



И. П. НЕУМЫВАКИН

ДЫНЯ



МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ

И. П. Неумывакин

ДЫНЯ

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.

Дыня. Мифы и реальность.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам дыни, которая с глубокой древности используется в народной медицине, в частности для лечения заболеваний почек, сердца и сосудов, нервной системы и во многих других случаях. В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о том, чем обусловлены лечебные свойства дыни, а также о том, как правильно использовать целебную силу дыни. Также вы познакомитесь с оздоровительной системой И. П. Неумывакина и особенностями работы его центров, где за три недели пациентов освобождают от таких проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина, а в том числе — и от лекарственной зависимости.

ВВЕДЕНИЕ

Дыня, поистине, сладкая жемчужина огородных грядок. Говоря языком ботаники, это однолетнее травянистое растение семейства Тыквенных. Ее побеги за сезон успевают отрасти до 3 м в длину, а плоды созревают в августе-сентябре. И какие плоды! Это богатейшая кладовая полезных веществ и целительной влаги.

В качестве лекарственного сырья используются и мякоть, и семена. Так, ее мякоть — прекрасное средство для стабилизации деятельности нервной системы. Кроме того, установлено, например, что в мякоти дыни содержатся вещества, способствующие выработке серотонина — так называемого гормона счастья. Что же, если настроение упало, это вкусное лекарство поможет поднять его, достаточно съесть всего пару долек. Семена по своей целебной силе не уступают мякоти. Водные вытяжки из семян дыни применяются, например, как слабительное при лечении геморроя, запоров, как мочегонное при подагре и заболеваниях почек. А древние арабы, например, почтительно и поэтично называвшие дыню плодом райского сада, приготавливали из ее семян целебный пластырь, который ускорял созревание нарывов.

Известны и прекрасные омолаживающие свойства дыни. На Востоке говорят: «Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, желания сильными, возможности исполнимыми, мужчин желанными, а женщин прекрасными».

Дыня — это прекрасный диетический продукт, употребление которого благотворно влияет на состояние организма. Сладкая и сочная, она отлично утоляет жажду. А благодаря богатому содержанию легких для усвоения сахаров, белка и крахмала дыня способна спокойно заменить полноценный прием пищи. Всего 150 г дыни содержат дневную норму фолиевой кислоты. В ней много кремния, витамина С, каротина, а также органических кислот, минеральных солей калия, натрия и железа, за счет чего этот сезонный продукт нормализует состав крови и успокаивает нервную систему.

Клетчатка дыни и пектиновые вещества действуют как мягкое слабительное, освобождают организм от вредного холестерина. В Средней Азии долька дыни традиционно завершает сытную трапезу, что, разумеется, не случайно. Дело в том, что в небольшом количестве дыня помогает переваривать тяжелую пищу, так же как лимон или мята. Однако если вам хочется насладиться дыней как следует, лучше сделать это не раньше, чем через 2–3 часа после обеда — в этом случае полезные вещества дыни будут усвоены максимально.

В этой книге вы найдете много полезной информации о дыне, о том, что это за растение, приносящее такие замечательные плоды, почему эти плоды так полез-

ны и как правильно использовать их лечебные свойства, а также вы познакомитесь с моей оздоровительной системой, следуя которой пациенты моих медицинских центров за три недели освобождаются от таких проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина, и в том числе — и от лекарственной зависимости.

Глава 1

ПЛОД РАЙСКИХ САДОВ: ИЗ ИСТОРИИ ДЫНИ

Хотя сейчас и трудно точно сказать, кто, где и когда впервые стал употреблять дыню в пищу, тем не менее бесспорно, что известна людям дыням с незапамятных времен.

Одно из первых упоминаний о дыне можно найти в клинописях исчезнувшей шумерской цивилизации. Глиняные таблички рассказывают о некой мифической стране Таракуру. Там, на золотом песке, сообщают записи, растут прекрасные вытянутые плоды яйцеобразной формы, и в них есть все, что необходимо для жизни Человека Совершенного. Древние письмены подробно описывают ритуалы поклонения этим плодам, праздники в честь дыни, происходившие несколько тысячелетий назад. Интересно, что фраза «в них есть все, что необходимо для жизни Человека Совершенного» не случайна. Ведь отведать сочной мякоти дыни было позволено не каждому. Только избранные могли сделать это, потому что шумеры и саму дыню считали совершенным творением Бога — моделью Вселенной.

В Древней Индии — Бхарате мудрецы относились к дыне с не меньшим почтением. Как повествуют их книги, в минуту радости, завершая создание Вселенной,

Брахма захотел явить миру нечто необыкновенное, не похожее на предыдущие творения. Так были сотворены женщина и... дыня. И сопровождали их появление на свет такие слова божества: «Да укрепят они сильных духом и станут испытанием для слабых».

Этот мотив выражен и в буддистских сказаниях о принце Шакьямуни. До наших дней дошло предание о последнем испытании Будды — искушении Мары. После шести лет добровольного отшельничества Сиддхартха медитировал, сидя под кроной большого дерева. В какой-то момент, откуда ни возьмись, появились вокруг него прелестные девы. Они казались такими нежными и прекрасными, но были это дочери бога Тьмы — Мары, и воплощали они духи Вожделения и Невежества, Гордыни, Жадности и Страха, и посланы они были Марой, чтобы сбить с пути Сиддхартху. Представая в виде самых простых людских соблазнов, они должны были пробудить в человеческом сердце мечты и желания, приятные воспоминания и надежды, увлечь предвкушением радости и удовольствия. Дух Вожделения был явлен в образе танцующей красавицы с соблазнительными плодами, источающими божественный аромат — с плодами дыни. Однако Сиддхартха умел видеть сокровенную суть вещей и явлений и не поддавался искушениям Мары, победил иллюзии, став Просветленным. А буддийские святилища с той поры в Индии повторяют форму плодов дыни, и изображения Будды традиционно сопровождаются цветком лотоса и дыней — символами духовной чистоты и силы.

Несомненно, что в числе первых оценили благодатные свойства дыни и древние египтяне. Именно они

стали выращивать различные сорта дынь в долинах Нила, о чем свидетельствуют многочисленные настенные картины с изображением жертвоприношений богам в виде различных фруктов, овощей и плодов, в числе которых присутствует и дыня. А семена растения были обнаружены, в частности, в гробнице Тутанхамона.

Семена дыни ученые обнаружили и в развалинах хазарского города Саркела.

Плоды дыни упоминаются в Ветхом Завете — о ее освежающей прохладе мечтали среди жаркой пустыни ведомые Моисеем люди. Вспоминая свою жизнь в Египте, «сыны Израилевы сидели и плакали, и говорили: ...мы помним рыбу, которую в Египте мы ели даром, огурцы и дыни...» (Числа, 11:4–5).

Грекам и римлянам дыня тоже была известна с древнейших времен. В императорском Риме, где чревоугодие, как известно, не считалось грехом, сладкие дыни были любимейшим лакомством. Император Клавдий, например, не считал свой обед завершенным, если не съедал до двадцати дынь!

Средневековые арабы считали дыню одним из плодов рая. Они говорили, что дыня растет в райских садах Аллаха и призвана услаждать вкус, зрение и обоняние Всевышнего. На Востоке дыню называли священной и верили, что трещины на корке дыни — это письмена, символы, которые начертаны Аллахом и посланы человеку как предзнаменование и предсказание судьбы. Понятно, откуда могло возникнуть такое поверье — ведь рисунок трещин на дыне никогда не повторяется, он уникален, как отпечатки пальцев.

С дыней связано и немало исторических курьезов. Один из них произошел во Франции с королем Генрихом IV, который был большим почитателем этих плодов. Однажды после очередной обильной трапезы король заболел. Придворный лекарь, вызванный к королю, поставил диагноз, в котором вся «вина» за случившееся возлагалась на дыню. Тогда против дыни был возбужден судебный процесс, по резолюции которого дыня признавалась виновной в оскорблении его королевского величества, а потому приговаривалась к публичной казни.

В дикорастущем виде дыня уже служила пищей древнему человеку. Родиной ее, как полагают специалисты, надо считать тропические Африку и Азию. Дикая форма дыни в Северной Африке доходит до долины реки Нил и заходит в Малую Азию, где, вероятно, и произошло интенсивное формирование культурных сортов дыни. Высококультурные же формы сложились только в Азии, на северной границе распространения дикорастущих форм, где большую роль в этом процессе сыграла не только древность земледельческих традиций, но и благоприятные климатические условия.

Из Индии, где встречается большое разнообразие полукультурных и диких форм, дыня стала распространяться на восток — в Китай и Японию, где до сих пор местные формы сохранили сходство с современными местными индийскими дынями. С другой стороны, двигалась она и на запад и северо-запад, на территорию современных Турции, Ирана, Ирака, Афганистана, Средней Азии. Здесь создавался богатый сортовой состав.

В древней медицине плоды дыни относили к очищающим средствам, разжижающим кровь. Считалось, что дыня быстро усваивается, дает полноту телу, полезна при водянке и желтухе, гонит пот, мочу, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря.

Авиценна рекомендовал для наружного применения пасту, состоящую из пшеничной муки, смешанной с внутренностями или мякотью дыни. Паста высушивалась на солнце и прикладывалась к пораженным местам на коже. Он советовал для сведения обезображивающих рубцов оспы употреблять отвар семечек дыни. Семена, к тому же, прекрасное средство против половой слабости (импотенции). Нужно высушить семечки, измельчить их в порошок и по чайной ложке съедать 3–4 раза в день.

Советовали есть свежую дыню, чтобы «усмирить» повышенную половую возбудимость. Это должны знать мужчины и женщины, имеющие чересчур повышенный темперамент.

Целители древности не рекомендовали есть дыню натощак, считая, что это может вызвать лихорадку из-за большого количества сафры (жидкое вещество, образующееся в результате второго этапа переваривания пищи в печени). Точно так же нельзя употреблять ее сразу после еды — это нарушает пищеварение. Лучше есть дыню в промежутке между двумя приемами пищи. Для быстрого разваривания мяса рекомендовали бросить в котел корку дыни.

Абу Мансур (X в.) полагал, что незрелые дыни вредны больным язвой желудка и острым гастритом. Однако

считал дыню эффективным средством при лечении почечнокаменной болезни.

Амирдовлат Амаснаци писал:

«Лучшей является самаркандская сладкая дыня. Она делает обильной мочу и очищает ее. Если из мякоти ее сделать припарку на опухоль глаза, то поможет. А если корку прилепить ко лбу, то вылечит простуду. Она останавливает кровотечение из носа и размягчает тело, грудь и горло. Если отжать сок из ее семян, то полезно для груди. Она прекращает гнойные выделения, делает лицо блестящим, вылечивает витилиго и лишай, а также лихорадку. Прими 3 драма (9 г) ее семян! Быстро послабит естество. И лучше всего запить уксусомедом.

Семена дыни очищают кишечник и усиливают половую потенцию. Если растолочь, извлечь млечный сок и дать при кашле, то поможет. Семена успокаивают боль в груди и вылечивают опухоли. Утоляют жажду, очищают печень, почки и мочевые пути».

На Востоке говорят: «Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, желания сильными, возможности переходящими в действия, мужчин желанными, а женщин прекрасными».

Крестonosцы-монахи подарили римскому папе семена армянской дыни, из которой был выведен оранжевый, очень мясистый сорт канталуп, ныне самый распространенный в Европе.

В России дыни появились во второй половине XVI века и, скорее всего, были завезены прибывающими из Персии купцами. Распробовав чудесный овощ,

царь Алексей Михайлович, предшественник Петра I, начал разведение дынь на своих московских огородах, для чего из Астрахани были выписаны «дынных дел мастера». Градусником мастерам служили собственные спины — каждое утро они приходили в парники, имея в запасе еще по две рубахи. И если в помещении было зябко, укрывали дыни и надевали еще одну рубаху. А если и после этого было прохладно, то надевали вторую и еще раз укутывали плоды.

Голландские путешественники, побывавшие в Москве в XVI веке, описывают огромные плоды дыни прекрасного вкуса, выращиваемые здесь же.

В XIX веке дыня чуть было не стала самым распространенным культурным растением на планете. Специалисты рассчитывали заменить свеклу и тростник дыней, поскольку сахара в ней столько же — около 20%, но извлекать его дешевле. Но оказалось, что ее урожаи весьма капризны и менее стабильны, поэтому дыня так и осталась нашим самым любимым, но не самым массовым овощем.

В настоящее время в нашей стране почти повсеместно в средней и южной зонах на бахчах растут дыни разных сортов, полученных путем длительной селекции.

Глава 2

БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ ДЫНИ

Ботанически дыня относится к семейству Тыквенных, виду рода Огурец, является бахчевой культурой и ложноягодой.

Дыня посевная — *Melo sativus Soger*, имеет хорошо развитую корневую систему. Ее главный стержневой корень проникает на глубину до 4 м. Боковые корни в основном расположены в приповерхностном горизонте почвы. Надземные побеги длиной до 3 м. Стебли сильно ветвящиеся, жестковолосистые, внутри полые. В отличие от арбуза, листья у дыни не отдельные, а цельные или лопастные, округлой или почковидной формы, длиной до 14 см и шириной до 20 см. Цветки оранжево-желтые. Мужские цветки собраны по 5–15 в щитковидные соцветия. Женские цветки одиночные, крупнее мужских. Наряду с раздельнополыми развиваются иногда и обоеполые цветки, а в женских цветках можно обнаружить недоразвитые тычинки.

Плоды у разных сортов сильно различаются формой, размерами, массой, окраской мякоти и корки, вкусом. Бывают дыни шарообразные, продолговатые, вытянутые (огурцеподобные) и даже змеевидные. Длина

плодов колеблется от 4 см до 2 м (!), а масса от нескольких десятков граммов до 20 кг.

Семена белые или кремовые, длиной от 0,5 до 1,5 см.

Окультуривание дыни произошло предположительно в Северной Индии и в прилежащих к ней районах Ирана и Средней Азии за много веков до н. э. Известно, что ее выращивали в Древнем Египте. Постепенно культурная дыня стала распространяться в соседние районы как на запад — в Среднюю и Малую Азию, так и на восток до Китая. В Европе узнали дыню в Средние века. В Россию, в Нижнее Поволжье, дыню завезли из Средней Азии в XV–XVI столетиях.

В настоящее время многочисленные сорта дыни выращивают во многих странах с достаточно теплым и сухим климатом. На весь мир прославились знаменитые чарджуйские, мирзачульские, бухарские и другие дыни Узбекистана и Туркмении. Один гектар бахчи на поливных землях Средней Азии дает до 350–500 ц первоклассной дыни. В России возделывают преимущественно скороспелые сорта, да и то в самых южных регионах. Дыня еще более теплолюбива, чем арбуз. Заморозки, даже легкие и кратковременные, для нее губительны. Рост прекращается при температуре ниже +15°C, а при +3–5°C взрослые растения могут погибнуть от холода. Семена начинают прорастать при температуре не ниже 15°C. Очень светолюбива.

Существует достаточно много сортов и разновидностей дыни, которые несколько отличаются своими

вкусовыми качествами и полезными свойствами. Приведу наиболее известные из них.

ДЫНЯ КАНТАЛУП

Особенностью этого сорта является полосатая кожура. Длина плода составляет 15–20 см, у мякоти оранжевый цвет. Дыню этого сорта возможно транспортировать, но долгого хранения она не выдержит.

Интересно, что этот сорт дыни был привезен в Европу в качестве изысканного десерта для главы католической церкви. Папа римский оценил лакомство по достоинству, дыни стали возделывать в его имении в Канталупии, откуда, собственно, и пошло название данного сорта. Сегодня канталупы широко распространены как в Европе, так и в Америке.

ДЫНЯ СЕРЕБРИСТАЯ, ИЛИ АРМЯНСКИЙ ОГУРЕЦ

Плод данного сорта достигает весом одного килограмма, а длина его может составлять до 50 см. В основном сейчас выращивается в Армении и Китае.

ДЫНЯ АНАНАСНАЯ

Плоды ананасной дыни имеют округло-приплюснутую форму и необычную и яркую расцветку. Внешней особенностью этого сорта являются своеобразные «бородавки» (дыня похожа на крукнек), а также сильная

ребристость (плод напоминает патиссон) — иногда даже сложно по виду понять, что это дыня. По вкусу эта дыня необычна, похожа на тропический фрукт. Мякоть красноватого цвета или прозрачного маслянистого, тающего. Такую дыню можно хранить и транспортировать.

ДЫНЯ КАЛАХАРИ

Эта дыня является биологическим предком арбуза. Размер плода дыни Калахари небольшой, как теннисный мяч, его вес составляет 200 г, мякоть желтоватого цвета. Масло из дыни Калахари имеет питательные, защитные, смягчающие, регенерирующие, успокаивающие свойства, придает коже эластичности, а лицу свежий цвет, волосам — блеска и гибкости. Масло из дыни Калахари применяют в косметологии и при массаже.

ДЫНЯ МУСКУСНАЯ

Родина дыни мускусной — Северная Африка и средиземноморские страны. Корка у нее сосцевидная, утолщенная, белого, желтого, зеленого, синевато-сероватого цвета. Мякоть — нежно-желтого, оранжевого или красного, вкус сладкий, ароматная.

Мускусные дыни характеризуются низкой калорийностью (31 кКал), содержат много витамина С. В них также много витамина А, калия и марганца.

Корвяка и 1 части старой мелкой соломой (вместо оторочной земли, 1 части торфа, 0,5 части песка, 1 части Для посадки семян можно использовать смесь из 1 части торшки или пакеты емкостью примерно 1 л по 2 штуки. Когда семена прорастут, их необходимо посеять в После того нужно поставить банку в теплое место.

крыть опилки; выдерживать так 1—2 минуты и слить воду. гретой до 60—70 °С водой так, чтобы полностью по- присыпать слоем опилок на 2 см, затем залить подо- смешать с опилками (1:10) и засыпать в банку, сверху нужно отобрать полновесные семена, которые нужно **Выращивание расады дыни.** Для проращивания после появления всходов.

сле оплодотворения завязей или через 55—120 суток зревают (в зависимости от сорта) через 20—70 суток по- сердная 5, Украинка 320, Казачка 244 и др. Плоды со- средним — Колхозница 539 и 749/753, Янтарная, Де- лым сортам относится Криничанская, а к летним и доносят и при пониженных температурах. К скороспе- плоду солнечного лета. Однако многие сорта дынь пло- харные плоды можно получить только в условиях те- **Как выбрать сорт дыни для посадки.** Вкусные са-

ПРЕДПОСЕВНАЯ ПОДГОТОВКА

ния завязей.

Поливы прекращают через месяц после образова- плоды плохо завязываются и получают невкусными. реносят высокие дозы азотных удобрений и навоза — Почву необходимо постоянно рыхлить. Дыни не пе-

ет сахаристость плодов.

ток влаги ухуждает водо-воздушный режим и снижает допускать высыхания и переувлажнения почвы. Избы-
 Поливать дыню нужно умеренно, но постоянно, не
 рошению.

ха) и мощности слоя тепличного грунта, а также к
 ческому составу (проницаемость для воды и возду-
 ния к температурному режиму, плодородию, механи-
 логические особенности культуры, строение требова-
 При выращивании дыни следует учитывать био-
 наиболее теплое и солнечное местечко.

сколькo растений дыни из рассады, выбирая для них
 И в теплице под пленкой вполне можно вырастить не-
 вать дыни в средней полосе значительно расширились.
 странением рассадного способа возможности возделыв-
 С появлением парников и теплиц, а также распро-

ВЫРАЩИВАНИЕ ДЫНИ

Медовую дыню отличают аромат и сладость.

та, зеленого или желто-красного.

зеленоватых. Мякоть медовой дыни желто-белого цве-
 розетки отсутствуют. Цвета плодов — от охристых до
 ненной формы, бывают круглыми и овальными. Бо-
 дыни относятся к категории гладких дынь. Они удли-
 тания» являются средиземноморские страны. Медовые
 Распространена в Марокко, также местом ее «оби-

МЕДОВАЯ ДЫНЯ

коровяка и соломы можно добавить 1,5 части перегноя). Посеяв семена на глубину 3–4 см, проведите мульчирование смесью, состоящей из 5 частей верхнего торфа и 1 части песка, затем горшки нужно накрыть полиэтиленовой пленкой и поставить в теплицу или другое теплое помещение. Когда появятся всходы, пленку следует убрать. Рассаду можно держать 25–30 дней в помещении или теплице.

Если во время всходов и образования первых листьев световой день искусственно сократить до 9–10 часов, это будет способствовать тому, что цветение женских цветков начнется на 7–8 дней раньше, чем у растений, находившихся при полном световом дне.

ВЫРАЩИВАНИЕ ДЫНИ НА ГРЯДКЕ

Устройство грядки для выращивания дыни. Можно рекомендовать такой способ: круглую грядку диаметром 85–90 см нужно устроить примерно на 15 см выше уровня земли. Вокруг наклонно к центру устанавливают 12 кольев длиной 185 см. На них через 125 см параллельно закрепляют кольца из проволоки диаметром 76, 69, 62, 55 и 48 см. На кольца натягивают капроновую сетку с размером ячеек 8×8 или 10×10 см. Вместо сетки можно использовать обычный шпагат или другой материал, но сеткой можно пользоваться много лет. Для укрытия грядки-теплички используют двойную пленку шириной 140–150 см и длиной 250 см. В верхней части она крепится с помощью бельевых прищепок, внизу присыпается землей. На такой грядке

высаживают 8 растений (1 в центре и 7 — отступив от центра 28–32 см). При посадке рассады заделывать ее в грунт нужно на 2–3 см глубже, чем она росла в горшках.

Выбор почвы для дыни. Растет дыня на легких почвах, но при высоком обогащении их органическими веществами. Она положительно реагирует на внесение удобрений, но плохо переносит высокие концентрации питательных веществ в почве. Под перекопку рекомендуется вносить 2–3 кг/м² перегноя, 13–15 кг/м² аммиачной селитры, 24–25 г/м² суперфосфата и 10–12 г/м² калийной соли. Во время образования плодов делают одну подкормку коровяком (1:10) с добавлением комплексного удобрения.

Полив. Растения дыни поливают под корень в лунку только теплой водой примерно 1 раз в 7 дней, но обильно (30–40 л на 1 растение). За 30–35 дней до уборки урожая полив прекращают. Это способствует повышению содержания сахара в плодах и обеспечивает более высокую лежкость.

Прищипывание плетей дыни. На главном стебле образуется только 10% женских цветков, на стеблях второго порядка — 40%, третьего — 50%. Поэтому еще в период выращивания рассады растения нужно прищипывать над 3–4-м листом. Для лучшего созревания плодов плети прищипывают после образования 3–4-го плодов на растении при достижении ими диаметра 3–4 см, оставляя за ними 2–3 листа. Необходимо удалить все точки роста как на плодоносящих, так и на

бесплодных побегах, а также все плоды и неплодоносящие плети.

Уборка плодов. Дыни начинают созревать в августе. Убирают их выборочно по мере созревания плодов. Спелые дыни легко узнать по аромату, появлению желтой или желтовато-коричневой окраски плодов, образованию на них своеобразной сетки и отставанию плодоножки от плода. В середине сентября их нужно оборвать и занести в помещение, где они окончательно созреют.

ВЫРАЩИВАНИЕ ДЫНИ В ТЕПЛИЦЕ

Дыню можно выращивать в крупногабаритных теплицах (грунтом является торф). За сутки до посева семян нужно, чтобы торф хорошо пропитался водой. Это способствует быстрому и дружному прорастанию семян без предварительной подготовки. Глубина заделки семян 5–6 см, посадка в два ряда через 30 см, расстояние между лентами 70 см. По торцам грядки и через каждый метр устанавливают стойки, к которым через каждые 25 см прикрепляют 5–6 сеток в горизонтальном положении. Ширина сеток 40 см, высота — 150 см над землей. Сетки изготавливают шириной 40 см на длину грядки. Нижнюю сетку желательно закрепить сразу после посева семян (до появления всходов).

В теплицах дыню формируют в 1–3 стебля с удалением боковых побегов на главном стебле до высоты 80–100 см. Затем на каждом из трех вышерасположенных боковых побегов оставляют по 1–3 плода, а остальные

ные удаляют. Побеги второго порядка прищипывают над 4–5-м листом. По мере надобности проводят искусственное опыление в утренние часы с помощью опылителя растений. Во время цветения женских цветков желательна повышенная влажность воздуха.

Глава 3

ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ ДЫНИ

Качественное и количественное сочетание биологически активных веществ и хорошая энергетическая ценность делают дыню незаменимым диетическим и лечебным продуктом.

Лечебное действие ее достаточно широко: антианемическое, антитоксическое, глистогонное, мочегонное, общеукрепляющее, противокашлевое, противомикробное, противоопухолевое, противоревматическое, противосклеротическое, седативное (успокаивающее), слабительное, тонизирующее.

С лечебной целью используют свежую и сушеную мякоть, цельный свежеприготовленный сок, семена, корку.

В древней медицине натуре дыни считали холодной и влажной. Ее плоды относили к очищающим средствам широкого профиля: наружно очищает кожу, при приеме внутрь — желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему. Авиценна указывал на способность дыни выводить мелкие камни из почек и мочевого пузыря. Для наружного применения рекомендовалась паста, состоящая из пшеничной муки, смешанной с мякотью дыни. Паста высушивалась на

солнце и прикладывалась к пораженной коже (веснушки, угри).

По сведениям Абу Мансура (X в.), свойства дыни зависят от степени ее спелости и сладости. Сладкая и зрелая дыня имеет натуру горячую и влажную, а у незрелых и несладких она холодная и влажная, поэтому незрелая дыня не рекомендуется больным с язвой желудка и острым гастритом. Он считал дыню эффективным средством при лечении почечнокаменной болезни. Но не рекомендовал есть дыню на голодный желудок. Лучшим и наиболее безопасным считалось есть дыню в промежутке между приемами пищи, чтобы она могла смешаться с другими съеденными продуктами.

Благодаря своим тонизирующим свойствам дыня помогала людям, страдающим меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств.

В одном из старинных рецептов говорится, что прием от 2 до 5 г в день семян дыни чрезвычайно укрепляет половой член. Но они вредны для селезенки. Это вредное действие семян устраняет мед.

Значительное содержание железа, фолиевой и никотиновой кислот, витамина С позволяет рекомендовать дыню для питания при атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях.

В русской народной медицине мякоть дыни использовалась, чтобы устранить болезни желудка, различные психические расстройства (депрессивные состояния), туберкулез, ревматизм, цингу, подагру, а также дыня была противовоспалительным, противокашлевым и глистогонным средством. Дынное семя отваривают

вали в молоке и получившийся отвар применяли и сейчас используют в народной медицине, чтобы бороться с задержками мочи, камнями в мочевом пузыре. Дынный сок устраняет запоры и геморрой.

Заболевания почек, печени и мочеполовой системы — против них в качестве эффективного мочегонного и мягкого слабительного помогают настоянные на воде дынные семена.

Дыня утоляет жажду, успокаивает нервную систему. Если человек страдает малокровием, сердечно-сосудистыми болезнями, атеросклерозом, болезнями почек и печени, врачи-диетологи рекомендуют включать в рацион дыню как лечебное питание. Лечебный эффект в таких случаях связан с тем, что дыня богата витаминами В₉ и С, кроме того, в дыне присутствуют соли железа и калия.

Дыня способствует повышению гемоглобина и иммунитета. И очень интересно, что она усиливает действие антибиотиков и одновременно снижает вред от их токсичности.

Целебные свойства дыни напрямую связаны с ее спелостью. Если у человека язва желудка или острый гастрит, обращать внимание на спелость плодов при употреблении нужно обязательно, недостаточно созревшую дыню таким людям есть не рекомендовано.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ДЫНИ

Химический состав дыни зависит от ее сорта. В среднем в мякоти плода содержится 16–18% сахара,

а иногда вплоть до 20%. Также дыня богата витаминами — в ней много каротина, витаминов А, С, группы В, в том числе фолиевой кислоты. В дыне много железа, пектиновых веществ, жиров, минеральных солей, а также особого фермента, который предотвращает повреждение тканей тела.

Дынная мякоть и семена содержат до 30% масла достаточной жирности, которое используется и в приготовлении пищи, и в лечебных целях.

Общий химический состав дыни:

- Вода — 88,5 г
- Белки — 0,6 г
- Углеводы — 10,3 г (также моно- и дисахариды — 9 г)
- Пищевые волокна (клетчатка) — 0,6 г
- Пектины — 0,4 г
- Органические кислоты — 0,12 г
- Зола — 0,5 г

Витамины:

- Витамин А (бета-каротин) — 0,4 мг
- Витамин В₁ (тиамин) — 0,04 мг
- Витамин В₂ (рибофлавин) — 0,04 мг
- Витамин В₃, или витамин РР (ниацин) — 0,4 мг
- Витамин В₉ (фолиевая кислота) — 6 мкг
- Витамин С (аскорбиновая кислота) — 20 мг
- Витамин Е (токоферол) — 0,1 мг

Макроэлементы:

- Калий — 118 мг
- Кальций — 16 мг

- Магний — 13 мг
- Натрий — 32 мг
- Фосфор — 12 мг

Микроэлементы:

- Железо — 1 мг
- Йод — 2 мкг
- Кобальт — 2 мкг
- Марганец — 35 мкг
- Медь — 47 мкг
- Фтор — 20 мкг
- Цинк — 90 мкг

ДЫНЯ — ИСТОЧНИК КРЕМНИЯ

Дыни очень богаты кремнием, особенно много его ближе к корке.

Исследователи едины в том, что без кремния нет ни жизни, ни красоты. Жизнь человека, его здоровье, тонкая регуляция физиологических процессов тесно связаны с кремнием. Одна из особенностей его воздействия на твердые ткани, а также на кожу и волосы заключается в том, что он помогает поддерживать в них щелочную реакцию. Я уже многократно объяснял, как это важно для нашего организма. Смещение показателя кислотности в сторону кислой реакции свидетельствует о болезни организма, при таком положении дел разные болячки начинают расцветать в нашем теле, как цветы по весне, и никакая лекарственная терапия и даже хирургическое вмешательство не помогут вам справиться с ними. Подробнее о кислотно-щелочном

балансе в организме и важности поддерживать его читайте в заключительной главе этой книги. А здесь скажу: помогая поддерживать щелочную реакцию, кремний обеспечивает жизнеспособность организма. И потому особенно полезно включать в питание высокощелочную белую мускатную, или зимнюю, дыню.

Кремний замечательно влияет на кору головного мозга или на ту часть мозга, которая отвечает за мыслительные процессы и наблюдение. Он нужен нервам, стенкам кишечника, пищеварительному тракту, легким — в общем, всему организму.

Страдающим от нехватки кремния людям кажется, что они вот-вот умрут. Они не могут выносить шума, чрезвычайно быстро утомляются, с трудом формулируют мысли, порой не могут вспомнить суть дела, их внимание рассеяно и они чувствуют себя так, словно теряют рассудок. Человек, страдающий от кремниевого голодания, обычно уверен, что у него развивается какая-то тяжелая болезнь. Есть один характерный симптом: при недостатке кремния человек может ощущать себя так, будто руки его наверху, а ноги чуть ли не в подвале.

Одна из функций кремния — подпитывать энергию мозжечка. Если вы чувствуете себя выжатым или перетрудившимся, съешьте дыню. Вы сразу взбодритесь! Таково действие кремния, содержащегося в ней: держать в тонусе мозжечок и двигательные нервы. Когда в организме содержится нормальное количество кремния, мозг и нервы выносливы и крепки.

Кремний, как говорят специалисты, требует движения. Когда человек трудится, кремний в его организме усваивается лучше. Когда же просто сидит, ездит в машине и при этом не гуляет, кремний усваивается плохо, и человек слабеет. Чтобы увеличить в организме содержание кремния, ешьте побольше дыни и двигайтесь.

Установлено, что кремний стимулирует и биосинтез ДНК. В исследованиях установлено, что туберкулез, диабет, проказа, гепатит, гипертония, дизентерия, катаракта, ревматизм, артриты, язва желудка и злокачественные новообразования в определенной мере связаны с пониженным содержанием кремния в крови, тканях и органах либо с нарушением обмена его соединений. Количество кремнийорганических соединений в организме человека уменьшается также при старении, а значит, чтобы поддержать молодость и бодрость организма, нужно позаботиться о поставке ему кремния.

ДЫНЯ — ИСТОЧНИК БОГАТОЙ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ ВОДЫ

Дыня — отличный поставщик дистиллированной воды, которая содержит самые лучшие микроэлементы. Многие думают, что пьют достаточно жидкости, но наш городской водопровод не может дать по-настоящему чистой воды. Дыни с их богатой корневой системой добывают воду из самых глубинных запасов, а значит, это не только восхитительно вкусная, но и самая экологически чистая влага. Именно поэтому

дыня — замечательное средство для омоложения организма, повышения его щелочного индекса. Она отлично помогает очищению организма, выведению из него вредных веществ. Растворенные в ее соке, которым она так богата, минеральные вещества быстро попадают в кровотоки и насыщают организм полезными веществами и выводят вредные.

ДЫННОЕ МАСЛО

Семечки дыни — ценный пищевой и диетический продукт, по количеству сахаров и витаминов превосходящий арбуз. Употребление дынного масла в пищу не только придаст блюдам прекрасный аромат, но окажет мощный положительный эффект на работу всего организма.

Это масло обладает дивным ароматом солнечной дыни и имеет следующий состав:

ненасыщенные жирные кислоты 82%:

линоленовая кислота 1% (омега-3)

линолевая кислота 60% (омега-6)

олеиновая кислота 21% (омега-9)

насыщенные жирные кислоты 18%:

пальмитиновая кислота 10%

стеариновая кислота 8%

витамины: А, Е, бета-каротин

минеральные вещества: цинк

В кулинарии дынное масло придает великолепный аромат при приготовлении теста для оладьев и блинов, используется как отличная заправка для салатов и каш,

прекрасно подходит для маринования овощей, его можно использовать для жарки.

В лечебно-профилактических целях дынное масло рекомендуется людям пожилого возраста, при заболеваниях печени, в том числе при алкогольных поражениях, оно помогает выводить камни из почек, эффективно для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, при гипертонии, поддерживает в норме состояние желудочно-кишечного тракта, помогает в борьбе с усталостью, улучшает качество сна, смягчает негативные проявления климакса, смягчает «кашель курильщика» и помогает отделению мокроты, используется как профилактическое средство при запорах, выводит токсины из организма, облегчает состояние при нефропатии и гастропатии.

Принимают дынное масло 3 раза в день по 1 ст. ложке вместе с пищей. Минимальный профилактический курс 2 месяца.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ДЫНЮ

Научитесь выбирать дыни по цвету, твердости корки и аромату. Корка дыни канталупы может иметь крупную «сетку», но может быть и ровной окраски, это зависит от разновидности. Выбирая дыню канталупу, нельзя не почувствовать ее чудесный сладковатый аромат. У спелой белой мускатной дыни кремово-желтая кожа и обычно имеется «шрамик» — пятнышко у цветочного конца, которое слегка поддается при нажатии.

Цвет мякоти тоже важен. Насыщенный цвет указывает на то, что в дыне много витамина А.

Если постучать по созревшей, спелой дыне, звук будет глухой. Можно также поскрести ногтем корку: если из-под верхнего воскового слоя без усилий обнажается зеленая подкорка, значит, дыня спелая.

С ЧЕМ СОЧЕТАЕТСЯ ДЫНЯ

Часто мякоть дыни добавляют во всевозможные фруктовые салаты, фруктовые торты, пирожные и т. д. — в сочетании с персиками, ананасами, бананами, грушами, абрикосами, виноградом и многими другими фруктами и ягодами дыня демонстрирует прекрасные вкусовые качества.

Однако есть и такое мнение, что есть, например, арбуз и дыню вместе нельзя. Сказать, что это так есть наверняка — невозможно. Дело в том, что реакция организма тут зависит от индивидуальных особенностей. Но вообще, дыня действительно лучше всего проявляет свои качества индивидуально. Поэтому, если у вас проблемы с желудком, пищеварением, то кушать дыню вместе с арбузом не рекомендуется.

К сожалению, такое явление, как отравление дыней — не редкость. Дело в том, что при выращивании этой бахчевой культуры часто применяют нитраты, которые, как известно, не лучшим образом сказываются на работе организма.

Симптомами отравления дыней является рвота и тошнота, не прекращающиеся в течение длительного

времени, температура, общая слабость, упадок сил и потеря аппетита, резкие периодические боли в животе.

Для того чтобы устранить проблему отравления дыней, нужно пить много жидкости, желательно кипяченой и максимально очищенной. Чтобы вывести из организма нитраты, применяют активированный уголь или другие сорбенты.

Глава 4

ДЫНЯ В МЕДИЦИНЕ

Мякоть дыни очень хорошо утоляет жажду, успокаивает нервную систему, положительно влияет на желудочно-кишечный тракт (при умеренном потреблении), полезна лицам, перенесшим болезни печени, и тем, кто страдает старческими запорами, рекомендуется при ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушениях сердечного ритма (экстрасистолии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии), атеросклерозе, недостатке внутренних жидкостей, соков (состояние после гриппа, после снижения высокой температуры), гипертонической болезни, водянке, желчнокаменной болезни, туберкулезе легких, болезнях почек, мочевого пузыря, анемии (малокровии), остеохондрозе, ревматизме, подагре, бессоннице, упадке сил, глистах, ожирении, онкологических заболеваниях, геморрое.

При лечебном применении дыни необходимо соблюдать несколько обязательных условий. Накануне лечения нужно питаться только овощами, желательно в обработанном виде (овощное рагу, первые блюда), ни в коем случае не употреблять мясо и кисломолочные продукты. В день лечения съедать дыню через каждые 1,5–2 часа по 200–250 г.

Если сезон дыни совпал с лечением инфекционных, воспалительных заболеваний антибиотиками, то следует в меню ввести дыню. Дозу антибиотиков можно сократить вдвое, так как дыня усиливает их воздействие на организм, снижая при этом их токсичность.

Витамин Е в свежей дыне делает ее прекрасным средством для нормализации семейных отношений при охлаждении одного из супругов. Во Франции о дыне говорят, что она «необходима в осень жизни, когда чувства похожи на затухающий костер. Как охапка сухих поленьев вызывает яркий, дарящий тепло огонь».

Наличие в мякоти дыни фруктозы, витаминов группы В, ионов железа, калия, магния обеспечивает хороший терапевтический эффект при лечении болезней системы кровообращения.

Пектиновые вещества, клетчатка, сахароза, органические кислоты способствуют улучшению моторной функции кишечника, связыванию и выведению токсических веществ, усилению сокообразующей и соковыделительной функции печени, поджелудочной железы и желез желудочно-кишечного тракта.

Ощелачивая мочу, мякоть дыни не только изменяет условия осаждения солей и формирования песка и камней из уратов и оксалатов, но и способствует их разрушению и выведению.

При лечении различных заболеваний свежую мякоть дыни следует употреблять 1–2 раза в день, начиная с 50–100 г и постепенно увеличивая количество до 200–300 г (в промежутках между приемами пищи).

Следует помнить, что неумеренное потребление может вызвать сильный понос и боли в желудке.

При сильном ожирении, печеночной и сердечно-сосудистой патологии можно рекомендовать разгрузочные дынные дни — до 2 кг мякоти в сутки, разделив всю массу на 5–7 приемов (по 200–300 г каждый).

Следует помнить, что употреблять дыню лучше спустя 2–3 часа после еды, тогда усвоение ее организмом идет в оптимальном режиме.

Хорошим лечебным действием обладает и цельный свежеприготовленный сок дыни. В нем отсутствуют пищевые волокна, меньше органических кислот, и поэтому меньше наблюдается осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта. Назначают его по тем же показаниям, что и мякоть дыни: по 50–100 мл 2–3 раза в день между приемами пищи.

Полезно знать, что дыня, в отличие от арбуза, способна созревать при хранении. А лечебные свойства вяленой и сушеной дыни полностью соответствуют свежей. Поэтому желательно овладеть умением вялить, сушить ее.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ДЫНИ

Дыня обладает хорошим тонизирующим свойством, а также мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, общеукрепляющим, слабительным, очищающим свойствами (наружно очищает кожу, при приеме внутрь — желудочно-кишечный тракт и мочевыдели-

тельную систему), улучшает процессы кроветворения, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма холестерина, нормализует обмен веществ.

ПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕБНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ДЫНИ

Дыню применяют для лечения страдающих меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств, она служит эффективным средством при лечении почечнокаменной болезни, ревматизма, подагры. В народной медицине дыню назначают истощенным и малокровным больным, при анемии и атеросклерозе. Особенно полезной считается дыня для лиц, перенесших заболевание печени и страдающих запорами.

Отвар из корней дыни употребляется для очищения кишечника.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ДЫНИ

Следует соблюдать осторожность лицам, страдающим почечнокаменной болезнью (с выпадением фосфатов в щелочной моче) и при обострении желудочно-кишечного заболевания.

Дыню нельзя употреблять со спиртными напитками или запивать холодной водой. В этом случае возникают

вздутие, кишечная колика и тяжелый понос. Дыню следует исключить из меню кормящих матерей. В противном случае у ребенка могут возникнуть тяжелые диспептические явления.

ДЫННАЯ СОКОТЕРАПИЯ

Популярная во всем мире очищающая соковая блиц-терапия основывается именно на дынном соке. Это связано с тем, что сок дыни усваивается быстрее других. Для выведения шлаков рекомендуется в течение 20 дней каждое утро натощак выпивать дынный сок с добавлением сока любых ягод (предварительно замороженных).

Дынный сок готовят только из спелых и сочных плодов. Причем готовят дынный сок из целой дыни, не снимая шкурки с ценным воском — вместилищем эфирных масел.

Усилители вкуса, сахар и сахарозаменители, консерванты недопустимы для соков, применяемых в курсах сокотерапии. Любые добавки в соках отразятся на состоянии организма.

Одно из основных правил сокотерапии — идеальное состояние растительного сырья, без малейших повреждений, желательно — выращенного в экологически чистых условиях.

Состав свежееотжатого сока из дыни: витамины В₉, С, каротин, органические кислоты (яблочная и лимонная), высшие жирные кислоты, эфирные масла, фолиевая

кислота, липиды, глюкоза, фруктоза, сахароза и соли железа, калия и натрия.

Энергетическая ценность на 100 мл: 48 кКал. Пищевая ценность на 100 мл: белки — 0,46 г; углеводы — 12 г; жиры — 0 г; пищевые волокна — 0,6 г.

Противопоказания

Дынный сок, как и мякоть спелой дыни, нежелательно употреблять людям, больным сахарным диабетом, в периоды обострения хронических заболеваний желудка и кишечника (язвы, колиты, дуодениты, воспаления двенадцатиперстной кишки), при любых желудочно-кишечных расстройствах.

Кормящим матерям дыню и дынный сок рекомендуется употреблять в пищу с величайшей осторожностью и чувством меры.

Противопоказана дыня и при индивидуальной непереносимости.

Как правильно пить сок из дыни

Любой сок нужно пить с удовольствием и натошак, за 20–30 минут до еды или через 1,5–2 часа после нее. Любопытная деталь: лечебный курс из свежееотжатых соков целители не рекомендуют начинать в полнолуние.

Количество ежедневно выпиваемого сока зависит только от вашего желания — от нескольких капель для самых маленьких детей до 2 л в день для взрослых.

Родителям детей до года нужно **обязательно** получить одобрение у врача-педиатра. И главное, приучите детей не запивать еду соками.

Пейте маленькими глотками, сок должен начать впитываться еще во рту. К тому же так вы всегда сможете вовремя заметить реакцию своего организма на сок. Детям желательно дать соломинку (трубочку) для коктейлей.

И не забудьте после питья сока прополоскать рот чистой водой, потому что зубная эмаль от фруктовых кислот истончается.

Существуют еще и старинные правила употребления соков в качестве лечебного и профилактического средства. Заключаются они в следующем.

Соки фруктов, выросших на деревьях, не смешивают с плодами, что растут у самой земли.

Соки фруктов, выросших на высоких деревьях, не охлаждают, и, наоборот, соки из ягод и фруктов, растущих у земли, перед употреблением желательно охладить.

Соки нельзя пить «через силу», они не должны быть неприятны вам ни по вкусу, ни по запаху — это правило индивидуальной совместимости, аналогичное выбору и применению эфирных масел.

Не все органические вещества в различных соках совместимы друг с другом, этим часто бывает вызвано отсутствие ожидаемого лечебного эффекта.

Что же касается конкретно дыни, то оптимальная температура для употребления ее сока 14–16 °С.

ДЫНЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Больным сахарным диабетом перед употреблением дыни обязательно нужно учитывать следующие обстоятельства.

В дыне содержится:

- 100 г мякоти дыни содержат 1 хлебную единицу;
- 100 г мякоти дыни содержат 35 кКал;
- гликемический индекс дыни 65%;
- гликемическая нагрузка 6,2 г;
- содержание калия относительно невысоко.

Также нужно учитывать содержание дисахаридов (фруктозы, сахарозы). Соотношение углеводов в дыне составляет 1,2% глюкозы; 2,4% фруктозы; 6% сахарозы.

Подытоживая, можно заметить, что положительные качества дыни при диабете заключаются, прежде всего, в том, что у нее низкая калорийность, в ней в большом количестве есть вода, клетчатка. Больным диабетом рекомендуется с помощью дыни делать рацион более разнообразным, но нужно заменять соответствующее количество других углеводосодержащих продуктов.

А вот отрицательные качества дыни при диабете следующие: высокий гликемический индекс, из-за чего глюкоза в крови быстро, но кратковременно повышается.

Также нужно отметить, что при сахарном диабете второго типа с ожирением при употреблении дыни в качестве положительного результата снижается масса

тела, но при этом уровень инсулина в крови неблагоприятно колеблется. Безопасное количество — 100–200 г в сутки.

Пациенты с сахарным диабетом первого типа могут употреблять дыню в составе общей диеты. Когда масса в норме (нет недостатков массы или избытков массы), диета может быть достаточно мягкой (ярко выраженные ограничения не требуются), низкокалорийной. Важно следить, чтобы углеводы при употреблении соответствовали инсулину, который вводится, и физическая активность была соизмеримой.

АЛЛЕРГИЯ НА ДЫНЮ

Довольно распространена в наше время пищевая аллергия на дыню. Если после употребления этого сладкого ароматного плода у человека возникают такие симптомы, как зуд, покраснения кожи и слизистых, крапивница, приступы удушья, ринит, головная боль, головокружение, тошнота, скорее всего мы имеем дело с аллергией на дыню. Конечно, точно установить аллерген сможет врач при помощи диагностики и анализов.

В перекрестных аллергических реакциях дыня связана с амброзией, поэтому если у человека есть аллергия на это растение, скорее всего у него будет и аллергия на дыню.

Как и другие пищевые аллергии, аллергию на дыню лечат с помощью исключения этого плода из рациона и

медикаментозной терапии. Аллергическую реакцию устраняют антигистаминными лекарствами.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ДЫНИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Авитаминоз, ослабление организма

При авитаминозе, сезонном и после перенесенных заболеваний, и как общеукрепляющее средство для людей пожилого возраста, для профилактики возрастных изменений в организме и старческих заболеваний, таких как подагра, склероз, атеросклероз, ухудшение слуха и памяти, потеря концентрации внимания и ослабления функций головного мозга очень полезно пить дынный сок, по 100–200 мл в промежутках между приемами пищи 2–3 раза в день хотя бы в течение недели.

При значительных физических и психических нагрузках рекомендуется вводить дыню в рацион питания женщинам и мужчинам — это действенное антистрессовое средство, снимающее напряжение. Дынный сок и мякоть дыни являются природными релаксантами, оказывая успокаивающее действие на психику, благодаря воздействию ароматов — высокому содержанию эфирных масел. Рекомендуется 2–3 раза в день съедать по 100–200 г дыни или пить по 100–200 мл сока в промежутках между приемами пищи. Курс 7–10 дней.

Головная боль

При головной боли рекомендуется не спеша съесть 200 г дыни.

Воспалительные заболевания глаз

При ячмене рекомендуется сделать на больное место компресс из мякоти дыни.

Заболевания женской половой сферы

При женских белях 100 г порошка семян дыни смешать с 60 г сухих измельченных листьев омелы белой и 60 г листьев скумпии. 2 ст. ложки измельченной смеси залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде в течение 10 минут, охладить, процедить. Пить по 0,25–0,3 стакана через 2 часа после еды.

Заболевания мужской половой сферы

При заболеваниях простаты, в случае застоя мочи, рекомендуется принимать отвар семян дыни на молоке: 10 г сухих семян залить 200 мл горячего молока и поставить томиться на водяной бане при слабом нагреве в течение 20–30 минут под крышкой, затем снять с огня и дать настояться еще в течение 30–40 минут при комнатной температуре, процедить и принимать по 10 мл 4 раза в день.

Заболевания позвоночника и суставов

При болях в суставах рекомендуется утром и вечером съедать натощак по 3 ломтика дыни. Облегчение будет ощутимо лишь спустя неделю применения.

При радикулите рекомендуется пить по 0,3 стакана сока дыни 3 раза в день. Обычно боль проходит уже спустя сутки.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

При зашлакованности организма, связанной с плохой работой почек, рекомендуется съедать по 2 кг дыни в день в 4 приема в перерывах между приемами основной пищи. Почки, мочевыводящие пути прочистятся, из них выйдут песок и камни.

При почечнокаменной болезни рекомендуется семена дыни хорошо измельчить в ступке, к ним постепенно добавлять остывшую кипяченую воду, постоянно перемешивая смесь ложкой. Полученную массу процедить и употреблять по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.

В качестве мочегонного средства при заболеваниях почек рекомендуется водный настой семян дыни. Для приготовления настоя 2 ст. ложки сухих измельченных семян залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, в течение 3 часов. Процедить и принимать всю дозу в течение дня как чай.

Также в качестве мочегонного средства можно использовать отвар семян дыни: 10 г сушеных семян залить 200 мл кипятка и поставить томиться на водяной бане в течение 20 минут под крышкой, после чего настаивать в тепле в течение 3 часов, процедить и принимать по 100 мл 4–5 раз в день.

При нефроциррозе, нефросклерозе смешать в равных частях по объему измельченные семена дыни и листья толокнянки, 8 ст. ложек смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, ночь, утром процедить. Пить по 0,5 стакана 4–5 раз в день.

При почечнокаменной болезни 1 кг измельченных семян дыни залить 5 л воды и варить, пока не останется 3 л жидкости, охладить, процедить, остаток отжать. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

При тяжелых формах заболевания почек дыня (съедать по 100–200 г в день) снимает воспалительные процессы внутренних органов, восстанавливает работу почек после проведения курсов химиотерапии.

Заболевания сердца и сосудов

При сердечной недостаточности и для укрепления сердечной мышцы, особенно при максимальной нагрузке на организм в жаркую погоду летом, достаточно ежедневно употреблять в пищу свежую или сушеную мякоть

мякоть дыни (200–300 г), а также свежееотжатый дынный сок (100–200 мл). Благодаря значительному содержанию калия в составе дыни можно не только предотвратить проблемы с сердцем, но и улучшить состояние ногтей, решить проблемы сухости и ломкости волос.

При геморрое рекомендуется принимать отвар семян дыни: 7–10 г сухих семян залить 200 мл кипятка и поставить томиться на водяной бане в течение 15–20 минут на маленьком огне, затем снять и остудить при комнатной температуре в течение 20–30 минут, процедить и принимать по 20 мл 3 раза в день.

Запор

При запоре рекомендуется в течение дня съесть по 2 кг мякоти свежей дыни (300–400 г за один прием).

Для очищения кишечника рекомендуется употреблять отвар из корней дыни.

Инвазивные заболевания

В качестве противоглистного и улучшающего пищеварение средства рекомендуется пить свежеевыжатый сок дыни — по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

В качестве хорошего глистогонного средства рекомендуется водный настой и спиртовая настойка семян дыни.

Для приготовления настоя 2 ст. ложки сухих измельченных семян залить 500 мл кипятка, настоять, укутав,

в течение 3 часов. Процедить и принимать всю дозу в течение дня как чай.

Для приготовления настойки 100 г сухих измельченных семян дыни залить 500 мл спирта, настаивать в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая. Затем процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды.

Кожные заболевания и поражения кожи

При аллергии рекомендуется принимать ванны с дыней. Набрать в ванну теплой воды и вылить 1 стакан дынного сока либо побросать туда кусочки дыни. Курс — 7 процедур.

При прыщах рекомендуется распарить лицо и протереть его соком дыни. Прыщи исчезнут спустя неделю, кроме того, улучшится цвет кожи лица.

При синяках и ожогах рекомендуется к пораженному месту внутренней стороной прикладывать корочку дыни. При ожоге в народной медицине рекомендуется проколоть пузырь, промыть место прохладной водой и после этого приложить корку. Не делайте этого, если вы не уверены, что сможете обеспечить стерильность инструмента, которым будете прокалывать пузырь!

При витилиго рекомендуется смазывать пораженные участки кожи мякотью спелой дыни.

При веснушках и угрях рекомендуется следующее средство. Мякоть дыни смешать с пшеничной мукой до

состояния пасты. Полученную пасту в лепешечках подсушить на солнце и прикладывалась к пораженной коже.

Нарушения обмена веществ

При проведении лечебной диеты с исключением из рациона питания белковых продуктов дыня — полноценный источник жизненно необходимых веществ, заменяющих в меню человека мясные и рыбные продукты.

Регулярно проводимые дынные диеты заметно омолаживают организм, а дынный сок показан для проведения курсов очищения организма.

Дыня и сок из нее применяются в программах по снижению веса в качестве средства, выводящего излишки жидкости из организма, обладающего лимфодренажным и жиросжигающим действием.

Простудные заболевания

При насморке рекомендуется закапывать по 2–3 капли сока из дынной корки. Это помогает и при носовых кровотечениях.

При ангине, бронхите рекомендуется делать компрессы из корок дыни на грудь и горло. Сверху нужно наложить что-нибудь сохраняющее тепло.

При хроническом кашле рекомендуется пить по 1 стакану дынного сока 2–3 раза в день вне приемов пищи.

Для профилактики простудных заболеваний и вирусных инфекций, в качестве средства, повышающего иммунитет во время эпидемий гриппа, рекомендуется пить дынный сок, 2–3 раза в день по 100–200 мл в промежутках между приемами пищи.

РЕЦЕПТЫ КОСМЕТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ДЫНИ

Дыня в косметологии

Благодаря тому, что дыня богата полезными веществами, витаминами и микроэлементами, ее широко используют в косметологии как уходовое, профилактическое и лечебное средство.

Отвар семян дыни для ухода за кожей лица

Для омоложения кожи и в качестве отбеливающего средства при пигментных пятнах рекомендуется использовать отвар семян дыни: 15 г перетертых в ступке семян залить 200 мл кипятка и поставить варить на небольшом огне в течение 3–4 минут, затем остудить, процедить и ежедневно протирать отваром очищенную кожу лица утром и вечером.

Маски из мякоти дыни для жирной кожи лица

Для приготовления маски 2 ст. ложки растертой мякоти спелой дыни смешать с 1 ст. ложкой кефира. Отдельно взбить 1 яичный белок, добавить в смесь. Всю массу тщательно перемешать и нанести на лицо. Маску держать в течение 15 минут, затем смыть прохладной водой и промокнуть лицо салфеткой.

Вариант приготовления маски: 2 ст. ложки размятой мякоти дыни смешать с 1 ст. ложкой нежирной сметаны, 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой лимонного сока. Все тщательно перемешать и нанести на лицо. Маску держать в течение 15 минут, затем смыть прохладной водой и промокнуть лицо салфеткой.

Маски из мякоти дыни для сухой кожи лица

Для приготовления маски 2 ст. ложки размятой мякоти дыни смешать с 1 ч. ложкой соли, 1 ст. ложкой сваренной манной каши, 1 яичным желтком, 2 ч. ложками растительного масла и 1 ч. ложкой меда. Все тщательно перемешать, нанести на лицо и держать 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Вариант маски: 2 ст. ложки размятой мякоти дыни смешать с 1 ст. ложкой молока средней жирности и 1 ст. ложкой сухой травы зверобоя. Все тщательно смешать, нанести на лицо и держать 20 минут, затем смыть теплой водой.

Маска из сока дыни для волос

При потускнении и выпадении волос хорошо помогает маска из сока дыни. Чтобы ее сделать, необходимо выжать из мякоти сок и втереть его в вымытые и еще немного влажные волосы. Если беспокоит облысение, то дынный сок также наносят на кожу головы. После этого волосы нужно обернуть целлофаном или полиэтиленом, а сверху — полотенцем. Держать в течение 40 минут, затем смыть прохладной водой.

Эффект — уже после первой процедуры волосы станут блестеть, будут мягкими и приятными на ощупь. Чтобы устранить проблему сильного выпадения волос, такую маску рекомендуют делать через день, курс не меньше 10 процедур.

Глава 5

ДЫНЯ В КУЛИНАРИИ

При всем богатстве целебных сил у дыни, о чем достаточно подробно говорилось выше, прежде всего ее ценят, конечно, за высокие вкусовые качества и непревзойденные диетические свойства. Трудно найти лучший десерт, чем ароматная, нежная дыня.

В сочной душистой мякоти плодов, как уже упоминалось, содержатся легкоусвояемые сахара, крахмал, белки, витамины, клетчатка, пектины, органические кислоты, разнообразные минеральные соли.

С точки зрения пищевой ценности в 100 г дыни в среднем содержится: 0,6 г белков, 0,3 г жиров и 7,4 г углеводов. Энергетическая ценность дыни зависит от сорта, а в среднем составляет 35 кКал.

Как и у арбуза, мякоть плодов дыни едят при полной их спелости и преимущественно в свежем виде, благо она хорошо хранится и не портится до весны, а то и до нового урожая. Важно лишь, чтобы температура в хранилище не опускалась ниже 0 °С.

В небольшом количестве дыню вялят для длительного хранения. Мякоть нарезают длинными «ремнями» и просушивают на жарком солнце. Получается очень сладкий продукт, с которым можно пить чай.

Готовят из дыни и сок. Его можно пить без переработки или упаривать до полужидкого состояния, напоминающего мед. В таком дынном меде — бекмесе — содержится около 60% сахаров. Используют мякоть дыни также для приготовления варенья и повидла.

В семенах дыни содержится до 30% жирного масла, и оно не просто пригодно для использования в пищу, а относится сегодня даже к деликатесным разновидностям растительных масел.

Дыня прекрасно поддается заморозке. Мякоть нужно нарезать кубиками или сделать шарики с помощью специальной ложки, поместить в емкость для хранения и положить в морозилку. В таком виде дыня может храниться до 3-х месяцев. Замороженную дыню можно добавлять в утренние смузи и коктейли.

Из мякоти дыни готовят фруктовое мороженое — сорбе, а также добавляют ее во всевозможные фруктовые салаты — она прекрасно сочетается практически со всеми фруктами и ягодами, особенно с ананасом.

А теперь некоторые «вкусные» рецепты приготовления из дыни различных блюд.

Десерт из дыни с клубникой

На 1 дыню — 3–4 ст. ложки лимонного сока, стакан клубники, 4–7 листьев зеленого салата.

Дыню вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и корки. Мякоть нарезать крупными кубиками и сложить в вазу, выстланную листьями зеленого салата. Клубнику аккуратно ополоснуть и удалить хвостики.

Целые или разрезанные пополам ягоды клубники уложить вокруг дыни, полить десерт лимонным соком, слегка охладить и подать к столу.

Десерт из дынного сока

1 крупная спелая дыня, 1–2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка лимонного сока.

Вымытую и очищенную от корки и семян дыню нарезать небольшими кусочками, сложить их в застеленный марлей дуршлаг, установить его над кастрюлей и размять дыню вилкой.

Оставшуюся в марле мякоть отжать, а кастрюлю с процеженным соком поставить на плиту и варить на слабом огне, часто помешивая и постепенно добавляя тонкой струйкой просеянную муку и лимонный сок. Варить до тех пор, пока масса не загустеет.

Готовый десерт выложить на противень или в глубокую сковороду, разровнять поверхность и дать застыть. Когда масса затвердеет, нарезать ее кусочками любой формы, подсушить в слабо нагретой духовке, остудить, выложить в вазу и подать к чаю или к кофе.

Дыня с вишней по-индийски

На 800 г дыни — 8 ягод вишни, 1 лимон, щепотка молотого мускатного ореха, щепотка молотой корицы.

Дыню очистить и нарезать кубиками по 2,5–3 см. Отрезать 4 кружочка лимона. Положить в вазочки кубики дыни. Наколоть на палочки для коктейля по ягоде

вишни, на дыню положить ломтики лимона и проколоть палочкой для коктейля. Сверху посыпать молотым мускатным орехом и молотой корицей.

Шашлычки из дыни с имбирем, медом и йогуртом

1 дыня, 1 арбуз, 300 мл натурального йогурта, 3 ст. ложки жидкого меда, 1–2 кусочка имбиря.

Нарезать крупными кусками мякоть дыни и арбуза, нанизать кусочки на длинные деревянные шампуры и разложить на большом блюде. Смешать йогурт, мед и мелко нарезанный имбирь. Перелить в миску и подавать с фруктами.

Салат-коктейль дынный

На 200 г дыни — 150 мл лимонного сока, 150 мл гранатового сока, 350 мл апельсинового сока.

Из мякоти зрелой дыни с помощью специальной ложечки приготовить шарики, которые затем выдержать в смеси лимонного и гранатового соков. Шарики положить в бокалы и залить охлажденным апельсиновым соком. Подавать в бокалах для шампанского.

Салат из дыни с апельсинами

На 600 г дыни — 3 апельсина, 2 стакана отварного рассыпчатого риса, 2 ст. ложки рубленых грецких орехов, 4 ст. ложки майонеза.

Апельсины очистить, разделить на дольки. Рассыпчатый рис смешать с нарезанной кубиками дыней и

дольками апельсинов, посыпать грецкими орехами, полить майонезом.

Салат из дыни трех сортов

По 0,5 бухарской, зеленой зимней и дыни ананасного сорта, 0,5 стакана сливок, 1 ст. ложка жидкого меда, 1 ст. ложка апельсинового или лимонного сока.

Дыни разных сортов вымыть, разрезать пополам, удалить семена и корку, мякоть нарезать небольшими кубиками. Сливки соединить с медом и соком и смешать в миксере. Полученной смесью полить дыни, осторожно перемешать и поставить охладиться. Подавать порциями в небольших салатниках.

Салат из дыни с бананами

На 1 дыню средней величины — 1 банан, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов (или любых других по вкусу), 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки жидкого меда.

Очищенные грецкие орехи слегка обжарить на сухой сковороде, затем остудить и измельчить. Дыню вымыть, разрезать, удалить сердцевину и корку, нарезать кубиками. Из меда и лимонного сока приготовить заправку и полить дыню, осторожно перемешать и посыпать сверху орехами.

Салат из дыни с фруктами

На 1 дыню средней величины — 1 крупная спелая груша, 2 стакана крупной клубники, 1 апельсин (или 2 мандарина), 3–5 листиков мяты.

Фрукты и ягоды вымыть, освободить от хвостиков, семян и кожицы. Грушу и мякоть дыни нарезать небольшими кубиками, а каждую ягодку клубники разрезать на четвертинки. Из апельсина (или мандаринов) выжать сок. Фрукты выложить в салатницу, полить апельсиновым (или мандариновым) соком, осторожно перемешать и украсить листочками мяты.

Салат из дыни, груш и банана

На 200 г мякоти дыни — 2 груши и 1 банан, лимонный сок и сахар по вкусу.

Мякоть дыни нарезать ломтиками. Груши очистить от кожицы и также нарезать ломтиками. Очищенный банан нарезать кружочками. Все соединить, осторожно перемешать и полить лимонным соком, смешанным с сахарным песком.

Салат из авокадо и дыни

1 авокадо, 200 г дыни, листья салата (для украшения салатницы).

Для соуса: 1 ч. ложка паприки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, соль и перец по вкусу.

Дыню очистить и нарезать кубиками. Авокадо также очистить, удалить косточку и нарезать мякоть кубиками. Для соуса смешать оливковое масло и уксус, добавить соль, перец и паприку, все тщательно перемешать. Салатницу выложить салатными листьями,

нарезанные авокадо и дыню выложить в салатницу, полить соусом и легко перемешать.

Молочный суп с дыней

На 600 г дыни — 5 стаканов молока, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложка сахарного песка.

Очищенную дыню измельчить, сложить в кастрюлю, добавить сахар и немного потушить под крышкой. Затем молоко смешать с яичным желтком, нагреть, не давая закипеть, снять с огня, охладить и залить им тушеную дыню. Подавать охлажденным.

Йогуртовый суп с дыней

На 400 г йогурта — 500 г дыни, 2–3 картофелины, 8 штук кураги, 1 гранат, 2 ст. ложки орешков кешью, сок 1 апельсина, мята по вкусу.

Разрезать дыню пополам и вынуть семена. Специальной ложечкой вырезать из мякоти 20 шариков и отложить в сторону. Курагу нарезать кубиками. Из оставшейся мякоти дыни сделать пюре и смешать с апельсиновым соком и йогуртом. Добавить курагу и перемешать. Охладить.

Гранат разрезать пополам и вынуть зерна. Разлить суп-пюре по тарелкам. Украсить шариками дыни, мятой, орехами и зернами граната.

Суп из дыни, яблок и лимона

На 100 г дыни — 70 г яблок, 10 г ксилита, 15 г лимона, стакан воды.

Дыню и яблоки очистить, мелко нарезать, засыпать ксилитом. Кожуру залить кипятком и кипятить 10 минут, настоять в течение часа, затем процедить и прокипятить с лимонной цедрой. Смешать настой и фрукты, добавить лимонный сок с ксилитом.

Суп из дыни с имбирными чипсами

1 спелая дыня, небольшой корень имбиря, 1–2 ст. ложки сахарного песка, сок 1 апельсина, сахарная пудра, зелень для украшения.

Имбирь очистить, тонко нарезать, присыпать сахарной пудрой и подсушить в духовке при температуре 70 °С в течение 4–5 часов.

Дыню вымыть, разрезать, освободить от семян и корки, нарезать небольшими дольками, поместить в блендер. Добавить апельсиновый сок и сахар по вкусу. Взбить до состояния пюре. Охладить суп в холодильнике в течение 1–2 часов. Подать с имбирными чипсами, украсив зеленью.

Рис с фруктами и овощами в дыне

На 300 г риса — 250 г дыни, 80 г огурцов, 80 г красного сладкого перца, 80 г желтого сладкого перца, 50 г редиса, 50 г черных оливок (без косточек), 50 г зеленых оливок (без косточек), 6 ст. ложек оливкового масла, листья базилика и соль по вкусу.

Отварить рис в подсоленной воде, но не разваривать. Охладить под струей воды, слить воду, выложить на ткань и обсушить, затем сложить в миску.

Срезать верхнюю часть дыни, вынуть мякоть и сделать из нее специальной ложечкой небольшие дынные шарики.

Все овощи тщательно вымыть и нарезать: редис — кубиками, огурцы — тонкими кружочками, сладкий перец — соломкой, оливки разрезать на 2–4 части. Смешать все эти ингредиенты с рисом и дынными шариками, посолить, добавить рубленые листья базилика, полить оливковым маслом. Перемешать. Сложить в пустую дыню (срез дыни можно сделать зубчатым) и подавать на стол.

Дынно-сливовый компот

На 500 г дыни — 200 г сливы, 1,3 стакана сахара, 4 стакана воды, лимонная кислота по вкусу.

Сливы разрезать пополам и удалить из них косточки (но если косточки плохо отделяются от мякоти, то оставить сливы целыми). Опустить сливы в сироп, довести его до кипения, охладить.

Мякоть дыни нарезать маленькими кусочками, добавить их в охлажденный сироп и разлить сироп по креманкам.

Кисель из яблок и дыни

На 100 г яблок — 120 г дыни, 100 г сахара, 7 г крахмала.

Яблоки и дыню вымыть (у дыни срезать корку), нарезать тонкими ломтиками, сложить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой и варить до готовности.

Отвар процедить, яблоки и дыню размять, снова смешать с отваром, всыпать сахар и нагреть до кипения. Соединить приготовленный сироп с крахмалом и охладить кисель. Для улучшения вкуса можно добавить лимонную кислоту на кончике ножа.

Сорбет с тремя дынями

На 3 дыни – 200 мл воды, 200 г сахара, 2 яйца, мятная эссенция по желанию.

Растворить сахар в 200 мл воды, довести до кипения и кипятить несколько минут. Затем полностью охладить. Достать из дынь мякоть, освободить от семян и взбивать порциями в блендере. Добавить треть сахарного сиропа в каждую порцию дыни (если дыня не очень ароматная, добавить мятную эссенцию).

Разделить белок между порциями дыни и затем порциями замораживать в мороженице. Если у вас нет мороженицы, заморозьте дынную смесь в морозилке, затем взбейте в комбайне, добавляя белок, и снова заморозьте.

Достать из морозилки за 20 минут до подачи на стол.

Дынно-клубничный смузи

1 небольшая сладкая дыня, 300 г клубники, 5–10 листьев свежей мяты, 2 стакана газированной воды.

Смузи (англ. smoothie) — это разнообразные коктейли из смеси ягод и фруктов.

Дыню очистить и нарезать небольшими кубиками. Смешать в блендере до однородного состояния кусочки дыни, клубнику и газировку. Вылить в бокалы для коктейля и подавать.

Дынный мёд

Дыни с нежной мякотью тщательно вымыть, разрезать пополам, удалить семена, выбрать мякоть и измельчить ее ножом или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Из полученной массы отжать через марлю сок, слить его в эмалированную кастрюлю, нагреть до кипения, снимая образующуюся пену, и профильтровать через 3–4 слоя марли.

Профильтрованный сок поставить на огонь и уваривать до уменьшения первоначального объема в 5–6 раз. Уваренный до готовности горячий дынный мед еще раз профильтровать через 2–3 слоя марли.

Готовность меда определяется по капле на холодной тарелке: после охлаждения капля меда не должна расплываться. Можно определить готовность меда и по температуре кипения: в конце уваривания она должна быть 104–105 °С.

Готовый кипящий дынный мед расфасовать в сухие нагретые банки, которые по мере наполнения накрыть прокипяченными крышками. Герметически закупорив банки, охладить их, не переворачивая.

Сушеная дыня

Сладкую, сочную, спелую дыню очистить от корки, удалить семена, нарезать соломкой и разложить на фанерной доске; периодически переворачивая, высушить. После этого заплести в косички и повесить в сухом месте. Хранить можно долгое время.

Варенье из дыни и клубники

Дыню очистить от корки и семян, мякоть нарезать кубиками. Клубнику вымыть, освободить от плодоножек, разрезать каждую ягоду пополам. В кастрюле смешать сахар и воду, поставить на средний огонь и варить, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Добавить мед и довести до кипения на большом огне. Положить в кипящий сироп фрукты, еще раз довести до кипения, затем уменьшить огонь до минимума и варить, снимая пенку, 30 минут.

Разлить варенье по стерилизованным банкам, закрыть и поставить на хранение.

Кубики дыни в кисло-сладком соусе

2 дыни (около 2,5 кг), 75 мл 25 %-ной уксусной эссенции, 1 л воды, 1 кг сахара, 2 палочки корицы, 1 корень имбиря, 4–6 бутонов гвоздики.

Дыни разрезать на 4 части, удалить сердцевину и корки, нарезать не слишком большими кубиками. Уксусную эссенцию с водой, сахаром и приправами довести до кипения. Горячим маринадом залить куски дыни и оставить накрытыми на 3 дня.

Затем маринад слить, вынуть гвоздику и имбирь. Переложить куски дыни в две небольшие банки, в каждую положить палочку корицы.

Маринад снова разогреть (до кипения) и варить 10 минут. Немного остудить и разлить в банки с дыней. Закупорить увлажненным целлофаном и зафиксировать резинкой или шнурком.

Цукаты из дыни

На 1 кг мякоти дыни — 5 стаканов сахара.

Цукаты из дыни — очень вкусный и необычный десерт.

Мякоть дыни нарезать дольками, ширина которых составляет несколько сантиметров (2–4 см). Посыпать сахаром и оставить в таком виде на 8–10 часов. Сок, который образовался в процессе настаивания, варить до загустения. Затем ломтики дыни облить соком, снова посыпать сахаром и подсушить, держа на солнце в течение 4–6 дней. Альтернативным более быстрым вариантом будет томление в духовке при 40 °С на протяжении нескольких часов. После томления ломтики присыпать сахаром.

Хранить цукаты из дыни в стеклянной посуде с закрытой крышкой либо в деревянной посуде в прохладном месте.

Глава 6

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

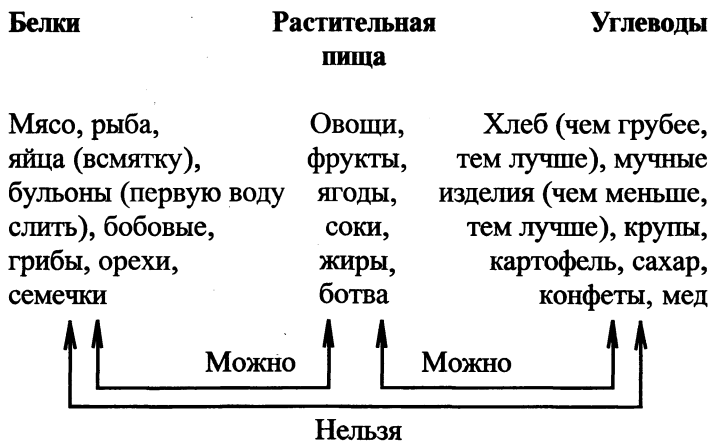
страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

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

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

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

Схема раздельного питания



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

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

прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

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

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

Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то в организме снижается рН с 7,4 до 4,0 и ниже. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с 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 выраженные не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительно приведем значения ОВП:

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

то есть они насыщены свободными электронами и имеют отрицательный заряд.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

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

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

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

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

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

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

масло только в свежем виде или семечки, орехи.

В качестве приправы — различные уксусы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Что важно знать о пиве?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Делайте выводы, дорогие читатели...

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются неизблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся по заведенному распорядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается в кучу, а после такой трапезы еще и обязательно все разбавляется жидкостью — третьим? Это считается пра-

вилом. Кем считается? Врачами, которые давно забыли основы физиологии, свидетельствующие, что разные продукты имеют разные характеристики при переработке пищеварительными соками, и которые сами живут меньше остальных смертных в среднем на 15–20 лет? (А. Алексеев)

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

по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

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

Теперь рассмотрим кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса, разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающей в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так

все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно уга-сают, перестают нормально функционировать. Воды-то в организме не хватает.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный конвейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная

медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп людям, далеким от медицины и разваливающим все то, что еще можно спасти? Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну — эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть Человек и его интересы, никакой политический строй долго существовать не может. И все это не считая того, что во властных структурах доминирует непрофессионализм, отсутствует ответственность за порученное дело, а разросшийся чиновничий аппарат только добавляет серьезную психологическую, социальную и экономическую нагрузку, сказывающуюся на здоровье людей.

Смысл жизни в том, чтоб смысла жизни не искать,
Когда искать его уж не имеет смысла,
Когда уж начало тебя к земле склонять
Весом судьбы невидимое коромысло.
Смысл жизни в том, чтобы все вовремя начать,
Чтоб в одночасье от рожденья, от пеленок
Так воспитать, и научить, и показать,
Чтоб свой потенциал раскрыл любой ребенок.
Детей ведь бесталанных не было и нет,
Все дело состоит в системе воспитания,
Чтоб не довели в нем Канон, диктат, запрет,
А симбиоз любви, умения и вниманья.
Чтоб каждый человек свой в жизни путь нашел,
Найдя его, чтоб с максимальной жил отдачей,
Чтоб на работу как на праздник шел,
Готовый справиться с поставленной задачей.
Чтоб нужным винтиком был он или винтом
В общественном, национальном механизме,
Чтобы отпал соблазн ввинтиться за бугром,
Прошедшим становленья путь капитализма.
Чтоб каждый мог души, ума потенциал отдать,
Как жертву воскресающей от жизни.
И, отдавая, чтобы сам богаче стал.
Возможно, в этом есть и цель, и смысл жизни.

И. Бединский

ЛИТЕРАТУРА

1. Алебастрова А. А. Лечение семенами. — М., 2012.
 2. Амасиаци А. Ненужное для неучей. — М., 1990.
 3. Даников Н. И. Целебные арбуз и дыня. — М., 2012.
 4. Звонарев Н. М. Бахчевые культуры. Сажаем, выращиваем, заготавливаем, лечимся. — М., 2011.
 5. Курдюмов Н. Умная бахча для всех. — М., 2010.
 6. Куреннов П. М. Русский народный лечебник. — М., 1991.
 7. Константинов Ю. Очищение организма народными средствами. — М., 2011.
 8. Лавренов В. К., Лавренова Г. В. Современная энциклопедия лекарственных растений. — М., 2009.
 9. Ловкова М. А. и соавт. Почему растения лечат. — М.: Медицина, 1994.
 10. Фурса Т. Б., Филов А. И. Культурная флора СССР. Тыквенные (арбуз, тыква). — М.: Колос, 1982.
- Обзор материалов тематических сайтов Интернета.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ПЛОД РАЙСКИХ САДОВ: ИЗ ИСТОРИИ ДЫНИ	6
Глава 2. БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ ДЫНИ	13
Дыня канталуп	15
Дыня серебристая, или Армянский огурец.....	15
Дыня ананасная	15
Дыня Калахари	16
Дыня мускусная.....	16
Медовая дыня	17
Выращивание дыни.....	17
Предпосевная подготовка	18
Выращивание дыни на грядке.....	19
Выращивание дыни в теплице	21
Глава 3. ЦЕЛЕБНЫЕ СИЛЫ ДЫНИ	23
Химический состав дыни	25
Дыня — источник кремния	27
Дыня — источник богатой микроэлементами воды.....	29
Дынное масло	30
Как правильно выбрать дыню	31
С чем сочетается дыня.....	32
Глава 4. ДЫНЯ В МЕДИЦИНЕ	34
Фармакологические свойства дыни.....	36
Показания к лечебному применению дыни	37

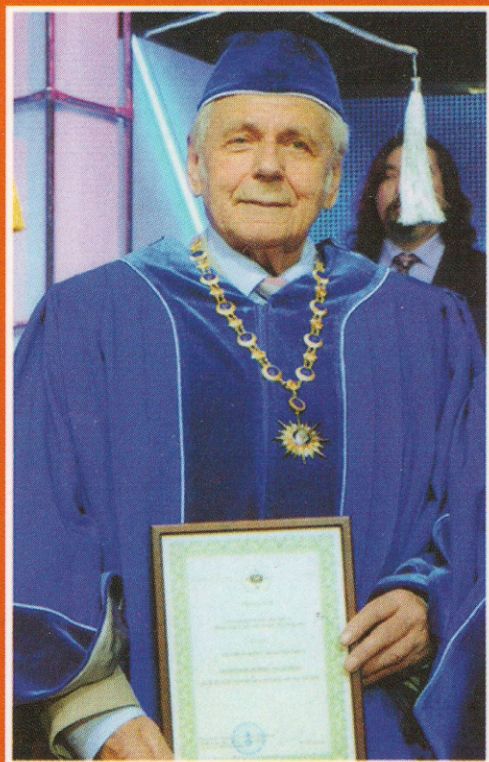
Противопоказания для лечебного применения дыни	37
Дынная сокотерапия.....	38
Дыня при сахарном диабете	41
Аллергия на дыню.....	42
Рецепты лечебно-профилактического применения дыни при различных заболеваниях	43
Рецепты косметического применения дыни	50
Глава 5. ДЫНЯ В КУЛИНАРИИ.....	53
Глава 6. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ.....	66
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....	118
ЛИТЕРАТУРА	125

Неумывакин Иван Павлович

ДЫНЯ

Мифы и реальность

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



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

Целительные свойства дыни известны врачевателям с глубокой древности: она используется для лечения заболеваний почек, сердца и сосудов, нервной системы, очищения организма и во многих других случаях. В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о том, как правильно использовать целебную силу дыни.