удобно париться, а при массаже получать удар достаточной силы, должен быть одновременно мягким и упругим.
- После срезки ветки выдерживают в тени, не давая листьям высохнуть. Проверяется готовность листьев так. Сгибают их пополам, а затем отпускают — листик должен выпрямиться и ни в коем случае не переломиться.
- Жестковатые ветки укладывают внутрь, они составят основу веника и позволят сохранить форму. Самые мягкие и гибкие ветви с обильной листвой располагают поверх жестких, как бы обматывая ими каркас.
- Особого внимания требуют листья, у которых лицевая сторона блестящая, а обратная — матовая. Ветки нужно укладывать в веник таким образом, чтобы блестящая сторона листьев была обращена наружу.
- Длина веток для середины — до 60 см, по краям — покороче.

Правильно сложив веник, формируют его ручку, очистив нижние ветки от лишних листьев и боковых побегов. Обычно длина ручки составляет около 15 см, что позволяет прочно связать веник в двух местах пеньковой веревкой или бинтом. Иногда ручку обматывают мягкой тканью или надевают на руку шерстяную перчатку или брезентовую рукавицу.



Следует правильно запаривать веники. Нужно учесть, что веник должен быть качественным. В противном случае вы получите кучу облетевших листьев и испорченное настроение. Никакие способы восстановления ему уже не помогут.

Размер веника индивидуален, то есть зависит от вкусов самого парящегося и параметров его тела. Одни предпочитают париться короткими вениками, другие считают самыми удобными веники длиной 60 см и более — ими можно промассировать и пропарить любую часть тела.

Если веник зеленый, то, перед тем как войти в парное отделение, его достаточно слегка ополоснуть. Другое дело — сухой веник.

*Существует несколько способов использования дубового веника в парной:*

1. Веник опускают в запарник, в холодную воду на 10–15 минут до парения, после чего его переносят в прогретую парную, достают и дают прогреться над каменной, постоянно потряхивая в течение 30 секунд. После этого можно аккуратно приступать к банной процедуре.

По мере прогревания листьев и веток интенсивность парения усиливают. Главное — избежать пересыхания листьев и постоянно смачивать веник в запарнике.

Этот метод считается самым эффективным по одной простой причине. Все полезные вещества, которые содержатся в дубовых листьях, сохраняются и передаются в кожу человека при парении.

2. Перед растопкой бани надо опустить веник в запарник с холодной водой. Затем сразу перенести в еще не прогретую парную и поставить на верхнюю полку. По мере прогревания парной нагревается вода в запарнике

вместе с веником. Когда температура в парной достигнет заданного значения, веник готов! При этом вы получаете целебный отвар из дубовых листьев, которые «отдают» свой неповторимый аромат и часть полезных веществ в воду. Этот отвар можно использовать для поддавания на каменку и получения целебного пара.

3. Веник для адаптации опускают в холодную воду на 10–15 минут, затем в горячую — на 15–20 минут. При этом ветки веника становятся гибкими, листья очень эластичными, но быстрее облетают.

Большая часть полезных веществ уходит в воду, вы получаете своеобразный дубовый «чай». Этот отвар очень эффективен для поддавания на камни, но в самом венике остается мало полезных веществ.

*Хранить веники* необходимо в помещении с вентиляцией при естественной уличной температуре и влажности, в темноте. Лучшая упаковка — бумажная, веник должен «дышать».

При длительном хранении ни в коем случае не ставить коробки на земляной или бетонный пол, иначе они впитают влагу и сгниют. В таких помещениях обязательно должна быть воздушная прослойка между полом и упаковкой, например деревянные палеты.

На солнце веники легко пересушить, поэтому их сушат в тени и обязательно на хорошем сквозняке (на чердаке, в сарае, под навесом), подвешивая на натянутых веревках. Если веники подвешены плотно друг к другу, то их надо каждый день переворачивать, чтобы ветки сохли равномерно.

Когда веники хорошо высохнут, их укладывают достаточно плотно. В результате этого они сплющиваются,

принимая форму объемного веера. Подготовленные таким образом веники нужно еще раз подвесить на 1–3 дня в помещении с постоянной температурой и интенсивной циркуляцией воздуха. После этого их надо уложить в пакеты и хранить в тени, желательнее в прохладном темном месте. В городских условиях удобнее всего сложить их в картонную или фанерную коробку и убрать в холодную кладовку или на лоджию (балкон), оберегая от попадания прямых солнечных лучей. Можно пересыпать небольшим количеством соли — это позволит надолго сохранить листья зелеными, свежими и ароматными. Хранение в соли, по уверениям бывалых любителей бани, позволяет ветвям оставаться гибкими в течение 2 лет.

Прекрасно сохраняются веники, которые формируют из свежесрезанных веток, после чего упаковывают в полиэтиленовый пакет и в таком виде укладывают в морозильную камеру. За 1–2 часа до использования замороженный веник достают из морозильной камеры, чтобы он оттаял при комнатной температуре. Использовать такой веник необходимо незамедлительно.

Если соблюсти все правила, качественный веник можно использовать в течение 2 лет с момента заготовки.

*Как можно продлить жизнь веника?* Если после первого посещения веник не рассыпался, имеет смысл взять его с собой и сохранить для последующих посещений и проведения веничных процедур. Веник нужно упаковать в полиэтиленовый мешок, а дома снова высушить.

Веники, которыми парились 2–3 раза, становятся неровными: одни ветки короче, другие длиннее, часть листьев опадает. Малолистные веники становятся жесткими, а потому ими можно поранить кожу. Однако выбрасывать

их не следует: набрав несколько штук, им можно продлить жизнь. Для этого веники на 30 минут опускают в горячую воду или на всю ночь — в холодную. После того как ветки станут эластичными, а листья — мягкими, веники аккуратно сортируют, разделив на два пучка. В один откладывают длинные ветки, в другой — короткие. Ветки, на которых осталось не более десяти листьев, выбрасывают. Собрав ветки и перевязав пучки, их надо ровно подстричь ножницами так, чтобы верхушка имела закругленную форму.

Вновь сформированные веники могут выдержать еще 3–4 процедуры парения, оставаясь достаточно ароматными и мягкими.

*Четыре золотых правила использования веника:*

- Не следует использовать для веничного массажа плохо запаренный веник. Во-первых, жесткими стеблями можно поранить кожу, которая после распаривания крайне чувствительна к грубым воздействиям. Во-вторых, если ветви распарены недостаточно, они плохо сгибаются, быстро ломаются, а листья облетают уже после первой процедуры.
- Веник должен быть всегда влажным, поэтому его нужно периодически смачивать в теплой воде.
- Движения банщика (а при самомассаже — самого парящегося) должны быть мягкими, веником надо лишь слегка касаться тела.
- Если в парной очень жарко, махать веником надо осторожнее, иначе пар может сильно обжечь кожу.

Рекомендуем использовать *сборные веники*, в которых входят различные компоненты в дополнение к основному — дубовому. Настоящие любители и знатоки бани

любят составлять веники, комбинируя самые разные виды растений. Зачастую совмещаются травяные и древесные культуры, при этом круг лечебных качеств такого веника значительно расширяется. При комбинировании важно знать, какое действие оказывает то или иное растение.

Так, веник из калины имеет противоаллергическое свойство.

Осина, тополь и черемуха, используемые в вениках, снимают боль от ушибов, вывихов, ожогов, они помогают при радикулите, после операций и травм, при онкологических заболеваниях.

Черемуховый веник благотворно действует на весь организм, его полезно применять при кожных заболеваниях — гнойничковом поражении, при повышенной потливости и жирной коже. Такой веник создает в парной аромат с легким оттенком миндаля.

Рябиновый веник —местилище витаминов и других полезных веществ.

Веник из орешника — отличное ранозаживляющее средство, его полезно прикладывать к больным местам при варикозном расширении вен. Парные процедуры хорошо помогают при язвах и нарывах, а также при дерматите, экземе и других заболеваниях кожи.

*Из трав в сборные веники добавляют стебельки мелиссы, донника, любистока и пр.* Но все эти душистые травы обычно используют для создания в парной определенной атмосферы, полной приятных ароматов. Поэтому травяных стеблей в комбинированный веник добавляют немного — достаточно 2–5 штук. Основой комбинированного веника, как правило, бывает дуб или береза.

Добавляя к ним пахучие веточки и стебли, можно создать в парной благоухающую атмосферу.

Если сборный веник составлять с добавлением колючих растений, то их лучше помещать внутрь лиственного пучка.

Если дополняющими компонентами являются приятно пахнущие культуры, то несколько веточек желательно закрепить снаружи. Знатоки и любители бани могут использовать для комбинированных веников много других деревьев и трав — *главное, чтобы при парении не возникло аллергических реакций.*

В заключение напомним *основные правила поведения в бане.*

В парной можно провести в целом не более 35 минут, независимо от количества заходов. Перед каждым из них нужно отдохнуть 15–20 минут (не забудьте снять с себя украшения).

Тело в парной должно быть сухим, иначе можно испортить жар и навредить здоровью. Из-за мокрой кожи пар становится тяжелым.

Зайдя в парилку, закройте глаза: если вы не сможете определить, где находится печка (тепло обволакивает, а не пышет с одной стороны), вам повезло: баня «правильная». Все синтетические материалы (шапочки, полотенца, купальники) в бане противопоказаны, так же как и готовые косметические средства (их консерванты в жаре разлагаются и вредят коже).

Самая большая банная ошибка — терпеть до последнего. Ваш организм сигнализирует, когда жара становится вредна. Важно не упустить этот момент. Иначе из-за чрезмерной нагрузки на сосуды баня вместо пользы даст

один вред. Недаром в первый заход не поднимаются высоко и быстро покидают парную: телу нужно постепенно адаптироваться к высокой температуре.

На всякий случай возьмите с собой влажное прохладное полотенце. При малейших признаках головокружения приложите его ко лбу, к затылку или на область сердца. И очень осторожно, медленно ступая, покиньте парную.

Мыться можно только в чистой, тщательно убранной бане. Перед процедурой стены, пол и полки в парной должны быть вымыты и просушены, помещение хорошо проветрено. В банном распорядке нет какого-то раз и навсегда установленного стандарта поведения в парной или помывочном отделении. Вот почему в бане каждый парящийся должен ориентироваться прежде всего на свое самочувствие.

В то же время в результате многолетней практики установлены оптимальные нормы использования температурных режимов для людей разных возрастных групп в сухих и мокрых парных. Так, в банях с высокой (до 90%) относительной влажностью температура не должна превышать 60 °С, а для пожилых и слабых людей ее лучше уменьшить до 40–45 °С. При снижении влажности до 30–35% температура может подниматься до 70 °С. В сухой парной, при относительной влажности 10–20% — до 90 °С, при 5–15% — до 110 °С.

Если банная процедура занимает в среднем около 2 часов, то в парной можно проводить не более 30 минут независимо от количества заходов. Прежде чем войти в парную, рекомендуется немного (2–4 минуты) постоять под душем (35–38 °С), чтобы разогреться. Особенно важно

подготовить свой организм к встрече с горячим паром тем, кто не сразу адаптируется к высокой температуре, новичкам, пожилым людям, больным с нарушениями давления (если парная им не противопоказана), с вегетососудистыми невротами. Очень полезна для них и горячая ножная ванна.

Перед парной желательно вымыться, но без мыла, так как оно снимает с кожи жир, который предохраняет ее от пересушивания. Также не рекомендуется мочить голову, и во избежание перегрева полезно надеть шапочку с полями. Перед входом в парную следует промокнуть тело насухо. Не следует сразу взбираться на самый высокий пол, сначала нужно адаптироваться, посидев на нижнем, поскольку механизмы терморегуляции в парной должны включаться постепенно.

Затем подняться повыше, расстелить махровое полотенце и полежать, максимально расслабившись, таким образом, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Ещё лучше поднять нижние конечности чуть-чуть повыше. Если нет возможности лечь, следует присесть: в положении стоя, как мы уже упоминали, существует риск получить тепловой удар, так как голова нагревается на 10–20 °С сильнее туловища.

При хорошем самочувствии и переносимости процедур в парную можно входить 3–5 раз, затратив на каждый заход по 5–7 минут, а между ними — отдыхать в раздевалке.

Весьма осторожно следует находиться в парной новичкам, им рекомендуется заходить 1 раз, посидеть внизу не более 5 минут, можно подняться повыше и полежать на полке 1–2 минуты. Хлестание веником лучше отложить



до следующего раза. Продолжительность посещения парной можно увеличивать каждый раз на 1 минуту, постепенно перейти к 2–3-разовым заходам и, в зависимости от самочувствия и возраста, довести общее количество времени, проведенного в ней, не более чем до 20–30 минут.

Выход из парной также имеет свои особенности. Прогревшись в ней в течение 5–7 минут, нельзя резко вставать на ноги, поскольку существует риск потерять равновесие, упасть и сильно ушибиться. За минуту до выхода из парной нужно присесть, если парились лежа, чтобы подготовить систему кровообращения к положению стоя.

В перерывах между посещением парной надо по 20 минут отдыхать: 5–7 минут в мыльном отделении, а затем в раздевалке, хорошо укрывшись простыней. В комнате для отдыха не должно быть сквозняков. Для поддержания тепла и продолжения потоотделения можно небольшими глотками выпить стакан крепкого чая, захватив напиток с собой в термосе.

При следующем заходе в парную можно попариться веником, выбрав его по своему вкусу.

Дышать в парной нужно носом: проходя через нос, воздух быстро охлаждается. Между заходами в парную допустимы контрастные процедуры. Однако тем, кто собирается худеть, делать этого не следует, так как любое охлаждение сразу же рефлекторно прекращает потоотделение, что мешает сгонке веса. Очень полезно проводить в бане массаж или самомассаж сразу после выхода из парного отделения.

Перед уходом из бани не рекомендуется плавать в бассейне, обливаться холодной водой, купаться в снегу. Эти

процедуры делают только в промежутках между заходами в парную.

Прежде чем выходить на улицу после принятия всех процедур, следует обязательно отдохнуть в холле.

*Несколько важных правил:*

- На баню нужно отводить достаточное время, чтобы, находясь в парилке, не спешить и получить удовольствие от нескольких заходов.
- Заходить в парилку по 2–3 раза с небольшими паузами, после чего обязательно нужен продолжительный отдых.
- Если нездоровится, баню лучше перенести на следующий раз. Крайне не рекомендуется посещать баню после плотного приема пищи, а тем более после употребления какого-либо алкоголя.
- По возможности снять с себя все аксессуары, меньше двигаться и не курить.
- В бане главное — это постепенная нагрузка, поэтому сразу же подкидывать на раскаленные камни по половине тазика воды не следует. Если кто-либо получает удовольствие от контраста температур, он может окунуться в бассейне или растереться снегом.
- Приветствуется естественное высыхание, то есть сидя в предбаннике, не пользуясь полотенцем, вы должны обсохнуть сами по себе.
- После выхода из парилки должно пройти не менее 20 минут, прежде чем вы выйдете на свежий воздух. За это время вы можете не торопясь помыться, принять душ, собрать свои вещи.
- Перед заходом в парную необходимо помыться в душе, но не моча при этом голову и не моча ее. Продолжительность

оптимального захода в парилку при температуре 90 °С и влажности 10% составляет 10 минут, после чего следует 10-минутный отдых. Веник берут с собой во второй заход в парную. На камни воду льют специальным черпаком по 0,2 л. Важно не переусердствовать, так как если увеличивается влажность воздуха, становится тяжело дышать.

- У многих после парилки возникает чувство жажды. Поэтому можно пить квас, различные соки или минералку. Очень полезным в таких случаях является горячий чай. Но тем, кто хочет похудеть, после бани следует не употреблять жидкости в течение 2 часов.

*Как правильно париться?* Поглаживание, постегивание, похлестывание веником сродни настоящему массажу, который стимулирует кровообращение, усиливает потоотделение и заряжает энергией. Движения должны быть мягкими, гибкими, а веник — слегка касаться тела, лишь нагнетая жар. Важно, чтобы он всегда был влажным и пушистым.

Интенсивность парения определяет температура в парной. Если она высокая, веником похлестывают мягко, если не очень — размашисто. Начинают обычно с поглаживающих движений от стоп к бедрам и животу, груди и шее. Затем энергично постегивают ноги, живот, грудь и руки. Заканчивают растиранием: одной рукой придерживают рукоять веника, другой — прижимают листву к телу. Почаще вдыхайте ее аромат, он станет истинным массажем для легких.

Пот выводит из организма максимум ненужного и вредного. Кстати, поэтому опытные банщики его не вытирают, а счищают специальными скребками, чтобы пот

не впитался обратно. Именно поэтому в бане нужно много пить: вся поступившая жидкость выйдет наружу, прихватив с собой токсины, загрязнения и прочую грязь. Кроме того, жар снимает напряжение, расслабляет мышцы, успокаивает.

*Что и как поддавать в парилке.* Травяные настои дают не только приятный запах, но и благотворно влияют на организм. Разогретые эфирные молекулы растений многократно увеличивают свою активность, благодаря чему мы выходим из парной в буквальном смысле пропитанные пользой. Например, эвкалиптовый пар содержит 40 полезнейших компонентов. Мятный улучшает настроение и успокаивает нервы. Липа многократно усиливает потоотделение и лечит простуду. Существуют любители пивного, квасного и даже табачного пара. Сигаретный дым вреден для здоровья, но заваренный табак лечит проблемную кожу.

Вначале на камни плещут горячую воду, чтобы слегка их остудить. Затем — разведенный настой, а после — снова воду. Настоем можно сбрызнуть также стены и пол. Но не стоит поливать присутствующих — смешавшись с потом, он даст неприятный запах.

*Потеть можно и нужно с пользой!* Перегрев часто происходит из-за низкого потоотделения. Дело в том, что пот охлаждает нашу кожу, входя в так называемую цепочку терморегуляции. Если он не появляется, температура тела и давление крови резко повышаются. И организм сигнализирует об этом головокружением. Чтобы активизировать потоотделение, помассируйте тело мягкой рукавичкой или полотенцем. Хорошо помогает и мёд. Входящие в его состав фруктовые кислоты отшелушивают

кожу, освобождают поры от загрязнений и облегчают потоотделение. В принципе помогают любые отшелушивающие процедуры (проще всего сделать пилинг под душем прямо перед заходом), а также потогонные чаи.

Черный чай и кофе в бане лучше не пить: они возбуждают нервную систему, что расслабленному организму абсолютно ни к чему. Не используется бывалыми банщиками и пиво: алкоголь и тяжелое сусло этого напитка усиливают обезвоживание организма и блокируют вывод токсинов. В бане лучше пить минеральную воду или травяной чай.

*Рекомендации для тех, кто хочет похудеть с помощью бани:*

- После однократного посещения бани организм теряет до 2 л воды — этим и достигается видимое снижение веса, которое, к сожалению, компенсируется уже через сутки.
- Исключить контрастные процедуры. Перепад температур прекрасно тренирует сосуды и иммунитет, но также вызывает закрытие пор и прекращение потоотделения, при котором расходуются лишние калории. Ведь на производство и испарение пота организм расходует немало энергии.
- Заходить в парную часто и сидеть недолго. Затем, вернувшись в простыню, ждать, пока потоотделение не прекратится само.
- Пить только горячие напитки, стимулирующие потоотделение.
- Париться только лежа и в не очень влажной парной.
- Тот, кто парится на голодный желудок, худеет, на сытый — тучнеет.

*Баня и болезни* — что нужно знать об этом?

- *Бронхиальная астма*

При бронхиальной астме сухое тепло благоприятно влияет на мускулатуру бронхов, расслабляя ее. Слизь отходит, кровоснабжение слизистой оболочки дыхательных путей улучшается. Парная побуждает организм к выработке антител. В этом отношении посещение сауны для астматиков даже полезно. Однако при острых приступах или других осложнениях от сауны следует воздержаться.

- *Ревматические заболевания*

При заболеваниях ревматического характера пациентам с фибромиалгией, проявляющейся мучительными болями во всем двигательном аппарате, сауна способна принести облегчение за счет порога болевой чувствительности. При прочих формах ревматических расстройств посещение сауны разрешается лишь тогда, когда воспаление не обострено. Целебное тепло расслабляет мускулатуру и укрепляет иммунную систему.

- *Варикозное расширение вен*

При варикозном расширении вен с незначительной венозной слабостью в случаях переохлаждения рекомендуются контрастные (чередующиеся горячие и холодные) ножные ванны. Такая интенсивная тренировка сосудов позволяет укрепить стенки вен. Все это легко достигается в парной. Однако следует защищать ноги от прямого попадания пара, накрыв их махровым полотенцем. В тяжелых случаях обязательна врачебная консультация.

- *Сердечно-сосудистые заболевания*

Во многих реабилитационных центрах врачи рекомендуют парную для стимуляции сердечно-сосудистой

деятельности. Под воздействием тепла венечные сосуды сердца расширяются, улучшая кровоснабжение сердечной мышцы. Однако у пациентов с коронарной болезнью сердца посещение бани может вызвать учащенное сердцебиение. Поэтому, если у вас больное сердце, обязательно проконсультируйтесь у врача.

- *Гипертония*

При гипертонии на высокую температуру организм реагирует термозащитной реакцией, которая выражается расширением кровеносных сосудов. Это облегчает работу сердца. Зато при резком охлаждении в бассейне с ледяной водой кровяное давление резко повышается. Поэтому гипертоникам следует воздержаться от процедуры «шокового» охлаждения, заменив ее прохладным душем. Перед посещением бани гипертоникам необходимо проконсультироваться о совмещении применяемых лекарств с действием парной.

- *Гипотония*

Поскольку гипотония является прямой противоположностью гипертонии, гипотоникам наиболее предпочтительны контрастные ванны. В условиях парной такие больные получают отличную тренировку сосудов, которая приводит к нормализации кровяного давления. При этом надо помнить, что пребывание в парной не должно превышать 12 минут за раз и 35 минут в целом.

- *Кожные заболевания*

При проблемах с кожей парная усиливает кровоснабжение и обмен веществ в кожных покровах. Пот увлажняет кожу и способствует набуханию ороговевших кожных структур. Кожные чешуйки и остатки жира отторгаются и вымываются. Происходит глубокая очистка кожного

покрова. Регулярное посещение бани приводят к улучшению состояния у больных псориазом и нейродермитом.

Угри — большая проблема для молодых людей. Но это заболевание часто бывает и у взрослых. Причина угрей — повышенная жирность кожи. Для здоровой и красивой кожи необходимо кожное сало. Кожа, жирная в меру, более устойчива к порезам и различным травмам, сало оказывает антисептическое воздействие, тем самым препятствуя развитию микробов.

Однако лишнее кожное сало портит вид кожи, и продукты жизнедеятельности бактерий вызывают появление угрей.

Сначала появляются черные угри — это каналы, закупоренные салом. Если поры не очищать, начнут образовываться красные угри — гнойнички. Баня — отличный помощник в борьбе с угрями.

Постоянное посещение парилки обеспечивает прогрев кожи и повышенное потоотделение, что, в свою очередь, благотворно влияет на кожный покров, так как осуществляется вывод из пор застоявшегося сала.

Но нельзя думать, что баня поможет вам в избавлении от угрей, для этого необходимо прибегнуть к целому ряду мер. Нужно избавиться от стрессов, установить режим правильного питания. При повышенной жирности кожного покрова необходимо употреблять следующие витамины и минералы: А, С, Е, F, PP, группы В; микроэлементы: цинк, серу, кальций и железо. Полезно делать примочки из сока алоэ или настоя из малиновых листьев.

Вредно при лечении угревой сыпи: пользоваться спиртом и перекисью водорода, а также мыть лицо с мылом.



Нужно использовать специальные лосьоны для жирной кожи с помощью тампонов.

- *Баня и простуда*

Основными факторами воздействия бани на человека являются влажность и температура. Тепло в бане оказывает раздражающее воздействие на рецепторы верхних дыхательных путей.

Водяной пар, насыщающий воздух, оказывает благотворное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей. В бане человеческий организм увеличивает потребление кислорода и выделение углекислого газа, так частота дыхания возрастает на 20 раз в минуту, тем самым жизненная емкость легких увеличивается на 20%.

Баня оказывает значительное влияние при профилактике респираторных заболеваний. Тепло, прогрев организма, контрастные температурные изменения — все эти факторы положительно действуют на иммунные процессы и облегчают воспалительные процессы верхних дыхательных путей.

Когда человек находится в парной, его бронхи расширяются, а дыхание делается глубоким и частым. Воздействие горячего воздуха на слизистую оболочку носа способствует излечению от насморка. Баня является прекрасным способом избавления от хрипов и кашля.

Баня помогает при ларингитах, различных бронхитах, астме, пневмонии и насморке. Однако посещение бани стоит ограничить при ОРВИ, ОРЗ, болезнях сердца, туберкулезе и раковых опухолях. А если ваши заболевания становятся слишком частым явлением, пора задуматься о контрастном закаливании.

# **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА**

## **ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ. ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ pH И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния). Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови  $pH=7,4\pm 0,15$ . Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека. Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения. Без восстановления этого

показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

Но, к сожалению, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека и водородный показатель (рН) среды. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет рН, равный 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я задаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной деятельности они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. По моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель среды рН» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми.

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя. Нейтральной реакции соответствует  $\text{pH}=7,0$ . Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная

реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

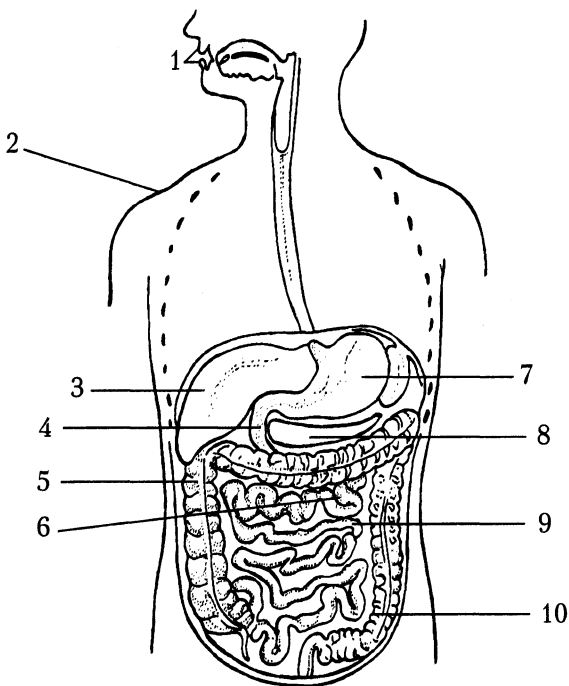
Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0–3,0. Эта кислота должна разесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в урине значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия

не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выражены не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

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

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (см. рис.).



### **pH различных органов:**

1 — рот, pH 7,4–7,8; 2 — кожа, pH 5,0–6,0; 3 — печень, pH 7,8–8,6; 4 — двенадцатиперстная кишка, pH 8,2–8,6; 5 — толстый кишечник, pH 8,6–9,0; 6 — лимфоидная ткань, вырабатывает до 70% клеток иммунной системы, перекись водорода — самый сильный антиоксидант, уничтожающий любую патогенную микрофлору; 7 — желудок, pH 0,3–1,0; 8 — поджелудочная железа, pH 8,2–8,6; 9 — тонкий кишечник, pH 8,6–8,8; 10 — сигмовидная кишка, pH 6,8–7,0

Во рту у нас щелочная реакция, pH=7,4–7,8, в желудке среда кислая, pH=0,3–1,0, а ближе к выходу из него pH=5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают

протоки из печени и поджелудочной железы, рН=8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0. На поверхности кожи рН=5,0–6,0.

Значение рН — интегративный показатель, который поддерживается компенсаторными механизмами на одном уровне. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода — это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе рН в 7,4. *Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натошак пить за 20–30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет.* Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы. *Через 2–3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды.* После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натошак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего

страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга очищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачивает организм, тем самым восстанавливаете рН среды, устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.

Выщелачивание с помощью соды или, иначе, растворение всех вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду? Утром натощак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.



Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5–2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. *Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.*

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90–95% жидкости, родившегося — 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже при том, что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны.

К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- 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, тромбоз, флебит, артриты, артрозы;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- миастения;
- чувство прилива у женщин в климактерический период
- и многое другое.

Но имейте в виду: если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее рН 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра. Важно, чтобы рН был больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них рН воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с рН от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с рН 2,0–2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

*Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 см с осадком, выливаете.*

*Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дождаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.*

*Как только заметите эти маленькие пузырьки, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной.*

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. *Еще лучше, если вы перед приемом воды*

*перельете ее несколько раз из одной кружки в другую. Это только часть воды, которая нужна клеткам.*

Если вы выпили эту воду натошак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН=8,2–9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. В целом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь рН 7,4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. *В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода.* Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно натошак.

*Итак, заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю рН внутренней среды человека.*

О «закислении» организма много говорит и пишет в своих книгах *Борис Васильевич Болотов*. Он умница, но по образованию физик. Ему можно простить, что он

не знает тонкостей физиологии. Он говорит, что нужно «закислять» организм и использовать с этой целью для еды *соленые овощи и фрукты* — капусту, огурцы, помидоры, яблоки и прочее. Это исконная русская еда.

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач *Леонид Михайлович Чичагов* (впоследствии известен как митрополит Серафим — епископ Русской Православной Церкви; с февраля 1928 г. митрополит Ленинградский. В 1937 г. был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 г.). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как рН, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... в России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морошка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное

равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть  $7,4 \pm 0,15$ . Весь фокус в том, что такие продукты не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его, правда, сам Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся. Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить рН крови, и если он будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Кстати, Борис Васильевич Болотов рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов.

### ***Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)***

*Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрыть так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.*

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это

отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе  $1/4$  часть элементов кислые, а  $3/4$  — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы  $1/4$  часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта  $1/4$  часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.



## ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ (КЩР) ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии, надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, он пытается его восстановить. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то рН становится 6,5–6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при  $\text{pH}=6,0\text{--}7,0$ , а йод — при  $\text{pH}=6,3\text{--}6,6$ . Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма образуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому

защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная) система.

*Как организм управляет уровнем кислотности:*

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;
- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных паразитов. Бесмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любой агрессии. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует, изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система «знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается,

ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше. Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

## **СООТНОШЕНИЕ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОТЫ**

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0–4,5%, а углекислоты 6,0–6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенное количество кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень рН. Если организм нуждается в более быстрой корректировке рН, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы станете дышать

быстрее. Это освобождает больше  $\text{CO}_2$  на выдохе и повышает общий показатель рН. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень  $\text{CO}_2$  возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4–4,5%, а углекислоты 6–6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии,  $\text{CO}_2$  — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

Было время, когда человеку давали дышать кислородом из специальных подушек, если ему было плохо. Считалось, что это должно ему помогать. Кислорода в организме становилось больше, он выдавливал углекислоту, и ее концентрация становилась меньше: 5–5,5% вместо 6–6,5%. При малом содержании углекислоты наступает спазм сосудов, и человеку в этом случае никто не поможет. Потом эту практику использования кислородных подушек прекратили.

Посмотрите, как мы разговариваем. Я вдохнул, вы даже не услышали, что я вдохнул. Но я на выдохе разговариваю. Вдох длится секунду, а выдох 8–10 секунд. При пении выдох длится еще больше. В этот момент концентрация углекислоты составляет 6–6,5%. Она обладает антиспазматическим свойством, просвет в сосудах увеличивается, и проблема решается.

Самое главное, вы должны делать следующее. *Надо задержать в организме углекислоту.* В свое время Бутейко много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно

задерживать дыхание на 1–2 минуты. Надо дышать следующим образом (у меня это было написано в кандидатской диссертации в 1965 г.). *Вы должны сделать короткий вдох, чуть выдохнуть и не дышать 10–15–20–30 секунд за один раз. Когда почувствуете, что становится трудно удерживать эту паузу, надо довыдохнуть оставшийся в легких воздух, продышаться и повторить. Вы должны научиться задерживать дыхание минимум на 30 секунд, а лучше на 1 минуту. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.* Вот как раз это время заставит ваш организм подерживать концентрацию углекислоты 6–6,5%, а кислорода 4–4,5%. Это трудно? Нет, не трудно. Это естественный закон Природы.

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. *Надо наложить такой мешочек на лицо (на нос вместе с подбородком), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.*

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Помочь организму поддерживать правильный рН должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что в **Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные**. И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 г. говорил и писал, что если больной будет съедать один кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но потом пересмотрел свой взгляд на это, так как я вырос в деревне, в хозяйстве были куры, свиньи, коровы и огороды. И мы это ели. То есть на селе люди едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2–3 раза больше зелени. Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду мяса. Причем это мясо еще не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень. В сельской местности мертвечину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, — это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать. Как правильно их есть, подробно написано в моей книге «Пилюли» от животного мира».

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление),

надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о рН продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 1), в обобщенном виде.

Указанные кислотные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице, не снижают водородный показатель все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Таблица 1

### Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир



Кислотные	Щелочные
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. 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.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии,

болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склоность.

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него рН 7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Леонидом Семеновичем Персианиновым*, то проверял рожденных детей. Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись зачатки болезней.

Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро-

и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном законе физиологии — кислотных продуктов должна быть 1/4 и щелочных 3/4.

А вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять 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.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим), наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *человек ест слишком много; для того чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать работу врачам.*

## **КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА (КН) ПИЩИ**

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель

(дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. Это **кислотная нагрузка (КН) пищи**. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь ([www.ionwater.ru](http://www.ionwater.ru)). Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентом «кислота» и компонентом «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания (табл. 2).

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

## ГОЛОДАНИЕ

Голодание улучшает состояние человека. Многие из вас наверняка наблюдали, что когда животное заболевает, оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, непереработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки

**Кислотная нагрузка основных продуктов питания\***

Наименование	Компоненты		Кислотная нагрузка
	<i>Кислота</i>	<i>Щелочь</i>	
<i>Кислые продукты</i>			
Мясо	77,7	9,8	67,9
Зерновые	8,0	-5,8	13,8
Сыр	2,8	-1,4	4,2
Молоко и йогурт	5,7	2,9	2,8
Яйца	1,8	-0,7	2,5
<i>Нейтральные продукты</i>			
Бобовые	0,9	1,7	-0,8
Орехи	1,3	1,2	0,1
<i>Щелочные продукты</i>			
Листовая зелень	32,9	92,0	-59,1
Овощи-фрукты **	21,3	67,8	-46,5
Коренья	10,1	36,5	-26,4
Овощи	6,8	21,1	-14,3
Клубни	4,5	15,1	-10,6
Фрукты	2,1	7,9	-5,8

\* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.

\*\* Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыни, тыквы и т. п.

Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308–1316.

и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами. Но без этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30–40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице, и у него целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

Хорошо 2–3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3–0,5. Это хороший показатель. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением

иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является *ежедневное потребление сырой воды (1,5–2 л)*. Иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль. Вторым условием является *ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя*.

В оздоровительных центрах, которые я курирую, за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Относительно длительного голодания скажу сразу, что проводить его желательно под наблюдением специалистов. Это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3–4–5-го дня и до 7–8-го дня возможны разного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый, — это очень тяжелый процесс. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание я не советую.

**Внимание!** Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

## СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

Основными системами является *смешанное, вегетарианское и раздельное питание.*

*Смешанного (или обычного) питания* придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5–2 л воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

*Вегетарианское питание* предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается



в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается *раздельное питание*. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые одновременные сочетания. Обратимся к табл. 3, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 3

### Схема раздельного питания

I группа	II группа	III группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки		Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ

СОВМЕСТИМЫЕ

— НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ —

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 белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3–4 часа после употребления углеводов. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в вершках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, макро- и микроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходи-

мые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

**Примечание.** Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

**Главное запомните:** у нас в организме, как и в Природе, *соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1*, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот: кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. Вот почему любое закисление и активация любой патогенной инфекции — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения.

## **КАК ИЗМЕРИТЬ pH В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить pH организма и есть ли такие приборы. У нас в России

для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3–0,5.

При окислении организма в первую очередь меняются рН слюны и мочи. Чтобы сделать заключение о состоянии внутренней среды организма, одного измерения недостаточно. Значение рН может меняться в течение дня в зависимости от активности организма, принятой еды, физической нагрузки, стресса и т. д. Чтобы показания были объективными, нужно снимать их несколько раз в день в течение 4–5 дней подряд.

Результаты рН тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. Эти минералы называют «кислотными демпферами», так как они регулируют уровень кислотности в организме. Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоту. Он должен нейтрализовать кислоту. Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей, мышц и пр. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты, которая начинает накапливаться в тканях. Таким образом происходит регулирование уровня кислотности. Мочу измеряют несколько раз перед едой, потому что рН быстро меняется в зависимости от потребляемых продуктов. Первый тест делают при втором утреннем мочеиспускании (первую утреннюю мочу измерять не надо, потому что в ней больше кислоты, чем в остальных сборах мочи, она содержит все кислоты, отфильтрованные и накопленные почками за ночь). Второй тест делают перед обедом. Третий — перед ужином. Далее суммируем за 4 дня и определяем средний показатель.

Результаты тестирования слюны показывают активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка. Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем.

Есть также специальные приборы для измерения рН, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях. В нашей стране, а жаль, нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. За рубежом уже есть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

### **СПРАВКА**

1. Для определения значения рН в основном используют два способа.

а) Водородный показатель можно определить с помощью индикаторов, которые меняют свой цвет в зависимости от кислотности среды. При этом наиболее известны лакмусовые тесты. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

б) Для более точных измерений рН используют специальные приборы – рН-метр или иономер, которые измеряют рН более точно (до 0,01 единицы). Способ отличается удобством и высокой точностью, позволяет измерять рН непрозрачных и цветных растворов и поэтому широко используется.

Измерения рН мочи надо проводить в течение недели. Чтобы правильно оценить полученные результаты, надо знать, что рН мочи зависит от питания, психического состояния, времени суток. В норме рН мочи колеблется в пределах 4,5–7,7.

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше

кислот, поэтому утром моча должна быть более кислой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны, но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине. *[Чем больше употреблять белковой пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая. У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха. — И. П. Н.]*

Измерение рН слюны. В отличие от значений рН мочи, которые зависят от многих причин, рН слюны — один из самых не подверженных влиянию факторов, рН слюны у здорового человека находится в пределах 6,0–7,9. Значения меньше 6,0 говорят об окислении организма. Измерение рН слюны следует проводить так: наберите больше слюны и положите лакмусовую бумажку под язык примерно на 1 минуту, затем сравните цвет индикатора с цветовой шкалой (Д. Ашбах). *[При закислении слюны начинаются проблемы в ротовой полости. — И. П. Н.]*

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом — красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие корпуса-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая

бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик, находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количество лакмусовой бумаги. Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунуть бумагу в раствор на 2–3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей — слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром, сразу после пробуждения.

Обращаю внимание: проверку pH слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель pH, и он не будет соответствовать фактическому показателю кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить pH всех напитков, которые мы употребляем, pH воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить pH супов, чая, соков — свежавыжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить pH всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения pH во времени. Как оказалось, pH может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению pH в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем

хозяйстве это простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.

## РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений, — и сам человек может получать их из растений.

Кроме того, животные белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется много энергии и ресурсов организма. Например, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 5–100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных,



в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще Плутарх говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

Преимущество растительной пищи заключается еще и в том, что она на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

И еще надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяют ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано

химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу (без содрогания невозможно вспомнить «ножки Буша»).

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это прежде всего напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии,

«белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние на пищеварение и нормализует его расстройства. Растительные волокна способны существенно снизить уровень сахара в крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом.

Также клетчатка уменьшает количество «плохого» холестерина и, соответственно, предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают растительные волокна.

Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи

(очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, симиренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. В перерывах между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.

## **КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ**

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу (табл. 4). Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием.

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень. К тому же и в этом нет единого мнения. Но в общем довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать. К примеру, слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина. Она не щелочная, но она полезнее красного мяса... И так далее.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее действие.

## Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мёд, сахар-сырец	Обработанный мёд, патока	Кориичневый сахар	Белый сахар, аспартам
Фрукты и ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня, варенье, любое	Черника, клюква, брусника, чернослив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук латук, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, цуккини, батат, перец, бобы свежие, огурцы, свежий горох	Морковь свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, фасоль, горох сушеный, бобы сушеные	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ревен, бобы запеченные	Какао, шоколад

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Защелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Орехи и семечки		Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи
Масла		Льняное, тыквенное	Рапсовое	Кукурузное		
Зерновые			Амарант, просо, дикий рис, кинза	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макароны
Напитки	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Яйца и молочные продукты		Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворотка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, гомогенизированное молоко, мороженое
Мясо, рыба, морепродукты				Оленина, рыба, свинина нежирная, бекон тощий, ветчина, баранина вареная	Индюшатина, курятина, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например, калия). Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое.



Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание является... началом ваших заболеваний. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую, становились в очередь. Брала первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куса попасть не может. По периферии куса она что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съеданной за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов*. Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натошак.

*Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить 1–2 стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп — это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.*

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается. Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3–5 раз больше, чем вам

необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обедали наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого-то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит

свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 часа после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5–2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

*Размышляйте, но помните: 3/4 вашей еды должны составлять щелочные продукты и 1/4 — кислые. Это закон Природы...*

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

**1. О процессе приема пищи.** Как это происходит? И. П. Павловым в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению И. П. Павлова, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. *«Аппетит есть сок»*, — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». *«Нет аппетита, нет и этого начального сока; возвратит аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды»*. Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Моя супруга, Людмила Степановна, работая рентгенологом, частенько наблюдала у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом желудке, да еще если физическая активность человека снижена, пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен.

Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Преобразования, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения.

Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинается формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт, наряду с функциями пищеварения, выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

**2. О воде.** Воду пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается

в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулируемая система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для



выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

**3. Раздельное питание.** Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и я объясню почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

**4. О приеме пищи вечером.** Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин, — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии,

бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

**5. О перекиси водорода.** Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 мл в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение гриппа и всех проблем с пазухами лица, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл, на следующий день 6 мл, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 мл на 200 мл физраствора (медицинские работники знают, как

это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

**б. О соде.** Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты ( $\text{HCO}$ ) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, ведет к лучшему усвоению кислорода и, следовательно, к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна

тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению переработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; проблем с камнями

в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

**7. О сахаре.** Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет

35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, результатом чего является диабет. Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки), приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, которые должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

**8. О соли.** Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать не более 2–3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять

травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

**9. О дыхании.** Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4–4,5 к 6–6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5–10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.



**10. О движении.** Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно 1/4 или даже 1/5 того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

**11. Моя более чем 60-летняя практика** показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ДУБ В ПРИРОДЕ</b> .....	8
<b>КАК ВЫРАСТИТЬ ДУБ</b> .....	10
<b>ДУБ — ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ</b> .....	15
<b>ЖЕЛУДИ В КУЛИНАРИИ</b> .....	39
<b>ДУБ ДЛЯ БЫТА И БАНИ</b> .....	48
<b>ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА</b> .....	73
Главный физиологический закон жизни на земле. Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие.....	73
Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР) организмом.....	88
Соотношение кислорода и углекислоты .....	91
Правильное питание .....	94
Кислотная нагрузка (КН) пищи .....	98
Голодание .....	99
Системы питания.....	103
Как измерить рН в домашних условиях.....	106
Растительная пища .....	111
Как скорректировать свое питание .....	115
Подведем итоги.....	123



*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».*

*Дуб — сильное, красивое дерево, не случайно вошедшее в легенды разных стран и народов. Дуб по праву считается долгожителем, символом мощи и здоровья, он издавна используется в народной медицине для лечения различных болезней. Дубовые веники для бани делают кожу здоровой, а душистый аромат распаренных дубовых веток снимает накопленную усталость, нормализует давление и очищает организм. Кулинары также не обошли своим вниманием этого богатыря из мира растений.*