

# Оглавление

От редакции . . . . .	7
<b>ЧАСТЬ I. Что такое дисбактериоз?</b>	
<b>Глава 1. Здоровый кишечник — ключ к здоровью . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>Глава 2. Причины дисбактериоза . . . . .</b>	<b>14</b>
Дисбактериоз у новорожденных и грудных детей . . . . .	14
Тысяча причин дисбактериоза . . . . .	15
<b>Глава 3. Внимание, у вас дисбактериоз! . . . . .</b>	<b>20</b>
Симптомы дисбактериоза . . . . .	20
Степени дисбактериоза . . . . .	22
<b>Глава 4. Здоровая микрофлора кишечника — лишние 10 лет жизни . . . . .</b>	<b>23</b>
Значение нормальной микрофлоры кишечника . . . . .	23
Показатели нормальной микрофлоры . . . . .	24
Норма и патология кишечной микрофлоры . . . . .	25
Бифидобактерии . . . . .	29
Лактобактерии . . . . .	30
Стрептококки . . . . .	31
<b>Глава 5. Дисбактериоз — частный случай дисбиоза . . . . .</b>	<b>33</b>
Степени дисбиоза . . . . .	33
<b>ЧАСТЬ II. Лечение дисбактериоза, дисбиоза и сопутствующих заболеваний</b>	
<b>Глава 6. Лечение фитонцидными травами, овощами и фруктами . . . . .</b>	<b>36</b>
Растения — заменители антибиотиков при лечении дисбактериоза . . . . .	40
<b>Глава 7. Лечение серебром, медью и кремнием . . . . .</b>	<b>44</b>
Лечение серебром . . . . .	44
Лечение медью . . . . .	46
Живая и мертвая вода . . . . .	47
Кремниевая вода . . . . .	48
<b>Глава 8. Чистка кишечника — за и против . . . . .</b>	<b>50</b>
Недостаток «механического» подхода . . . . .	50
«Чистки» — не панацея! . . . . .	51



<b>Глава 9. Методы «чисток»</b> . . . . .	<b>53</b>
Очистительное клизмление кишечника . . . . .	53
Солевые послабляющие клизмы . . . . .	55
Клизмление глиной . . . . .	55
Противопоказания и меры предосторожности . . . . .	55
Очистительное и лечебное голодание . . . . .	57
<b>Глава 10. Еда, которая лечит</b> . . . . .	<b>59</b>
Пробиотики (эубиотики) . . . . .	59
Пребиотики . . . . .	60
Линекс . . . . .	62
Ацидофилус-экстра . . . . .	62
Дарм-симбионтен Паско . . . . .	63
Пробиотики и дети . . . . .	63
<b>Глава 11. Как восстановить здоровую микрофлору</b> . . . . .	<b>64</b>
Препараты, стимулирующие рост полезных бактерий . . . . .	64
Хлорелла . . . . .	66
Спирулина . . . . .	67
Искусственное пищеварение при лечении дисбактериоза . . . . .	69
Инокуляция здоровой микрофлоры по методу М. Л. Ставровского . . . . .	70
<b>Глава 12. Укрепление иммунитета</b> . . . . .	<b>72</b>
Влияние микрофлоры кишечника на иммунитет . . . . .	72
Лечение иммунодефицита травами . . . . .	73
<b>Глава 13. Живая пища (сыроедение)</b> . . . . .	<b>76</b>
Пища должна быть грубой и живой . . . . .	76
Методика лечебного сыроедения . . . . .	81
Целительный хлорофилл . . . . .	88
Правила здорового питания . . . . .	90
Принцип ферментативного пищеварения . . . . .	92
Квашение пищи . . . . .	96
Анабиотическая, абиотическая пища . . . . .	99
Заболевания, поддающиеся лечению живой пищей . . . . .	102
<b>Глава 14. Лечебные закваски</b> . . . . .	<b>104</b>
Квас из плодов каштана конского . . . . .	104
Чайный гриб . . . . .	104



Кваша . . . . .	109
Молочный гриб . . . . .	110
Мацун (мацони) . . . . .	111
Кефир . . . . .	111
Лекарственные квасы . . . . .	112
Пивные дрожжи . . . . .	115
Индийский, или морской, рис . . . . .	117
Тибетский грибок или кефир индийских йогов . . . . .	118
«Наринэ». . . . .	119
Курунга . . . . .	124
<b>Глава 15. Ферментированные продукты. . . . .</b>	<b>131</b>
Преимущества ферментации лекарственных трав и пищи перед обычными методами фитотерапии и сыроедения . . . . .	131
Ферментирование — искусственное пищеварение . . . . .	133
Ферментирование закваской «Курунга» . . . . .	134
Ферментированный кисель из овса . . . . .	136
Восстановление лекарственных свойств молочно-кислых бактерий чистотелом по методике Болотова . . . . .	140
<b>Глава 16. Комплексное лечение дисбактериоза . . . . .</b>	<b>142</b>
Управление симбиозом . . . . .	142
«Санта-Русь» . . . . .	146
Витаминотерапия . . . . .	148
Лечение трихополом и нистатином . . . . .	148
Немедикаментозное лечение дисбактериоза у детей. . . . .	149
<b>ЧАСТЬ III. Основные болезни, связанные с дисбиозом, и их лечение</b>	
<b>Глава 17. Замкнутое кольцо болезней . . . . .</b>	<b>152</b>
<b>Глава 18. Иммунодефицит . . . . .</b>	<b>157</b>
Что ослабляет иммунитет . . . . .	157
Рекомендации при лечении иммунодефицита . . . . .	158
Роль антиоксидантов при иммунодефиците и связь их с дисбиозом. . . . .	159
Дисбактериоз тонкой кишки и иммунные проблемы . . . . .	160



<b>Глава 19. Сахарный диабет . . . . .</b>	<b>162</b>
<b>Глава 20. Заболевания желудочно-кишечного тракта . . . . .</b>	<b>164</b>
Мнение Г. Шелтона о дисбактериозе и заболеваниях кишечника . . . . .	164
Цирроз печени . . . . .	169
Язва желудка . . . . .	170
Кариес и пародонтоз . . . . .	171
Флатуленция . . . . .	173
Метеоризм . . . . .	176
<b>Глава 21. Кандидоз и другие микозы . . . . .</b>	<b>180</b>
Естественные методы лечения кандидоза . . . . .	182
<b>Глава 22. Туберкулез . . . . .</b>	<b>187</b>
Применение курунги в комплексном лечении туберкулеза . . . . .	188
<b>Глава 23. Аллергия . . . . .</b>	<b>190</b>
Астма . . . . .	193
<b>Глава 24. Болезни сердечно-сосудистой системы . . . . .</b>	<b>196</b>
<b>Глава 25. Кожные заболевания . . . . .</b>	<b>199</b>
Псориаз . . . . .	199
Диатез . . . . .	201
Нейродермит . . . . .	203
Раны и воспаления. . . . .	204
<b>Глава 26. Воспалительные процессы . . . . .</b>	<b>208</b>
Тонзиллит, синусит, гайморит, аденоидит, аппендицит . . . . .	210
<b>Глава 27. Дисбактериоз влагалища — вагиноз . . . . .</b>	<b>212</b>
<b>Глава 28. Дисбиоз как причина опухолевых заболеваний . . . . .</b>	<b>216</b>
<b>Заключение. Дисбактериоз как медико-биологическая проблема . . . . .</b>	<b>218</b>





## ОТ РЕДАКЦИИ

**Г**арбузов Геннадий Алексеевич — целитель-травник из Сочи, развивший и дополнивший учение Б. В. Болотова о механизмах здоровья человека. Родился в 1953 г., имеет высшее биологическое образование, кандидат наук, работал в ВНИИЛМ научным сотрудником в отделе интродукции растений. В 1992 г. окончил высшие медицинские курсы повышения квалификации врачей по фитотерапии в Кубанской медицинской академии, где затем читал лекции. Профессию фитолога получил при Кубанском аграрном университете.

Геннадий Алексеевич создал плантации редких лекарственных растений-экзотов, которые ранее в России не произрастали и не применялись. Это гинкго, орех черный, мирт обыкновенный, диоскорея кавказская и другие. За последние 15 лет он разработал и внедрил комплексные растительные препараты, такие как «Юглон», «Гингтокор», «Акан», «Асен», «Персидеразин», «Форпост» и многие другие, широко выпускаемые отечественной фармацевтической промышленностью.

Особое внимание Геннадий Алексеевич уделяет разработке и внедрению новых альтернативных растительных препаратов для лечения и профилактики онкологических заболеваний. Они применяются также в качестве очищающих, дегельминтизирующих, общеукрепляющих, геронтологических и противоатеросклеротических средств.

Геннадий Алексеевич — автор около 100 научно-популярных книг и статей. Настоящими бестселлерами стали его книги, изданные в издательстве «Питер»: «Скажи опухоли “нет”», «Вода побеждает опухоли



и другие неизлечимые заболевания. Живая роса», «Исцеляющая тайна воды за семью замками».

Геннадий Алексеевич Гарбузов хорошо известен по многочисленным публикациям в газетах «Целитель», «Народный доктор», «Вестник надежды» и других. В этих газетах можно найти благодарственные отзывы людей, которым удалось избавиться от самых разных заболеваний, в том числе онкологических, когда официальная медицина была бессильна. Приведу одно из таких писем («Вестник ЗОЖ» № 20 (272) за 2004 г.).

*«Настоящие травники — отзывчивые люди. В этом я убедилась, написав письмо Геннадию Алексеевичу Гарбузову в Сочи. Спасибо ему за консультацию и “ЗОЖ”, благодаря которому я нашла этого замечательного человека» (Карпишина Т. П., Воронежская обл.)*

*«ЗОЖ»: «Да, подтверждаем, Геннадий Алексеевич Гарбузов именно тот человек, который поможет разобраться в проблеме и пришлет именно то, что надо».*

Будьте здоровы и счастливы, дорогие наши читатели. Надеемся, наши книги помогут вам в этом.

Свои пожелания и комментарии направляйте на адрес редакции: **194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а.**

Часть I

# **Что такое дисбактериоз?**



## Глава 1

# ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

**Н**аш организм подобен дереву, корни которого находятся... в кишечнике! Мощь, устойчивость к болезням, жизнестойкость дерева обеспечивают здоровые корни. Лечить дерево неэффективно, если его корни больны. Так и организм не может функционировать нормально при плохой работе кишечника. Лечение любой системной хронической болезни невозможно без оздоровления кишечника. От состояния кишечника зависит иммунитет, устойчивость химического баланса внутренней среды (гомеостаза), обмен веществ и оптимальный режим работы всех систем. Система микроорганизмов, населяющих желудочно-кишечный тракт, — одна из основных систем, обеспечивающих нашу безопасность.

Состояние работы кишечника определяет внутренний экологический статус организма.

Дисбактериоз — это выход за рамки оптимальных для здоровья условий внутри организма в связи с нарушением кишечной микрофлоры, в результате чего ослабляются защитные силы организма.

Лечение дисбактериоза проводится обычно после того как осуществлен полный курс очищения кишечника. В противном случае (без уничтожения патогенной микрофлоры) естественное восстановление полезной микрофлоры или ее искусственное внедрение невозможно. **Здоровая микрофлора живет только в чистом и здоровом кишечнике, а значит — в условиях здорового организма.** Поэтому лечение обязательно должно быть всесторонним: усилия направляются как



на восстановление работы кишечника, так и на оздоровление всего организма. Попутно замечу, что многие целители слишком надеются на чистки кишечника, которые сами по себе не дают значительного оздоровительного эффекта.

**Дисбактериоз** — нарушение биологического равновесия между патогенной (вредной) и полезной микрофлорой в организме в целом и в кишечнике в частности.

При дисбактериозе организм не может усваивать пищу полноценно: еда человеку идет не впрок. Невыведенные и непереваренные продукты бродят и гниют, возникают ядовитые вещества (эндотоксины), которые всасываются из кишечника в кровь, приводя к непрерывному отравлению и перенапряжению организма, которому постоянно требуются силы для борьбы с интоксикацией. Уменьшается общая жизненная сила организма — **Витаукт**<sup>1</sup>. Нарушается обмен веществ, снижается иммунитет, организм существует на пределе своих возможностей. Малейших провоцирующих болезней факторов достаточно для того, чтобы возникли хронические воспаления — основа многих болезней.

Дисбактериоз — это не только нарушения состава микрофлоры кишечника, но и все бактериальные заболевания за пределами толстого кишечника, в большинстве случаев являющиеся вторичными проявлениями первичного кишечного дисбактериоза. К ним можно отнести инфекции в урогенитальном тракте, дыхательных путях, в поджелудочной железе, двенадцатиперстной кишке, желчном пузыре, на всех слизистых оболочках, коже и т. д.

При дисбактериозе во всех этих органах могут быть обнаружены представители кишечной микрофлоры.

<sup>1</sup> Витаукт (от лат. *vita* — жизнь и *aucto* — непрерывно увеличиваю, приумножаю) — целостные процессы, направленные на стабилизацию жизнеспособности организма. — *Здесь и далее, если это не оговорено особо, примечания редактора.*



Зачастую они вызываются патогенной микрофлорой толстого кишечника.

Поэтому следует возможно точнее обозначить термины и понимать под **дисбактериозом** только кишечные нарушения, а все микробиологические нарушения за пределами кишечника определить как **дисбиоз**. В таком случае дисбактериоз будет лишь частью более общей проблемы — дисбиоза, то есть нарушения микробиологического баланса в пределах всего организма.

Понятие **дисбиоз** означает не только нарушенный микробиологический баланс в пределах внутренней среды организма, но и измененное общее состояние всего организма.

Проявившись в кишечнике или другом месте, **дисбактериоз становится причиной множества других заболеваний**.

Последствиями дисбактериоза являются такие не имеющие как будто ничего общего заболевания, как железодефицитная анемия, витамин-D-дефицитный рахит, аллергические реакции, бактериальный вагинит, стоматит, глоссит, хейлит, интерстициальный нефрит, вяло протекающая пневмония, холецистит, субфебрильная температура и многие другие. Вот почему во время болезни следует лечить не только симптомы конкретного заболевания, но и устранять его причину. Именно в этом и состоит отличие целительства, рассматривающего весь организм в целом и пытающегося устранить причину, от методов ортодоксальной медицины, которая предпочитает лечить только симптомы.

По мнению Владимира Лободина<sup>1</sup>, наш кишечник запрограммирован на определенный вид микрофлоры — это генетическая память, память на определен-

<sup>1</sup> Владимир Лободин — автор популярных книг по оздоровлению, руководитель петербургской школы духовного и физического совершенства «Единство».



ный тип пищи, на конкретные бактерии. Кишечник всегда попадает в затруднительную ситуацию, когда сталкивается с «чужой» едой, «чужими» микробами. Наши предки, испокон веков живя в определенном регионе и питаясь определенной пищей, естественно, к ней приспособились, что зафиксировалось в иммунной памяти. Впрочем, в некоторых случаях, когда кишечник длительно работает в неестественных условиях, он адаптируется к «чужой» для него пище так, что при возврате человека к здоровому питанию организм реагирует противоположным образом. Человеку становится неприятна естественная для него пища. Он недоумевает, почему у него изжога и несварение желудка от здоровой пищи, а вот от консервов — сплошная эйфория.

Многие считают, что толстый кишечник — это свалка, где скапливаются отбросы, хотя в здоровом организме это самое чистое место.

**Кишечник — это экологическая система, которая должна находиться в уравновешенном состоянии, только в этом случае «дерево» организма имеет здоровые «корни».**

По данным Российской академии медицинских наук, распространение различных форм дисбактериоза среди населения достигло масштабов национальной катастрофы, охватив более 90 % взрослого населения и более 25 % грудных детей. Подобная ситуация наблюдается во всем мире. В Германии при обследовании большой группы населения дисбактериоз был выявлен в 97 % случаев.



## ПРИЧИНЫ ДИСБАКТЕРИОЗА

### Дисбактериоз у новорожденных и грудных детей

**Ч**асто дети уже рождаются с дисбактериозом, заражаясь от больной матери при прохождении по родовым путям. У новорожденного желудочно-кишечный тракт стерилен в течение первых 10–20 часов жизни. Заселение первичной микрофлорой кишечника ребенка осуществляется за счет бактерий влагалища матери, основу которых составляют лактобактерии.

В первые 2–4 дня жизни происходит заселение кишечника ребенка микробами, которое зависит от следующих внешних экологических факторов:

- состояния здоровья матери (неблагоприятное влияние оказывает патология беременности и сопутствующие заболевания);
- особенностей питания ребенка, при этом безоговорочный приоритет принадлежит грудному вскармливанию.

Если в течение указанного времени отсутствует бифидофлора (рост и развитие которой зависит от бифидофакторов грудного молока) — происходит загрязнение кишечника микроорганизмами окружающей среды. Позднее этому способствует прикладывание к груди. Возникающие в этот период у матери заболевания способствуют появлению в кишечнике ребенка болезнетворных бактерий. Относительная стабилизация микрофлоры наблюдается к концу первого месяца жизни. Бифидофлора становится доминирующей при участии





бифидогенных факторов, содержащихся в грудном молоке.

## Тысяча причин дисбактериоза

Причиной дисбактериоза может стать **любая длительная болезнь, тяжелая травма**. Даже **длительная обездвиженность** или **постельный режим** тоже сопровождаются неизменным дисбактериозом. Он **сопутствует операциям**, наблюдается при **ожогах, хронических отравлениях**. По-видимому, **все хронические болезни сопровождаются дисбактериозом**.

Повсеместно проявляется дисбактериоз у тех, кто **работает в условиях замкнутого пространства**, а также у людей, попадающих в **новые климатогеографические условия**. Порой достаточно переехать в другой город, сменив обычный режим питания и привычный набор продуктов, чтобы получить дисбактериоз. Даже переход на новую воду может приводить к нарушению работы кишечника.

**Плохие экологические условия**, от которых никуда не деться жителям крупных городов, и смещение биоритмов вызывают в нашем организме десинхроноз и ослабление нашей жизненной силы — Витаукта. Например, хлор и фтор, которые добавляют в водопроводную воду, убивают самые полезные бактерии. Пагубно действуют на микрофлору кишечника также **повышенная солнечная активность, жаркий климат, повышенная температура тела** при ряде заболеваний.

Основной причиной нарушения экологии человеческого организма является **отсутствие в рационе живой пищи** (пищи, не подвергнутой тепловой обработке). А ведь живая пища во все века была главным фактором, обеспечивающим здоровье.

Ведет к дисбактериозу также вынужденное и лечебно-оздоровительное **голодание**, особенно сухое. В результате длительного голодания страдают все компоненты микрофлоры.



Надо иметь в виду, что кишечная микрофлора не успевает изменяться, подстраиваться каждый раз под изменения в нашем питании. Например, утром мы едим крахмалистую пищу, в обед — белково-жировую и т. д. Никто в мире животных так не питается. Это абсолютно ненормальный режим питания, вредный для кишечной экосистемы. Животные питаются обычно сезонной пищей, то есть тяготеют к какой-либо монодиете. Например, летом рацион составляет растительная пища. Да, организм может перестроиться с вегетарианской пищи на мясную и наоборот. Но для нынешнего поколения людей важнее удовлетворить свои гурманские пристрастия. При этом мало кто догадывается, что такое разнообразие в рационе резко изменяет баланс микрофлоры кишечника в негативную сторону.

Дисбактериоз вызывают **химиотерапия, воздействие облучений, недостаток ферментов, витаминов, терапия гормонами**, а также некоторые **лекарственные препараты** (цитостатики, иммунодепрессанты, сульфаниламиды, аспирин, кортикостероиды, антибиотики). Многие врачи и не подозревают, что применение препаратов аспирина и таблеток на его основе (цитрамона, аскофена, парацетамола, каффетина и множества других) в качестве обезболивающих средств (например, при головной и зубной боли) также является причиной трансформации микрофлоры.

В последние десятилетия причиной дисбактериоза являются действия самих врачей! Именно они назначают поголовно всем, от малых детей до стариков, при острых и хронических (в том числе инкурабельных) заболеваниях **антибиотики** — лекарства целенаправленного действия. В результате их воздействия нормальная кишечная микрофлора гибнет, а устойчивые к действию лекарств штаммы начинают беспрепятственно размножаться. Разрушение экологической среды кишечника после применения антибиотиков напоминает взрыв атомной бомбы. Антибиотики наносят



огромный и непоправимый ущерб кишечной микрофлоре.

Несколько приемов антибиотиков «отучают» организм быстро и мощно разворачивать свою защитную иммунную систему. Снижается активность иммунных клеток, их функция уничтожения бактерий и вирусов ослабевает, причем не только в период лечения, но часто на всю жизнь.

*При рождении ребенка были обнаружены околплодные воды черного цвета. Для профилактики воспаления легких врачи сделали ребенку инъекцию ампициллина. В результате у ребенка возникли запоры. Самостоятельный стул практически исчез. Анализ на дисбактериоз выявил золотистый стафилококк, превышение нормы кишечной палочки со слабовыраженными ферментативными свойствами до 30% (норма — до 10%). Применение бифидумбактерина в течение месяца не дало результата. Применение лактобактерина привело к возникновению болей в животе. Врачи оказались беспомощны. Нарушенную антибиотиками ортофлору<sup>1</sup> не удалось вернуть в нормальное состояние.*

Применение антибиотиков должно приравниваться по последствиям для организма к сложной хирургической операции. Между тем врачи, привыкшие с осторожностью относиться к хирургическому вмешательству, применяют антибиотики с совершенно непонятным легкомыслием.

Антибиотики часто употребляют в виде уколов. При этом врачи уверены, что они могут избежать последствий кишечного дисбактериоза, поскольку антибиотик не попадает в желудочно-кишечный тракт. Упускается из вида, что при этом появляется нарушение равновесия микрофлоры всего организма — дисбиоз. Чаще всего вследствие такой «терапии» возникает дисбакте-

<sup>1</sup> Ортофлора — полезная микрофлора кишечника.



риоз легких, слизистых оболочек, области влагалища и матки. При этом повторное применение антибиотиков еще больше усугубляет болезнь, усиливая легочный дисбактериоз, что в конечном итоге выливается в «непонятно откуда взявшиеся» заболевания дыхательных путей: астму, хронические бронхиты, бронхоэктазы. Чаще всего эти болезни появляются спустя годы, когда человек и не подозревает об их истинной причине.

*Ребенок переохладился, появились признаки ОРЗ. Врачи усиленно начали лечить его антибиотиками, в том числе и гентомицином в виде инъекций. После каждого курса в крови повышалось содержание эозинофилов. Первое время появилось подобие улучшения, но затем начались хрипы, одышка. Аллерголог выявил аллергию и астму. После 13-летнего лечения мальчика методами официальной медицины болезнь только прогрессировала и превратилась в «неизлечимую». Можно отметить, что болезнь началась с применения антибиотиков, которые вызвали появление дисбактериоза.*

Многие целители считают, что применение антибиотиков врачами в большинстве случаев неуместно, а иногда даже является узаконенным преступлением. Чаще всего антибиотик приносит организму больше вреда, чем пользы. Показания для применения антибиотиков медициной должны быть пересмотрены, их число нужно уменьшить в десятки раз! Антибиотики могут употребляться только при серьезных постхирургических последствиях, сепсисе, тяжелых бактериальных и эпидемических инфекциях, когда речь идет о жизни и смерти. Во всех остальных случаях применение антибиотиков недопустимо (особенно это касается детей, которых нужно лечить преимущественно фитотерапевтическими методами).

За любым **пищевым отравлением** обычно следует дисбактериоз. В многочисленных исследованиях доказан факт развития дисбактериоза **при любой патологии желудка и всего желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, при всех заболеваниях**



**мочевыделительной и половой систем** (например, циститах, уретритах, пиелонефритах, вагинитах), **при опущении органов**. Причиной дисбактериоза также является **неправильное или неполноценное питание**: избыточное потребление сахаров, хроническое недоедание, а также банальное переедание.

**Стрессы, негативные эмоции** приводят к избытку в крови адреналина, а значит — к спазмам. Ворсинки кишечника ложатся и не дают развиваться нормальной аэробной части микрофлоры, которая попросту задыхается в анаэробных (бескислородных) условиях, что ведет к развитию патогенной микрофлоры. **Усталость, недосыпание, депрессии, ослабление организма** всегда сопровождаются дисбактериозом кишечника.



### **ВНИМАНИЕ, У ВАС ДИСБАКТЕРИОЗ!**

#### **Симптомы дисбактериоза**

**Д**исбактериоз чаще всего сопровождается **расстройством стула (поносы, запоры), неприятным привкусом во рту, запахом изо рта, болями в животе, метеоризмом, вздутием кишечника, урчанием, переливанием в кишечнике. Обычно боль тянущего или распирающего характера, иногда резкая (колики).** В ряде случаев эти симптомы могут отсутствовать, но возникают **аллергические реакции** (кожные проявления, астматоидный бронхит и другие), раздражительность, общая слабость, подавленное состояние психики, нарушения сердечной деятельности. В некоторых случаях наблюдается изменение слизистой оболочки губ, трещины, выпадение волос, болезни и вялость кожи, неприятный запах от тела.

Некоторые целители утверждают, что рост кожных полипов и висячих родинок связан с их ростом в кишечнике. Симптомами дисбактериоза являются конъюнктивит, стоматит, артрит, заболевания печени, неспецифический язвенный колит. От разнообразных дисфункций толстого кишечника страдают и слизистые оболочки — в результате возникают синусит, ринит, ангина, аденопатия, стоматит, бронхиальная астма, пузырьковый лишай губ. Перечень этих проявлений можно продолжать до бесконечности. Больных могут беспокоить головные боли, снижение трудоспособности, вялость, сонливость, нарушение сна, ускорение старения организма и появление хронических системных заболеваний.

При дисбактериозе отмечается отсутствие или уменьшение естественной микрофлоры (бифидобактерий



и кишечной палочки) и увеличение условно патогенной микрофлоры. В частности, появляется патогенный стафилококк, а также энтеробактерии (энтеробактер, клебсиелла, лактозоотрицательные эшерихии, гемолитические эшерихии).

**Обвисшие, выпученные, увеличенные животы** — один из признаков дисбактериоза. Как-то на пляже среди толпы загорающих людей мое внимание привлекло обилие отдыхающих с неестественно увеличенными животами. В основном здоровые подтянутые животы были только у детей и подростков. Обвисшие, увеличенные животы — бич современных людей. Это не только недостаток внешнего вида, это грозный симптом серьезных нарушений, перешедших уже в структурные. Живот увеличивается при запущенном хроническом дисбактериозе с последующими осложнениями — атонией кишечника, дискинезией желчевыводящих путей, нарушениями обмена веществ, ожирением, кожными целлюлитами.

На Западе существует культ красивого живота. Написаны целые книги про то, как «убрать живот», сделать крепким пресс. Предложен целый комплекс упражнений и методик, например шейпинг. Но все они преимущественно направлены на укрепление мышц живота. Да, действительно, таким образом можно создать красивый живот, но эффект от этого будет кратковременный, так как основная, главенствующая причина вздутия живота — не слабость мышц пресса и даже не малоподвижный образ жизни, а хронические заболевания. Так что физические упражнения не в состоянии решить проблему. Вспомним документальные фильмы об узниках концлагерей или голодающих африканцах. Всмотримся в этих людей. Изможденные, крайне истощенные люди. Но обращают на себя внимание несоразмерно увеличенные животы. На человеке одни кожа и кости, но живот раздут, как барабан. Дело в том, что хронический голод или недоедание — мощ-



ный толчок для дисбактериоза. При этом живот не просто раздувается от газов, а действительно увеличивается в объеме. Не меньший вред приносит и постоянное переедание, перегрузка кишечника (особенно рафинированной и чрезмерно калорийной пищей). Обжорство также способствует атонии кишечника, его рыхлости и увеличению, сопровождающихся ожирением живота. Немалую роль играет и увлечение пивом. Целители наперекор всемогущей рекламе утверждают, что это естественный и не способствующий здоровью кишечника напиток. Ведь в основе его — пивные дрожжи, то есть грибки, которые неестественны для нашего организма. Реклама пива настолько обольщает обывателей, что находятся умники, пытающиеся доказать полезность пива.

### Степени дисбактериоза

Современная медицина выделяет три степени дисбактериоза. Но до сих пор остается спорным еще критерий нормы микрофлоры. Целители предлагают за показатель нормы брать ту микрофлору, которая свойственна совершенно здоровому и ничем ранее не болевшему ребенку в возрасте от 3 до 5 лет. Тогда получается, что все мы в той или иной степени подвержены дисбактериозу! Чаще всего врачи начинают лечить дисбактериоз второй и третьей степени, то есть проявленный дисбактериоз. Однако не лечится скрытая (латентная) форма дисбактериоза, при которой нарушения в составе микрофлоры еще не проявляются клинически. Такой дисбактериоз может длиться годами и десятилетиями, то есть стать хроническим, хотя больной и не подозревает об опасности. Это можно сравнить с ночным нападением врага на осажденный город, когда противник, не поднимая шума, незаметно занимает один бастион за другим.





## **ЗДОРОВАЯ МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА — ЛИШНИЕ 10 ЛЕТ ЖИЗНИ**

### **Значение нормальной микрофлоры кишечника**

**В** организме человека все жестко сбалансировано и подогнано. Обычно в кишечнике имеется полный набор всевозможных бактерий. В здоровом организме естественным образом доминируют бактерии-лидеры (бактерии здоровья) и их спутники — синергисты, способствующие их существованию.

Все остальные бактерии играют вспомогательную роль. Однако нарушения экологии внутри кишечника могут легко изменить это соотношение в пользу последних. Из здоровой микрофлора превратится в гнилостную.

Каково же значение здоровой микрофлоры в кишечнике? Оказывается, она выполняет множество жизненно необходимых функций:

- создает в кишечнике кислую реакцию, улучшая всасывание кальция, витамина Д, железа;
- контролирует циркуляцию (кишечно-печеночную) желчных кислот, предотвращая этим самым их чрезмерную потерю;
- регулирует перистальтику кишечника;
- способствует восстановлению целостности слизистой оболочки пищеварительного тракта;
- обеспечивает в организме синтез 70% всех витаминов;
- выполняет иммунную функцию.



Все это говорит о том, что наш союз со здоровой микрофлорой является обязательным, облигатным, то есть мы являемся **облигатными симбионтами** и не можем существовать друг без друга, а значит, являемся «сверхорганизмами». Мы неразделимы!

Возможности существования у **сверхорганизмов** огромны, они более пластичны, устойчивы, лучше приспособлены к внешним условиям, имеют более широкий диапазон компенсаторных возможностей, им проще осваивать новые сырьевые и энергетические экологические ниши и ресурсы, а значит, и эволюционный путь развития у таких симбионтных систем идет быстрее, чем у обычных живых организмов.

### Показатели нормальной микрофлоры

Обычно анализ на дисбактериоз проводят, исследуя состав основных кишечных бактерий. Их нормальное количество приведено в таблице. При сравнении нормальных показателей с результатами анализов делается заключение о типе дисбактериоза.

**Таблица 1.** Показатели нормальной микрофлоры

Микроорганизмы	Нормальное количество микроорганизмов в 1 г фекалий
Анаэробы	90–98 %
Бифидобактерии	не менее $10^7$ ( $10^8$ – $10^{10}$ )
Лактобактерии	не менее $10^7$ ( $10^6$ – $10^7$ )
Клостридии	не более $10^5$
Молочно-кислый стрептококк	$10^6$ – $10^7$
Аэробы	менее 10 %
Общее количество кишечных палочек	$10^7$ – $10^8$ (300–400 млн/г)
Лактогенные кишечные палочки	не более 10 %



<b>Микроорганизмы</b>	<b>Нормальное количество микроорганизмов в 1 г фекалий</b>
Гемолизирующие кишечные палочки	нет
Энтерококки	не более $10^6$
Стафилококки золотистые	не более $10^2$
<b>Условно патогенные</b>	
Клебсиеллы	не более $10^3$
Протеи	не более $10^3$
<b>Прочие</b>	
Дрожжеподобные грибы рода кандиды	не более $10^3$
Патогенные кишечные микробы	нет

Как известно, анализы на дисбактериоз основаны на изучении образцов кала. Это всегда данные о состоянии микрофлоры в целом по всему кишечнику. Но если бы проводилось исследование микрофлоры на всей протяженности толстого и тонкого кишечника, то полученные данные могли бы показать совсем иную картину и выявить локальные участки явного дисбактериоза в определенных участках кишечника.

### **Норма и патология кишечной микрофлоры**

Микрофлора здорового желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) состоит на 90 % из молочно-кислых бактерий (лактобактерий) и на 10 % — из энтеробактерий (колиформ). Вследствие различных причин может наступить качественное изменение состава микрофлоры ЖКТ. Начинают размножаться преимущественно колиформы, которые вытесняют лактобактерии. Такое изменение соотношения бактерий создает условия для появления вредных микроорганизмов, что открывает дорогу первым заболеваниям ЖКТ.



Приведем пример. Выделяя уксусную и молочную кислоты, нормальная микрофлора создает особую кислую среду, препятствуя тем самым размножению вредной гнилостной и патогенной флоры. То есть показатель кислотности рН для нормальной и патогенной микрофлоры разный. Этим можно объяснить, почему употребление в пищу яблочного уксуса, янтарной кислоты и фруктовых соков улучшает у многих больных общее самочувствие.

Для закисления среды в кишечнике целесообразно принимать также кислые ягоды и фрукты, например, яблоки, калину, вишню, апельсины, грейпфруты. Делать это надо по 3–4 раза в день, чтобы стабильно закислить кишечную среду. Доза приема подбирается индивидуально. Все эти фрукты должны быть свежими, без добавления сахара.

В нормальном кишечнике идут параллельно два различных процесса: гниение (в основном расщепление белков) и брожение. Считается, что если микрофлора кишечника здоровая, то углеводы сбраживаются до кислых продуктов (молочной и уксусной кислот), что препятствует росту концентрации продуктов гнилостного разложения и других вредных веществ.

Патологией обычно считают гипертрофию того или иного органа или процесса. В организме не должно быть ни чрезмерного гниения, ни чрезмерного брожения. Такому состоянию способствует сбалансированный рацион питания, который уравнивает эти процессы. При нарушении равновесия могут возникать расстройства пищеварения и интоксикация организма.

С этой позиции можно оценить действие усиленно рекомендуемых молочно-кислых бактерий, которые якобы оздоравливают флору кишечника. Да, действительно, присутствие этих бактерий в толстом кишечнике необходимо, но они ни в коем случае не должны развиваться настолько бурно, чтобы доминировать в процессе пищеварения.



**В норме расщепление должно происходить преимущественно под воздействием ферментов самого организма и ферментов, естественно содержащихся в живых продуктах.** Этого вполне можно добиться благодаря правильному соотношению живой и ферментированной (то есть сквашенной) здоровой пищи, а также кисломолочных продуктов и квасов.

Колонии гнилостных бактерий находятся в основном в толстом кишечнике в недопереваренных остатках пищи. Они вызывающих разложение содержимого кишечника с образованием ядовитых веществ, которые всасываются из кишечника в кровь и нейтрализуются печенью. Тем не менее некоторые токсины долго циркулируют в крови. Именно они являются причиной разрушения печени, снижения иммунитета, возникновения многих хронических болезней и, конечно, причиной старения клеток мозга, крови и сердца.

Можно утверждать, что те бактерии, которые в кишечнике приводят к гнилостным процессам, по сути своей являются и гноеродными — приводящими к появлению гноя в ранах. Именно они вызывают заболевания кожи и подкожной клетчатки (пиодермию, фурункулез, абсцессы) и воспалительные процессы (отит, гайморит, аппендицит, цистит, пиелит, холецистит, ангина, менингит, остеомиелит).

Непатогенные бактерии, присутствующие в здоровом кишечнике, — защитники организма. Они подавляют рост условно-патогенных и болезнетворных бактерий.

Подобно всем живым существам, полезные бактерии нуждаются в экологически чистой среде. Благоприятной для них является нейтральная, слабокислая или слабощелочная среда с растительными пищевыми волокнами. Например, кишечная палочка в нормальной нейтральной среде синтезирует 9 витаминов: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, К, В<sub>12</sub>, биотин, пантотеновую, никотиновую и фолиевую кислоты.



Если рН кала равен 8 — организм защелочен, это значит, что требуется срочное закисление. Определить рН кала или среды кишечника можно с помощью лакмусовой бумажки, для чего надо прикоснуться ею к калу, подождать, чтобы она намочилась, и сравнить ее цвет с индикаторной шкалой цветности.

Желудочно-кишечный тракт является наиболее уязвимой к воздействию патогенетических факторов системой организма. Первым на все изменения реагирует кишечник, вернее, его микрофлора. Почему? Любая часть организма пытается противодействовать при воздействии неблагоприятного фактора. В кишечной среде этого не происходит, поскольку изменение состава микрофлоры немедленно вызывает дисбактериоз. Бактерии фактически не могут приспосабливаться к неблагоприятным факторам. Они просто заменяются: одни колонии бактерий на другие, чаще всего патогенные. Правильнее будет понимать под дисбактериозом не простое увеличение патогенной микрофлоры в кишечнике, а утрату организмом способности противостоять ее натиску. Причем снижение устойчивости наблюдается не только в кишечнике, но и во всем организме, он перестает замечать патологические бактерии и не борется с ними. Внешне это проявляется в виде какого-либо инфекционно-воспалительного или иного заболевания.

Подтверждение теории связи дисбактериоза с остальными заболеваниями может дать новое направление в диагностике — диагностика по методу Фолля, позволяющая выявлять скрытую инфекцию. Например, у онкобольных, которые обследуются на инфекцию и дисбактериоз обычными методами, чаще всего ничего не находят. Но обследование на приборах «Имедис-Фолль» зачастую показывает у них большое количество самой различной инвазии. (Инвазия (от лат. *invasio* — нападение) — проникновение возбудителей инфекционных болезней (вирусов, бактерий, грибов, простей-



ших) в организм растения, животного или человека и распространение в нем.)

При этом можно насчитать десятки типов возбудителей (грибки, бактерии, глисты). Об этом пишет также О. Елисеева в книге «Гибель рака. Диагностика»<sup>1</sup>.

*Например, ребенок болен сахарным диабетом, астмой. Обычные анализы ничего не показали. Однако по Фоллю выявляются 15 видов грибков, 4 вида глистов. Нельзя ли это расценивать как типичное проявление дисбиоза?*

Дисбактериоз здесь явно открыл дорогу дисбиозу, который в свою очередь стал причиной многочисленных системных нарушений и заболеваний.

### **Бифидобактерии**

Бифидофлоре принадлежит ведущая роль в нормализации процессов гидролиза и всасывания жиров, белкового и минерального обмена. Бифидобактерии **синтезируют витамины** группы В, включая В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, фолиевую кислоту, биотин, ниацин и пантотеновую кислоту, витамины С и К.

Установлено, что бифидобактерии подавляют стафилококки, клостридии, дизентерийные и тифозные палочки, патогенные штаммы кишечной палочки, а также холерный вибрион. Действие нормальной кишечной микрофлоры на патогенные микроорганизмы обычно связывают с образованием молочной кислоты, которая снижает рН кишечника, а также с образованием антибиотических веществ (ацидофилина, лактоцидина, ацидолина). Главным продуктом жизнедеятельности бифидобактерий является уксусная кислота. Исследования последних лет показывают, что она играет главную роль при сопротивлении нормальной кишечной микрофлоры гнилостным и патогенным микроорга-

<sup>1</sup> Елисеева О. И. Гибель рака. Диагностика. СПб.: Весь, 2005. — Примеч. ред.



низмам, причем ее действие более сильное, чем у молочной кислоты.

Аналогичное действие проявляет и ряд уксуснокислых бактерий, которые обычно не присутствуют в кишечнике. Они содержатся в чайном грибе, винных дрожжах.

Защитная роль бифидобактерий в основном обусловлена взаимодействием их со слизистой оболочкой кишечника.

Продукты их жизнедеятельности способствуют восстановлению эпителиальных клеток кишечной стенки, стимулируют процессы биосинтеза, активизируют кишечную перистальтику, предотвращают развитие запоров и метеоризма. Бифидобактерии активизируют защитную систему организма, способствуют образованию иммуноглобулинов, формированию неспецифического иммунитета, усилению иммунной защиты.

Регулярное употребление в пищу бифидосодержащих кисломолочных продуктов будет способствовать активизации иммунной системы человека даже при нормальном содержании бифидобактерий в кишечнике.

В медицине существует огромное количество препаратов и трав, предлагаемых в качестве иммуностимуляторов, иммуномодуляторов. Однако, как мне кажется, более рационально естественное стимулирование иммунитета с помощью приема пробиотиков и поддержания абсолютно здоровой, полноценной бактериальной флоры кишечника. **Бифидобактерии не вырабатывают токсины. Они разрушают канцерогенные вещества и выполняют при этом функцию второй печени, то есть способствуют обезвреживанию и выведению из организма токсических веществ.**

## Лактобактерии

Не менее важным представителем симбиотической микрофлоры являются лактобактерии, или молочнокислые бактерии. Лактобактерии заселяют организм





новорожденного ребенка в самом раннем послеродовом периоде. Средой обитания этих микроорганизмов являются различные отделы желудочно-кишечного тракта, начиная с полости рта и заканчивая толстым кишечником. В женском организме они являются основной флорой внутренних половых органов — вульвы и вагины. Лактобактерии в процессе жизнедеятельности вступают в сложное взаимодействие с другими микроорганизмами, в результате чего подавляются гнилостные и газообразующие микробы. **При нормальной работе организма молочные бактерии способны образовывать молочную кислоту и перекись водорода — естественные антибиотики организма.**

Кроме того, молочно-кислая флора активно участвует в синтезе иммуноглобулинов и нормализует микрофлору кишечника, повышает активность нормальной кишечной палочки, вырабатывающей витамины группы В.

Отмечается ведущая роль лактобактерий в процессах образования желчных кислот и холестерина.

### Стрептококки

Рядом ученых, изучавших антагонистические свойства кисломолочных продуктов, предложены для лечения желудочно-кишечных заболеваний новые образцы молочно-кислых бактерий. Один из вариантов лечебного кисломолочного продукта состоял из симбиоза трех микроорганизмов — ацидофильных палочек, термофильных молочно-кислых стрептококков и негемолитических стрептококков. **Это связано с тем, что термофильные стрептококки довольно устойчивы ко многим антибиотикам.** Поэтому в условиях, когда здоровая микрофлора кишечника поражена и ослаблена (например антибиотиками), а здоровая микрофлора не может самовосстановиться, ее функции частично могут заменить другие безвредные, но существующие обычно на втором плане бактерии. Эти же самые бакте-



рии в конечном счете создают необходимые условия для восстановления нормальной микрофлоры, а также активно вытесняют патогенную микрофлору. Поскольку эти микроорганизмы более устойчивы к химическим стрессам, то они берут на себя часть защитных функций в условиях, когда основная микрофлора не может быстро самовосстановиться.

От функционирования микрофлоры ЖКТ зависит состояние многих тканей и систем организма, например, нормализуется липидный обмен в коже, поддерживается ее упругость, сохраняется влажность и т. д. К опосредованным метаболическим эффектам микрофлоры относится также противоанемическое действие (за счет нормализации усвоения витаминов группы D), противоостеопорозное действие (за счет улучшения усвоения кальция).

Первопричиной преждевременного старения людей является самоотравление их гнилостными или бродильными веществами из кишечника.

Регулярно употребляя в пищу кисломолочные продукты, мы получаем шанс отыграть у судьбы как минимум десять лет здоровой жизни. Это мнение ряда ученых и натуропатов.



## ДИСБАКТЕРИОЗ — ЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ ДИСБИОЗА

**В** самом начале книги мы уже рассуждали о понятии **дисбиоз**, которое включает в себя **нарушения в микрофлоре всего организма**.

Микроорганизмы живут на всех поверхностях, которые так или иначе контактируют с внешней средой. Их численность ( $10^{10}$ ) превосходит количество всех других органов и систем. То есть численность существующих внутри нас и снаружи микроорганизмов намного превышает количество клеток самого организма! Это своеобразный организм в нашем теле, который может нормально функционировать только при определенных условиях. Многие из этих условий заданы изначально, то есть заложены в генах. Можно сказать, что симбионт микроорганизмов является важнейшим «органом» человеческого тела. Он взаимодействует с органами, во многом дополняет функции печени, кишечника, иммунной системы.

За пределами кишечника также существуют полезные бактерии, составляющие нормальную микрофлору всего организма в целом. Такое состояние микрофлоры обозначают термином **ортобиоз**. Также можно ввести понятие **парабиоза**, то есть промежуточного состояния между ортобиозом и дисбиозом, когда организм легко может вернуться в норму без всяких последствий.

### Степени дисбиоза

Как видно из вышесказанного, дисбиоз имеет различные степени проявления. По аналогии с дисбактериозом можно выделить стадии дисбиоза.



**Парадисбиоз** — временное состояние, в которое входит наш организм под воздействием инвазии и других патогенных факторов. В этом случае организм способен сам восстановить исходное состояние, подключив системы защиты и гомеостатические механизмы по поддержанию устойчивого состояния внутренней среды.

**Контрдисбиоз** — не поддающийся лечению, выпешедший за рамки гомеостатических механизмов самовосстановления дисбиоз, сочетающийся с патологиями других систем организма. В качестве примера можно привести сочетание дисбактериоза с воспалением двенадцатиперстной кишки, гастритом, панкреатитом. Эти болезни выстраиваются в единую устойчивую систему. Одна болезнь обуславливает другую. Получается замкнутый круг из заболеваний, которые невозможно вылечить. Иногда лишь удастся немного подлечить, но не более. Болезнь остается хронической. Врачи считают достижением хотя бы убрать острые клинические симптомы.

Выше уже рассматривался вопрос о поисках особых методик лечения неизлечимого дисбактериоза, о необходимости особых подходов. Аналогичная ситуация предстает и в случаях с контрдисбиозом. Именно с ним необходимо связывать и множество возрастных болезней, и ряд онкологических заболеваний. Они сопряжены, сцеплены в сложные системы самовоспроизводства, когда причина заболевания одновременно является его следствием.

Часть II

**Лечение  
дисбактериоза,  
дисбиоза  
и сопутствующих  
заболеваний**



## ЛЕЧЕНИЕ ФИТОНЦИДНЫМИ<sup>1</sup> ТРАВАМИ, ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

**В**связи с тем, что дисбактериоз является одной из причин воспалительного процесса в кишечнике, показано лечение травами, оказывающими **противовоспалительное, обволакивающее, вяжущее и спазмолитическое действие.**

Многие врачи и целители при дисбактериозе рекомендуют применение 1–2 лечебных трав. Это совершенно неправильно! Доказано, что каждое лекарственное средство действует лишь на определенную группу патогенных бактерий. Чтобы воздействовать на всю болезнетворную микрофлору, ассортимент фитонцидных растений должен быть достаточно широк. Приведу минимальный перечень растительных продуктов, рекомендуемых при дисбактериозе.

**Брусника** подавляет рост грибов рода *Candida*.

**Абрикос** ослабляет процессы брожения, воздействует на протей, стафилококк, энтерококк, клебсиеллу, синегнойную палочку.

**Гранатовый сок** воздействует на бактерии дизентерийной группы, эшерихии.

**Земляника** ослабляет рост стафилококка, стрептококка, энтерококка.

**Сок кизила** действует на бактерии дизентерийной группы, сальмонеллы.

**Клюква** препятствует брожению, воздействует на протей, сальмонеллы, клебсиеллы, шигеллы.

---

<sup>1</sup> Фитонциды — вещества растительного происхождения, обладающие свойством убивать болезнетворные микроорганизмы, их называют также естественными антибиотиками.



**Барбарис** воздействует на стафилококк, стрептококк, бактерии дизентерийной группы, энтерококк.

**Малина** ослабляет рост стафилококка, стрептококка, энтерококка, шигелл.

**Черника** ослабляет рост стафилококка, энтерококка, шигелл, протей, клебсиеллы.

**Плоды шиповника** снижают рост стафилококка, эшерихий.

**Рябина черноплодная** обладает общим антимикробным действием.

**Черная смородина** — антимикробное действие, воздействует на стафилококк, энтерококк, протей.

**Лук** уменьшает рост эшерихий.

**Гвоздика** воздействует на эшерихии, протей, клебсиеллу, синегнойную палочку, грибки рода *Candida*.

**Яблоки** ослабляют рост протей, клебсиеллы, шигелл.

**Чеснок** воздействует на протей, клебсиеллу, обладает особенно сильными фитонцидными свойствами.

Рекомендуется употреблять в день 4 и более зубчика чеснока. В течение 1–2 недель натощак за час до приема пищи съедают по 1–2 зубчика.

**Хрен** имеет антимикробное действие, воздействует на протей, клебсиеллу, синегнойную палочку.

**Укроп** ослабляет рост протей, клебсиеллы.

**Тмин** воздействует на протей, клебсиеллу.

**Редька черная** ослабляет рост протей, клебсиеллы, синегнойной палочки.

**Перец стручковый** воздействует на протей, клебсиеллу, грибки.

**Морковь** ослабляет рост сальмонелл, клостридий, грибков рода *Candida*, простейших.

**Корица** воздействует на эшерихии, протей, клебсиеллу, синегнойную палочку, грибки рода *Candida*<sup>1</sup>.

**Польнь горькая** убивает гноеродную инфекцию.

<sup>1</sup> По данным А. Ивахнова (Будь здоров, № 7, 1998) — *Примеч. автора.*



Горькая полынь ядовита. К ней нужно привыкать, беря в рот по 1–2 листочка через каждые 2 часа. Начиная с третьего дня лечитесь, принимая по 1/3 чайной ложки полыни на прием перед едой или после еды и на ночь в течение 30 дней. Разжевывайте полынь и глотайте.

Сухую полынь нужно просеять через дуршлаг, протирая руками. Стебли используйте для получения напара, чтобы закапывать в нос, уши, глаза, делать клизмы и спринцевания. Напар полыни готовить из расчета: 1 чайная ложка на 1 л воды. Кипятить не более 30 секунд, настаивать 7–10 минут.

Принимать напар внутрь следует по 1/3 чайной ложки 3 раза в день и еще 1 раз на ночь. Со второго дня лечения 7 дней подряд вечером проводить очистительную клизму, а затем 0,5 л напара полыни (37–40°C) ввести лежа в толстую кишку и оставить на ночь для всасывания.

Женщинам нужно проводить спринцевание напаром полыни 2 раза в день, начиная со второй недели, в течение 20–23 дней с одновременным закапыванием в нос, глаза, уши.

Для борьбы с воспалениями также эффективны зверобой, горец птичий, календула, ромашка, чабрец, шалфей, эвкалипт, соплодия ольхи, тысячелистник, корневища аира, мирт, грецкий орех.

Лучше всего использовать при лечении дисбактериоза травяные сборы, которые обладают комбинированным действием: восстанавливают микрофлору кишечника и непосредственно лечат желудочно-кишечный тракт. Для примера приведу лекарственный сбор № 46 (по К. А. Трескунову), который выпускают в Анапе для аптек «Фитофарм»:

лист брусники, березы, подорожника, трава душицы, зверобоя, плоды шиповника, цветы ноготков, пижмы, ромашки.

Этот сбор способствует нормализации микрофлоры кишечника, ликвидирует патогенную флору (стафилококк, протей), улучшает обменный процесс и пре-





пятствует формированию затяжных форм кишечных заболеваний. Рекомендуется при хроническом панкреатите, заболевании печени и желчевыводящих путей. Эффективен при расстройстве кишечника (поносе).

Помимо травяных сборов, рекомендуется также сочетание трав с лактозой (молочным сахаром, являющимся основной пищей для естественной микрофлоры).

При дисбактериозе очень хорошо помогают препараты, содержащие в своем составе **ромашку** и **лактозу** (молочный сахар). Действие ромашки на кишечную стенку двойное — уменьшение воспаления слизистой оболочки и устранение спазмов.

Расслабляющее действие ромашки на кишечную стенку превосходит по эффективности такое сильное лекарство, как папаверин. Поэтому пациентам со склонностью к спазмам кишечника рекомендуется прием настоя ромашки. Лактоза же способствует быстрому размножению полезной микрофлоры. Особенно важна настойка ромашки при кишечных колитах, а также при таком широко распространенном явлении, как «увеличенный живот», что связано с хроническим «отеком». Ромашка нормализует перистальтику кишечника, стул. Она способна устранить спазмы желудка и метеоризм. Ромашку можно смело применять при всех воспалительных процессах ЖКТ.

Настой ромашки рекомендуют для снятия отека слизистой оболочки желудка, скорейшего заживления язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, а также при гастрите, дуодените, панкреатите, геморрое, поносе, заболеваниях желчевыводящих путей (снимает спазм желчных протоков, усиливает желчеотделение, уменьшает воспаление), заболеваниях мочевыводящих путей (цистите, пиелонефрите, нефрите, мочекаменной болезни, уретрите, простатите), женских воспалений, кожных высыпаниях.



При катарах кишечника и поносах к ромашке следует добавить **подорожник большой** в виде порошка (0,5–1 чайную ложку). Часто в народных рецептах рекомендуют добавлять березовые почки, зверобой и бесмертник в виде отваров.

Никакая положительная микрофлора не разовьется в кишечнике, если не будет подавлена патологическая флора. Даже курсы клизм не до конца вымывают ее, так как она обитает в щелях и карманах стенок кишечника. Поэтому задолго до начала приема препаратов, содержащих молочные бактерии, нужно в течение длительных периодических курсов принимать травы, имеющие направленное фитонцидное действие на патогенную флору.

Однако нельзя рассчитывать, что фитонцидные травы справятся со всеми кишечными проблемами и подавят всю патогенную микрофлору. Все не так просто. Инфекция может сохраниться и при первой возможности проявиться снова. Поэтому основной упор должен быть сделан на усиление здоровой микрофлоры, которая угнетает патогенную, а также на укрепление общего иммунитета. Только комплекс этих мер обеспечит существование здоровой микрофлоры в кишечнике.

## **Растения — заменители антибиотиков при лечении дисбактериоза**

Многие неформально мыслящие врачи считают, что применение антибиотиков при лечении инфекционных заболеваний, в том числе и дисбиоза, является тупиковым направлением.

Этот вывод заставляет обратиться к альтернативным средствам, предоставленным самой природой, то есть к естественным антибиотикам растительного происхождения.

Врач из Флориды Джейкоб Харрис открыл чудесное свойство косточек **грейпфрута**. Содержащееся в них вещество способно уничтожить около 800 видов бакте-



рий и вирусов, а также более 100 видов грибков и паразитов. Это антибиотик, созданный самой природой. Из кожуры и косточек грейпфрута начали делать экстракт — **«Цитросепт»**. Он не раз исследовался в ведущих научных лабораториях Европы и Америки и получил общее признание как природный антибиотик, не уступающий по силе воздействия ни одному из известных фармакологических средств. При этом «Цитросепт» не дает побочных эффектов, не ослабляет иммунитет, не подавляет полезную кишечную микрофлору. Замечательно еще и то, что болезнетворные бактерии в силу невыясненных пока причин не могут выработать иммунитет к экстракту грейпфрута.

Врачебная практика показывает, что «Цитросепт» успешно справляется с отравлениями, кишечными инфекциями, гайморитом, воспалениями ротовой полости, грибковыми инфекциями. Что же делать, если в аптеках нет «Цитросепта»? **Использовать свежие размятые грейпфруты вместе с кожурой и косточками.**

**Мирт обыкновенный** намного эффективнее ряда антибиотиков, в том числе стрептомицина и аэромицина. Он гораздо лучше подавляет стрептококки и стафилококки. Мирт содержит вещества, которые можно развести 100 тысяч раз, и они все равно сохраняют способность убивать болезнетворные бактерии. Мирт хорошо сочетается в сборах, особенно легочных и желудочно-кишечных. Мирт — одно из лучших средств при **инфекционно-воспалительных заболеваниях** внутренних и наружных органов, в том числе при свищах и гнойных ранах. Особо эффективен мирт при лечении **туберкулеза**. Как известно, туберкулез практически не лечится антибиотиками, поэтому мирт здесь окажет наибольшую помощь. Особенно хорошо давать его детям при **аллергии**, когда антибиотики противопоказаны. Целители считают, что если бы врачи рекомендовали применение мирта взамен антибиотиков и других



лекарств, то это позволило бы избежать вторичных негативных последствий. Тысячи детей, «пролеченных» методами официальной медицины, в итоге на всю жизнь становятся больными дисбактериозом. Это первое последствие такого «лечения». Остальные появляются со временем в виде астмы, экземы, аллергии, нейродермита, псориаза и других многочисленных «неведомо откуда берущихся» недугов.

**Черный орех** — ближайший родственник грецкого ореха. Его родина — Северная Америка. Основное лечебное вещество в нем — юглоны, активно подавляющие до 80 видов патогенной микрофлоры, а также уничтожающие глистов. Его настойку усиленно пропагандируют в Америке для лечения онкологических заболеваний<sup>1</sup>. Настойка обладает сильнейшими фитонцидными, бактерицидными, протистоцидными свойствами, помогает против протозойных инфекций (трихомонада и другие), которые являются страшным бичом современного человечества.

Черный орех обладает не только противомикробной, но и противогрибковой активностью, в частности, он воздействует на кожные грибки. Известны случаи его применения при кандидозе.

В виде ванн черный орех применяют при золотухе, лишае, диатезе.

Внутреннее применение помогает при диатезе, экземе, нейродермите, воспалении лимфатических желез, угрях, туберкулезе, красной волчанке, псориазе, стрептококковых и стафилококковых инфекциях, при катарах желудка и кишечника, поносе, зобе, сахарном диабете, стоматите, парадонтозе. Существуют рецепты применения черного ореха при доброкачественных опухолях: мастопатии, миоме, аденоме, раковых язвах, лейкозе. Широко используется как глистогонное

<sup>1</sup> Подробно методика изложена в книге: *Кларк Х. Неизлечимых болезней нет. М.: Будущее Земли, 2005. — Примеч. автора.*



средство при круглых глистах и многочисленных мелких глистных инвазиях.

Черный орех можно применять в настойках на керосине. Например, препарат «Тодикларк» применяют для лечения артрита, артроза, болезни Бехтерева, радикулита, инфильтратов, гематом, абсцессов, опухолей. Доказана эффективность лечения черным орехом при гастритах, простатите, пиелонефрите, гипертонии, склерозе, тромбозах, варикозном расширении вен, ишемии, циррозе, шизофрении.

Заказать март, настойку черного ореха и другие препараты, а также методики, указанные в этой книге, можно, посыл письмо по адресу: Сочи-2, а/я 159.



## ЛЕЧЕНИЕ СЕРЕБРОМ, МЕДЬЮ И КРЕМНИЕМ

### Лечение серебром

**Б**актерицидные и противовирусные свойства серебра известны издавна. Тем не менее новая информация об антибиотических свойствах серебряной воды, используемых при лечении самых разнообразных инфекционных, воспалительных и онкологических заболеваний, в последнее время просто хлынула лавиной. Водный раствор серебра, полученный путем электролиза и называемый «серебряная вода», начали применять в 20-х гг. XX века. Для ее изготовления применяется прибор «Ионатор». Источником серебра в нем являются серебряные стержни. Каждый из них может быть катодом или анодом в зависимости от подключения. Эту воду вполне можно употреблять взамен антибиотиков, она обладает гораздо большей антимикробной активностью. Серебряная вода также может быть дополнением к траволечению.

В официальной медицине хорошо известны различные препараты из серебра. Среди них можно отметить колларгол, протаргол, ляпис (для лечения ран и слизистых оболочек) и другие.

Препараты серебра и серебряную воду рекомендуют при многих заболеваниях. Перечислим их.

#### **1. Инфекционные заболевания мозга.**

Травматический арахноидит, менингит, последствия энцефалитов и нейроинфекций, функциональные расстройства нервной системы типа неврозов или соматогенных астенических синдромов. Можно рекомендовать серебряную воду также в составе комплексного



курса лечения больных эпилепсией. В результате применения серебряной воды эпилептические припадки становятся реже.

## **2. Инфекционные заболевания и септические осложнения заболеваний внутренних органов.**

Брюшной тиф, паратиф, дизентерия, скарлатина, лепра, сифилитические раны, гонорея, эндометрит, сепсис, эпидидимит, цистит, пневмония, эндокардит, фурункулез, трахома, кератит, конъюнктивит, блефарит, гингивит, стоматит, парадонтоз; заболевания горла, носа; язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, холецистит, панкреатит, колит, цирроз печени, респираторные заболевания.

## **3. Гинекологические и кожные болезни.**

Кожные язвы, рожистое воспаление кожи (связанное с гемолитическим стрептококком), стригущий лишай, экземы, дерматиты, грибковые заболевания.

## **4. Заболевания хирургического профиля.**

Абсцессы, аппендицит, мастит, нагноения придаточных пазух носа, воспалительные процессы зева, перитонит, ожоги, нагноения послеоперационных рубцов и ран.

Исследования показали, что препараты серебра, убивая патогенную микрофлору, не затрагивают здоровую микрофлору. Соединения серебра дают защиту против патогенных бактерий и, что особенно важно, — против грибков и вирусов.

Доктор Гарри Маргроф (США) пишет:

*«Благодаря открывшим нам глаза исследованиям серебро явилось чудом современной медицины. Какой-нибудь антибиотик убивает, может быть, полдюжины различных болезнетворных микроорганизмов, а серебро убивает 650, не вызывая привыкания. Серебро — наилучший борец с микробами из всех, что у нас есть».*

Эффект уничтожения бактерий препаратами серебра в 1750 раз сильнее действия той же концентрации



карболовой кислоты и в 3,5 раза сильнее действия сулемы.

Результаты лечения серебряной водой и растворами солей серебра указывают на эффективность применения их при лечении желудочно-кишечных заболеваний, болезней носа и глаз, поверхностных язв.

В Уфимском тубдиспансере серебряную воду использовали при лечении свищей и язв, образующихся в результате **костного туберкулеза и туберкулеза лимфатических желез** с распадом и нагноением. Результаты лечения, как правило, были положительные: язвы и свищи, не закрывающиеся у некоторых больных в течение нескольких лет, несмотря на систематическое лечение кварцем, рыбьим жиром и другими препаратами, после применения серебряной воды полностью заживали на протяжении 2–5 месяцев.

В медицинской литературе можно найти огромный перечень болезней, когда серебро может помочь. Ряд авторов рекомендует его при диабете, заболеваниях почек — пиелите, поражениях селезенки, для улучшения сна и общего состояния нервной системы.

Серебряную воду хорошо применять в комплексном лечении вместе с зеленым чаем и яйцами. Практика целительства подтверждает эффективность такого лечения. Однако, чтобы достичь результата, необходимо пить в течение долгого времени (многие месяцы) не менее 10 чашек зеленого чая ежедневно. В связи с этим рекомендуется принимать чай в виде порошка, для чего его размалывают в кофемолке (тем более что зеленый чай, не подвергнутый тепловой обработке, более эффективен). В день необходимо принимать не менее 1,5–2 чайных ложек порошка.

## Лечение медью

Анализ лечебных свойств меди и серебра показывает, что они рекомендуются чаще всего при одних заболеваниях — в качестве противовоспалительного и противо-





инфекционного средства, а также при суставных и кожных заболеваниях, диабете и онкологии.

Можно утверждать, что эти два металла обладают сходным действием. Кроме того, они, по-видимому, действуют работе друг друга, то есть являются синергистами. Применяя препараты-синергисты, можно достичь снижения необходимой дозы лекарства. Это особенно важно в онкологии, когда концентрация серебра, необходимая для достижения лекарственного эффекта, должна быть достаточно высокой (можно сказать — на грани токсичности).

Поэтому есть основания применять совместно препараты серебра и меди или чередовать их применение.

### Живая и мертвая вода

Выше мы рассмотрели методики лечения серебром и медью. Практика показывает, что наиболее эффективно их применение в виде ионизированной воды, изготовленной с помощью электроаппаратов-ионаторов. Однако с появлением новых методик лечения с помощью электроактивации простой воды лечебные свойства серебра и меди начали ставиться под сомнение (и совершенно напрасно).

Для электроактивации используются электроприборы, аналогичные ионаторам, но в них нет электродов с серебром или медью. Вместо них употребляют простой графит, уголь или другие материалы, которые ни в коем случае сами по себе не являются лечебными. Такая заряженная живая вода<sup>1</sup> практически обладает действием, аналогичным действию серебряной воды.

Приведу список болезней, при которых помогает живая вода.

*Доброкачественные опухоли, например аденома предстательной железы. Гнойные раны, воспалительные*

<sup>1</sup> Взято из книги: Живая вода / Сост. Л. З. Гроссман. — Мн., 1999. — *Примеч. автора.*



*процессы, закрытые раны, фурункулы, угри, ячмень, ожоги, пародонтоз. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой. Диабет, болезни поджелудочной железы. Ревматоидный артрит. Болезни кожи (лишай, экзема, псориаз и другие). Болезни легких (рецидивирующий бронхит). Гельминтозы. Воспаление печени. Болезни сосудов (в том числе гипертония). Гинекологические воспаления, например кольпит.*

Живая вода подходит также для стерилизации и дезинфекции.

Как видим, весь перечень показаний здесь соответствует конкретным формам проявления последствий дисбиоза.

### **Кремниевая вода**

Исследователь кремниевой воды А. Д. Малярчиков пишет, что она обладает бактерицидными свойствами, убивает вирус гриппа, лечит ангину, насморк, помогает при расстройствах желудка, уменьшает количество сахара в крови, улучшает функционирование больных почек, печени. Он уверен, что она может быть эффективным средством в борьбе с онкологическими заболеваниями.

Приведу слова М. Г. Воронкова о значении кремния в лечении дисбактериоза и дисбиоза.

*«Микотоксикозы и микозы, вызываемые микроскопическими грибами, широко распространены как у человека, так и у животных. Они адсорбируются и инактивируются на коллоидах кремния. Наиболее распространенным возбудителем микозов являются грибки рода *Candida*. Кандидозы проявляются в виде язвенного поражения слизистой рта (ангины, стоматиты), носа, горла, верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта, почек, а также мочевыводящих путей и гениталий. Коллоиды кремния образуют*



*с кандидами и их ядами комплексные соединения и выводят их из организма».*

По моему мнению, эти данные дают основания рекомендовать параллельное применение серебряной и кремниевой воды при лечении кандидоза.

Пополнить запасы кремния можно, употребляя в пищу хвощ (порошок из него или сок свежей травы), а еще лучше — «сквашенную» траву хвоща, что повышает ее усвояемость. Также рекомендуется воду для питья настаивать на кремнии.

Простое употребление чистой глины (голубой, белой, красной, черной) также помогает насытить организм кремнеземом, то есть  $\text{SiO}_2$ .



# ЧИСТКА КИШЕЧНИКА — ЗА И ПРОТИВ

## Недостаток «механического» подхода

**В** последнее десятилетие чистки различных органов и систем организма стали очень популярны среди целителей. Иногда чистку кишечника проводят, принимая слабительные средства, иногда используют клизмы.

Ряд целителей проповедуют клизмы чуть ли не как панацею. Но они упускают из вида, что организм — это не механизм, который нужно регулярно чистить и смазывать. Человеческий организм — система, которая способна сама себя регулировать и корректировать. Теперь представьте себе, что эта безупречная система начинает давать серьезные сбои, а нам говорят: все дело в том, что в отдельных органах и системах накопились шлаки. Это нормально. Давайте проведем чистки — и все будет хорошо.

На самом деле «загрязнения» как такового в биодинамических системах не должно быть! Зашлакованность органов и систем — это не причина, а следствие сбоя в работе организма. Поэтому в этом случае методы «чисток» мало что дают. Эффект будет кратковременным, а частые «чистки» принесут вред. Здоровый организм должен сам себя чистить. Все в нем очищается само: и кишечник, и печень, и кровь, и лимфа, и сосуды. Если же в организме накапливаются шлаки — значит, такой организм болен, в нем произошли серьезные эндэкологические изменения.

Другой недостаток «чисток» заключается в том, что такой подход слишком локалижен, узок и не рассматривает организм как единую систему. А ведь целители традиционно работают над оздоровлением всего орга-



низма в целом. В этом их главное отличие от представителей официальной медицины, усилия которых направлены на лечение отдельного больного органа. Организм — биодинамическая уравновешенная система с множеством входов для регулировки. Поэтому при одном и том же заболевании помогают различные методики. Все динамические системы организма влияют друг на друга. Нарушения и сбои на одном из уровней организма вызывают перенастройку и корректировку большинства других систем. Происходит каскад регулировок, взаимообусловленных самоподстроек.

Перед тем как рассмотреть целесообразность проведения чисток кишечника при лечении дисбактериоза и связанных с ним заболеваний, рассмотрим мнение ряда целителей.

**Лечение онкобольных клизмами по Герзону.** Американскому врачу Герзону удалось успешно применять очистительные клизмы для лечения онкобольных (1946 г.) — его метод помог многим пациентам улучшить самочувствие и избавиться от общей интоксикации. Однакостораживает тот факт, что эти данные не получили подтверждения в других клиниках.

Больным назначалось большое количество теплых клизм (38°C) — 6–8 в сутки. Для приготовления раствора использовали 100 мл отвара зеленого кофе, 3–4 чайные ложки лимонного сока на 1,5–2 л воды. Количество клизм зависело от состояния больного: чем оно тяжелее, тем больше количество клизм. И так в течение 7–10 дней, после чего количество клизм постепенно снижается. На последующем этапе их делают уже через день-два, пока не появится стул.

### **«Чистки» — не панацея!**

Большинство отечественных целителей придают «чисткам» большое значение. Предлагаются самые разнообразные методы лечебного голодания, в том числе и такие, которые чаще всего приносят организму вред (например, «сухое» голодание, изнуряющее организм



бесконечными чистками: сначала чистят кишечник, затем печень, почки, лимфу, сосуды и суставы).

Широко распространено мнение, что «идеальная чистка» приводит к омоложению и восстановлению защитных сил организма. Не верьте этому! Результат всех этих процедур будет кратковременным, а чаще всего — нулевым. Дело в том, что «чистки» не перестраивают динамическую систему организма. «Чистка» — это встряска организма, после которой все возвращается на «круги своя».

Запомните: шлаки, камни, токсины, радикалы — вовсе не причины болезней, а следствия нарушения общего обмена веществ. Корни болезни глубже. «Чистки» могут быть полезны, но это всего лишь вспомогательный элемент в комплексном лечении. Чаще всего этот элемент просто не нужен, так как организм в процессе оздоровления очищается самостоятельно. Подход к «чисткам» должен быть максимально взвешенным и обдуманым. К сожалению, многие целители навязывают свои программы «чисток», обещая полное и окончательное выздоровление.

Утверждаю со всей ответственностью, что в 99% случаев методы «чисток» Н. Семеновой, Г. Малахова и других целителей не приносят положительного результата. Между тем они берутся излечить таким образом огромное число болезней, выдавая желаемое за действительное. Особенно поднаторел в таких «рекомендациях» господин Малахов. Свои необоснованные идеи он распространил в многочисленных книгах, вышедших миллионными тиражами, в результате чего чуть ли не половина населения страны стала «лечиться по Малахову». Мне знакомо множество людей, доверившихся ему, у которых в результате начались боли в кишечнике, воспаления, усилился метеоризм.



### МЕТОДЫ «ЧИСТОК»

#### Очистительное клизмление кишечника

**Л**ечение клизмами часто применяют для общего оздоровления организма, в целях очистки от кишечных завалов, гнилостных продуктов и патогенных бактерий в кишечнике. Также клизмление показано до или во время лечебного голодания. В ряде случаев клизмы применяют как самостоятельную методику при лечении многих системных заболеваний в комплексе с другими методами — с тем, чтобы в последующем легче внедрить здоровую микрофлору.

**Техника постановки клизм.** Для проведения процедур понадобится специальная грелка, переделанная в клизму, то есть имеющая трубки, наконечник, краник. Наконечник смазывают вазелином. В клизму наливают 2 л кипяченой воды комнатной температуры. Некоторых такой объем воды пугает, поэтому нужно знать, что в здоровую толстую кишку вмещается примерно 3–4 л. При неприятных ощущениях (а тем более при болях) перекройте поток воды.

Больной ложится на левый бок с согнутыми в коленях ногами, подтянув их к животу. Пальцами раздвигают ягодицы, а другой рукой вращательными движениями осторожно вводят наконечник на глубину 10–12 см. Открывают кран, и вода устремляется вниз. Если вам удастся полностью расслабить живот, то спазмы не возникнут. Дышите глубоко, широко открыв рот. Это помогает расслабиться и включить в работу диафрагму. Через несколько минут сосуд над вами опустеет и можно будет подняться. После этого воду в толстой кишке надо взболтать. Для этого поднимите ноги вверх и ритмично сжимайте и раздувайте живот.

При перекручивании и наличии спаек сигмовидной кишки, возможно, придется дважды или трижды вводить по 0,5 л



воды, и только затем — 2 л. Обычно в сумме кишечник промывают 6–8 л воды (желательно — до чистой воды).

При болях в животе, связанных со спайками, газовыми или каловыми пробками, рекомендуется гладить живот по часовой стрелке по спирали. Спираль раскручивается от пупка к периферии.

Ряд целителей убежденно проповедуют необходимость очистки тонкого кишечника. Им хочется верить, что это укрепит защитные силы организма, принесет полное оздоровление и т. д. Для этого ими настойчиво навязывается метод «Пракшаланы», взятый из йоги, или гипертонический раствор соли, который принимают не с помощью клизм, а через рот.

Эта методика попросту несуразна. Зачем делать такую сложную, болезненную и неестественную процедуру, когда можно питаться живой здоровой пищей (например, использовать сыроедение)? Это позволит организму очищаться самостоятельно.

**Длительность курса клизнения.** Народные целители обычно предлагают такую схему: первую неделю — ставить клизмы каждый день, вторую — через день, третью — через 2 дня, четвертую — через 3 дня. Обычно у большинства людей к концу четвертой недели вид и запах выделений изменяются. После этого достаточно промывать толстую кишку раз в неделю, но регулярно.

Промывание кишечника часто используют как вспомогательное средство, чтобы ослабить дисбактериозную интоксикацию. Клизма — не более чем временное подспорье, она нужна до тех пор, пока не станет возможным излечить дисбактериоз. Это вовсе не метод лечения и оздоровления, как утверждают некоторые целители. Тем не менее для людей, страдающих тяжелыми заболеваниями (например, онкологическими), когда причиной интоксикаций является основная болезнь и засорение кишечника одновременно, курсы клизм являются истинным спасением.





Следует знать, что слишком длительное применение клизм (например, при борьбе с запорами) приводит к привыканию и не излечивает от запоров.

### **Солевые послабляющие клизмы**

Многие авторы рекомендуют проводить клизмы с уриной (своей или, по возможности, детской). Однако не все соглашаются на такие клизмы. Урину можно заменить гипертоническим раствором соли.

Гипертонический раствор соли: 2–5 %, то есть на 1 л воды 20–50 г соли. Для послабляющих клизм применяют также и 10–15-процентные растворы соли (40 °С) в количестве 100–200 мл. Больной соблюдает полный покой и удерживает жидкость в течение 20–30 минут, после чего бывает обильный, нередко повторный, жидкий стул, хорошо отходят газы.

Такие клизмы вызывают усиленное поступление жидкости в просвет кишки из сосудов кишечной стенки, способствуют оживлению перистальтики.

### **Клизмление глиной**

Опыт показывает, что очень эффективны клизмы из глиняной воды.

В сосуд налейте чистой воды, положите туда 3–4 ложки сухой чистой глины. Опыт подскажет, какое количество воды следует брать: обычно от 1 до 2 л.

Когда очищена толстая кишка, есть смысл промыть весь желудочно-кишечный тракт. Однако никакие клизмы не очистят тонкий кишечник. Для этого существуют другие методы.

### **Противопоказания и меры предосторожности**

Чистка кишечника показана всем, кроме больных с почечной недостаточностью, гипертонией и запорами.

Необходимо знать, что любые длительные курсы клизмления приводят к вымыванию ряда полезных



микроэлементов, в том числе калия, магния и кальция, что может привести к слабости мышц сердца и многим другим побочным симптомам. Также идет временное ослабление снабжения организма витаминами, особенно группы В. Необходимо восполнять утраченные микроэлементы: принимать таблетки спирулины или «Аспаркам», содержащие калий и магний, пить соки, богатые микроэлементами, принимать дополнительно витамины группы В.

Применяя лечебные клизмы, нельзя впадать в крайность, чрезмерно увлекаясь ими. Их можно использовать, но проявить свое позитивное действие они смогут лишь при условии хорошего иммунитета. Если иммунитет ослаблен, от дисбактериоза избавиться не удастся, а при чрезмерном увлечении клизмами он усилится. После циклов клизмирования надо помогать кишечнику восстанавливать микрофлору. Например, можно принимать «Наринэ». Можно также есть биоактивный йогурт (без сахара). Это ускорит восстановление микрофлоры кишечника.

Необоснованно утверждение, что клизмы полностью вымывают полезную или вредную микрофлору, основная масса которой находится в толстой кишке. Микрофлора после клизм восстанавливается — причем именно та, которая преобладала раньше. Вопрос в том, как изменяется микрофлора кишечника в ходе гидротерапии, тщательно изучался. Установлено, что гидротерапия в основном не ухудшает микрофлору. В ряде случаев было отмечено восстановление кишечных бактерий у пациентов с дисбактериозом.

К сожалению, некоторые целители, например Н. Семенова и Г. Малахов, а также «начитанные» пациенты переоценивают лечебные свойства клизм, порой доходя до абсурда. Вот мнение специалиста — доктора медицинских наук А. А. Бирюковой.

Регулярное механическое вымывание кишечника изменяет флору, вызывает раздражение толстой киш-



ки, приводит к хроническим запорам или наоборот — к жидкому стулу. Из-за клизм может нарушиться чувствительность кишечника. Регулярные очистительные клизмы с большим количеством воды могут нарушать экологическое равновесие, вымывать из кишечника полезные бактерии. Это приводит к дисбактериозу. В результате происходит снижение защитных сил организма, развитие таких заболеваний, как холецистит и синдром раздраженной кишки.

Длительное применение очистительных клизм может привести к необратимым изменениям в толстой кишке. Конечно, промывать кишечник при ряде заболеваний надо, например, при дерматитах, псориазе и других кожных заболеваниях.

Часто в народной литературе рекомендуются клизмы с соком лимона. В этом случае в первую очередь надо рассуждать не о патологических состояниях, для которых характерны процессы гниения, а об обеспечении нормальных условий для жизнедеятельности полезных микроорганизмов кишечника.

Микробиологами доказано, что микрофлора кишечника активно выделяет полезные вещества лишь в нейтральной или слабощелочной среде, кислая же может подавить ее деятельность. Кислое может также привести к раздражению стенок кишечника, если там имеется воспаление.

Многие ошибочно считают, что клизмы — это средство для вывода шлаков из организма. Но клизмы таким свойством не обладают. Чаще всего после такого «очищения» с целью похудения пациенты приобретают общее недомогание, слабость, страдают одышкой, их мучают головные боли.

## **Очистительное и лечебное голодание**

Голодание считается одной из форм очищения организма. Но ни один из апологетов длительного голодания не упоминает о том, что оно является и мощней-



шим фактором дисбактериоза. В результате голодания существенно страдает как полезная, так и вредная микрофлора.

После окончания голодания кишечник практически избавлен от своего симбионта. В переходный период обычно восстанавливается та микрофлора, которая преобладала до голодания, — то есть негативная микрофлора, так как здоровые люди не прибегают к лечебному голоданию. Важно, чтобы в это время восстанавливался здоровый симбионт. Чтобы заселить свой кишечник лактобактериями, нужно принимать их концентрат «Наринэ» или другие эубиотики. После проведенного голодания у лактобактерий уже нет серьезных конкурентов, поэтому им легче прижиться.

Итак, лечебное голодание имеет смысл только при условии обязательного последующего восстановления здоровой микрофлоры.



### ЕДА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

#### Пробиотики (эубиотики)

**Э**убиотики — препараты и пищевые продукты, содержащие молочно-кислые бактерии: ацидофилин, бифидобактерин, лактобактерин, нарипэ, витафлор, фервитал, колибактерин и другие. Другое их название — **пробиотики**. Это полезные бактерии, которые населяют желудочно-кишечный тракт и не дают размножаться дрожжевым грибкам. Именно они вырабатывают химические вещества, которые позволяют поддерживать процесс пищеварения и препятствуют размножению болезнетворных бактерий.

Пробиотики помогают лечить целый ряд заболеваний, включая инфекции желудочно-кишечного тракта, вагинальный кандидоз, инфекции мочевых путей, угревую сыпь и желудочные расстройства.

В человеческом организме обитают преимущественно два вида пробиотиков: лактобациллус ацидофилус и бифидобактериум бифидум. Еще одна разновидность — лактобациллус булгариус (болгарская молочно-кислая палочка) обычно не встречается в желудочно-кишечном тракте человека, но, попадая туда вместе с пищей, также оказывает свое благотворное влияние.

Сейчас уделяется большое внимание обогащению пищевых продуктов пробиотиками для нормализации кишечной микрофлоры. (Немаловажной причиной явилась также способность пробиотиков участвовать в холестериновом обмене и снижать уровень «вредного» холестерина.) Пищевая промышленность предлагает широкий выбор продуктов, которые имеют не только пищевую ценность, но и обладают дополнительной активностью, направленной на улучшение общего само-



чувствия. Функциональная пища — это не лекарства, хотя она и может способствовать скорейшему выздоровлению.

Современные кисломолочные продукты должны проявлять максимальные пробиотические свойства. Только сочетание молока с пробиотиками, которые добавляются в него в виде заквасок, обеспечивает его максимальную эффективность и усвояемость. Долгое время наша промышленность шла по ложному пути, создавая йогурты и подобные им продукты методом пастеризации и стерилизации. Но это мертвые продукты, хотя они и могут храниться до полугода.

Известно, что многие люди не переносят молоко. Это свидетельство ферментно-лактозной недостаточности. Неприятные ощущения после выпитого молока могут быть связаны с отсутствием в кишечнике ферментов, расщепляющих лактозу, — молочный сахар. Примерно 6–8% взрослого населения и 15–25% детей страдают от ферментно-лактозной недостаточности, которая иногда связана с предшествующими кишечными заболеваниями и дисбактериозом, но может быть и врожденной. Пробиотики обладают способностью восполнять лактозную недостаточность. Особенно хорошо с этим справляются живые микроорганизмы йогуртовой закваски: они содержат фермент, который берет на себя функцию расщепления лактозы. Многие люди, которые не переносят молоко, часто могут употреблять йогурт или другие кисломолочные продукты. А вот прогретые кисломолочные продукты, в которых живых бактерий нет, уже не обладают лекарственными свойствами. Они, кстати, и не стимулируют иммунокомпетентные клетки кишечника.

## Пробиотики

Сейчас активно изучаются и **пробиотики**. Это длинномолекулярные вещества, чаще всего углеводы и волокна, которые не усваиваются микрофлорой ЖКТ. Их ус-



воение начинается в толстом кишечнике, где, как было принято считать раньше, уже не идет никакого усвоения пищевых продуктов.

Пребиотики содержатся в свекле, топинамбуре, чесноке, бананах и других продуктах. Они активно усваиваются бактериями — пробиотиками, то есть являются для них необходимым субстратом. Без этого субстрата невозможно развитие полноценной и доминирующей в кишечнике ортофлоры.

К сожалению, ученые-медики до сих пор ошибочно уповают на применение в качестве адсорбентов и пребиотических субстратов мертвых экстрагированных волокон, которые являются хорошей почвой не только для бифидобактерий, но и для гнилостных бактерий. Экстрагированные, сухие пребиотики не могут заменить живые волокна, обладающие фитонцидной активностью. Поэтому в качестве пребиотиков лучше использовать живые сброженные травы, фрукты, ягоды и крупы, как это предлагает Б. В. Болотов.

Задача пищевой промышленности — включить пребиотики в состав различных продуктов питания, что приблизит рацион к естественной природной пище.

Комбинация пробиотиков и пребиотиков образует **синбиотики**. Это, как правило, кисломолочные продукты, которые заквашиваются пробиотическими микроорганизмами и содержат добавки пребиотических веществ.

Ассортимент функциональных продуктов достаточно широк. К ним относятся, например, «Бифилайф», «Йогурт-био», серия «Био-Макс». В эти продукты добавляются также витамины и микроэлементы. Серия «Био-Макс» представлена биоюгуртами и биокефирами, содержащими в 1 г продукта более миллиона бифидобактерий. Серия «Био-Макс» обогащена фиброгамом — натуральным растительным пребиотиком.

Функциональные продукты полезны для всех людей, но особо рекомендуются лицам, подвергающимся



повышенному риску заболевания дисбактериозом: например, тем, кто работает в условиях высоких психоэмоциональных нагрузок. К этой же группе относятся люди, подвергающиеся вредным химическим воздействиям, а также те, кто перенес инфекционные заболевания. Функциональные продукты восстанавливают силы организма после антибиотиков, химио- и радиотерапии. Пребиотики значительно улучшают иммунитет. Их регулярное применение снижает заболеваемость острыми кишечными инфекциями в 10 раз, а заболеваемость вирусным гепатитом — в 6,8 раза.

### Линекс

Препарат содержит три вида самых полезных для кишечника микроорганизмов: бифидобактерии, лактобактерии и молочно-кислые нетоксигенные стрептококки группы Д, которые выделены из разных отделов кишечника организма здоровых людей. Количество курсов приема от 1 до 3.

Препарат поддерживает и регулирует физиологическое равновесие кишечной микрофлоры (микробиоценоз) во всех отделах кишечника — от тонкой кишки до прямой.

### Ацидофилус-экстра

**Ацидофилус-экстра** — композиция из лиофильно высушенных молочно-кислых бактерий, коровьего молока, лекарственных растений и витаминно-минерального комплекса. Является мощным стимулятором иммунной системы и помогает организму бороться с чужеродной патогенной микрофлорой. Устраняет метеоризм, тошноту, несвежее дыхание, некоторые аллергические состояния, помогает лечению кандидозов. Состоит из бактерий родов *Lactobacillus*, *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium*. В его состав входят также проростки ячменя, пектин, чеснок.





## Дарм-симбионтен Паско

Препарат для поддержания естественной микрофлоры. Фирма-изготовитель — *Pascoe Naturmedizin* (Германия).

100 г порошка содержит: 10 г бактерий *Lactobacillus acidophilus* в лактозе и 10 г бактерий *Bifidobacterium bifidus* в лактозе. В отличие от обычных эубиотиков препарат содержит еще и молочную кислоту, которая способствует приживаемости этих бактерий за счет коррекции кислотности среды.

## Пробиотики и дети

В настоящее время ассортимент кисломолочных продуктов, использующихся в детском лечебном питании, довольно широк. Это «Ацидолакт», ацидофильная смесь «Малютка», «Биолакт», «Бифилин», «Наринэ», «Тонус», «Бифидокефир» и другие. Все они прошли апробацию в российских клиниках.

В последние годы в качестве основы используется не только коровье молоко, но и смесь его с соей, что особенно полезно для больных детей с аллергией на коровье молоко, а также для детей с ожирением и сахарным диабетом.



## КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВУЮ МИКРОФЛОРУ

### Препараты, стимулирующие рост полезных бактерий

**Бактисубтил** — содержит микроорганизмы, которые в нормальных условиях в кишечнике не живут, зато создают условия для размножения своих полезных собратьев.

**Биоспорин** — пробиотик нового поколения. К сожалению, проблема неприживаемости здоровой микрофлоры в кишечнике у ряда тяжелобольных в большинстве случаев остается открытой. Это подтолкнуло ученых проводить дальнейшие исследования и разработки по созданию препаратов нового типа.

Пробиотик биоспорин состоит из бактерий рода *Bacillus. B. Subtilis-3* и *B. Licheniformis 31*, проявляющих высокую антагонистическую активность в отношении патогенов сальмонелл, шигелл, энтеропатогенных кишечных палочек. Биоспорин — препарат с уникальным спектром подавления условно-патогенных микроорганизмов: грибов рода *Candida*, стафилококков, стрептококков, кампилобактер, йерсиний, хеликобактер, в том числе антибиотикоустойчивых. Не влияет на представителей нормальной микрофлоры, безвреден и безопасен для теплокровных.

Медикаментозное действие биоспорина:

- непродолжительная фиксация бактерий на слизистой желудочно-кишечного тракта;
- вырабатывает антибиотические вещества, подавляющие рост патогенных бактерий и грибов (продукция лизоцима, антибиотиков, бактериоцинов);



- участвует в переваривании и усвоении питательных веществ, вырабатывает ферменты, сбраживает углеводы, растворяет клетчатку, гидролизует жиры;
- восстанавливает нормальную микрофлору человека;
- повышает противоифекционную устойчивость организма и стимулирует иммунитет (вырабатывает лизоцим, интерферон, активируя макрофаги);
- обладает антиоксидантическим действием, сорбирует и выводит металлы.

В **гастроэнтерологии** биоспорин применяется при лечении дисбактериозов, осложненных заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Клиническая эффективность применения биоспорина характеризуется уменьшением выраженности диспептических расстройств (метеоризм, вздутие, урчание), восстановлением показателей копрограммы, нормализацией стула. Уменьшаются гастрические явления, снижая гиперемиию слизистой оболочки желудка. Биоспорин оказывает положительное влияние на микрофлору кишечника, восстанавливая нормальный микробиоценоз.

В **хирургии** биоспорин эффективен для профилактики и лечения послеоперационных гнойно-септических осложнений, вызванных патогенными и условно-патогенными бактериями и грибами. Осложнений в виде перитонита, перикаультита, сепсиса, кандидоза при лечении биоспорином не зарегистрировано.

В **стоматологии** применение биоспорина оправдано в комплексном лечении пародонтита, осложненного кандидозом.

В целях **профилактики** биоспорин в течение месяца обеспечивает стопроцентную защиту от острых кишечных инфекций, ОРВИ, ангина.

Биоспорин повышает иммунитет, иммунобиологически безопасен, не обладает иммунодепрессивным и аллергическим действием.



Особо эффективен биоспорин при **лечении острых кишечных инфекций** — сальмонеллеза, дизентерии, эшерихиоза, пищевых токсикоинфекций. В результате его применения происходит более ранняя нормализация клинических (исчезновение болей, снятие интоксикации, нормализация температуры и стула) и микробиологических (полное исчезновение возбудителя) показателей. Время излечения сокращается в среднем на трое суток. Можно утверждать, что найдена реальная альтернатива антибиотикам.

В **гинекологии** биоспорин применяется для лечения вульвовагинального кандидоза, бактериального вагиноза.

Эффективность лечения бактериального вагиноза с целью реабилитации после курса антибактериальной терапии составила 98 %. При этом отмечена полная нормализация клинических показателей и восстановление микрофлоры влагалища. Осложнение в виде кандидоза при микробиологических исследованиях не выявлено. При повторном микробиологическом контроле через месяц было установлено доминирование лактобактерий в вагинальном биоценозе 96 % женщин, что свидетельствует о хорошем восстановлении микрофлоры влагалища.

## Хлорелла

Эта одноклеточная водоросль, продающаяся в виде биодобавок, изобилует питательными веществами и другими уникальными соединениями, включая витамины группы В и минералы. В ней чрезвычайно много хлорофилла — зеленого пигмента с замечательными очищающими свойствами, который необходим для любой программы дезинтоксикации и очистки всего организма.

Стимулируя рост полезных бактерий в кишечнике, хлорелла способствует общему оздоровлению желудочно-кишечного тракта. При добавлении хлореллы



к рациону наступает заметное улучшение при язвенной болезни, колите, болезни Крона и дивертикулите. Исследования на животных подтверждают, что она способствует исцелению язв.

В профилактических целях принимают всего 0,5 чайной ложки в день. Для лечения используйте 1–2 чайные ложки.

### Спирулина

Спирулина — нитчатая водоросль, продающаяся в виде биодобавок, великолепно помогает в комплексном лечении дисбактериоза. Исследования, проведенные в Японии, показали, что спирулина в три раза увеличивает количество лактобациллус. Эти полезные для здоровья бактерии выполняют три главные функции: улучшают пищеварение и усвоение пищи, защищают от инфекций, стимулируют иммунную систему. Например, кормление подопытных животных спирулиной за 100 дней привело к следующим результатам:

- вес слепой кишки увеличился на 13% ;
- количество лактобациллус увеличилось на 327% ;
- содержание витамина В<sub>1</sub> в слепой кишке увеличилось на 43% .

**Обратите внимание:** спирулина увеличила содержание лактобациллус в три раза! Это особенно важно в тех случаях, когда не удастся приживить лактобактерии. Как уже было сказано, часто невозможно восстановить микрофлору никакими способами, в том числе и приемом большого количества эубиотиков. Они просто не приживаются. В этом случае может помочь настойчивое применение спирулины и специальных диет, восстанавливающих эндоэкологию кишечника.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта спирулина особенно эффективна, ее использование при лечении дисбактериоза и дисбиоза совершенно необходимо.



Спирулина — богатейший кладезь микроэлементов, витаминов, ферментов, биоактивных веществ. При этом в отличие от мультивитаминов и биодобавок они находятся в естественном виде, в комплексе с необходимыми кофакторами и ферментами. Она обладает свойствами биологически активных добавок и имеет в своем составе важнейшие для нормального функционирования организма и только ей присущие вещества (фикоциан, хлорофилл, супероксидуисмутаза, РНКаза, ДНКаза, все незаменимые аминокислоты, более 2000 ферментов). Спирулина — сильнейшее лекарство, используемое при лечении очень широкого спектра заболеваний. Ее прием не сопровождается никакими побочными явлениями.

Важная особенность спирулины заключается в том, что в отличие от других растений и водорослей она не содержит в своих клеточных стенках жесткой целлюлозы, а состоит из мукополисахаридов. Это позволяет входящим в ее состав элементам наиболее полно усваиваться. Так, усваиваемость спирулины достигает 85–95 %.

Кроме того, спирулина повышает иммунитет. В этом ей помогает синий пигмент **фикоцианин**, который ни в каких других растительных и животных продуктах не встречается.

Надо иметь в виду, что спирулина не лечит отдельные болезни, а оздоравливает организм в целом, что позволяет ему с помощью собственной жизненной силы (Витаукт) справляться с многочисленными заболеваниями. Ее оздоравливающий эффект обусловлен тем, что она восстанавливает экологию желудочно-кишечного тракта.

Спирулину рекомендуют при анемии, аллергии, артрите, астме, бессоннице, беременности, глазных болезнях, гипертонии, диабете, кожных заболеваниях, инфаркте, мастопатии, онкозаболеваниях, заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, щитовидной железы.



## Искусственное пищеварение при лечении дисбактериоза

Рассмотрим ситуацию, когда дисбактериоз почти не поддается лечению. Например, в кишечнике слишком развита гнилостная микрофлора, вытесняющая здоровую. С другой стороны, как уже было сказано, дисбактериоз могут поддерживать различные заболевания: болезни двенадцатиперстной кишки, гастрит, панкреатит, холецистит, воспаления. Все это приводит к тому, что пища поступает в кишечник плохо переваренной из-за плохой переработки ее ферментами и желчными кислотами. Естественно, нечего и рассчитывать, что она полноценно переварится в кишечнике. Конечно, пища будет перерабатываться, но в результате микрофлора изменится в нежелательную сторону. Возникнет **плагифлора** (дословно — вторичная флора, то есть противоположная **ортофлоре**). При этом надо отличать понятие **плагифлоры**, то есть неестественной флоры, от **патогенной микрофлоры**, вызывающей инфекционные заболевания.

Как избавиться от плагифлоры? Можно предложить так называемые «приемы внекишечного пищеварения». Например, имеет смысл искусственно ображивать особо полезные продукты в трехлитровых банках с помощью именно тех бактерий, которые не могут хорошо прижиться в кишечнике.

Для сбраживания можно использовать «Наринэ», бифилайф и другие препараты, содержащие ортофлору. К таким препаратам относится также «**Бальзам из овса**». Он содержит готовый субстрат, способствующий росту здоровой микрофлоры, облегчает пищеварение, уменьшает диспепсию.

**Овсяный концентрат для бальзама.** Кипятим воду, остужаем ее до температуры парного молока. Затем заливаем в 5-литровую стеклянную банку на 3/4, высыпав 0,5 кг «Геркулес» (одна пачка). Туда же для улучшения процесса бро-



жения добавляем 5–9 столовых ложек овсянки грубого помола, 0,5 стакана кефира, мацони<sup>1</sup>, затем плотно закрываем крышкой и оставляем на 1–2 суток. Процесс брожения можно ускорить, если банку утеплить (зимой разместить около батареи). Появление пузырьков и расслоения во взвеси — признаки хорошего брожения.

После брожения взвесь фильтруют через дуршлаг, добавляя небольшие порции холодной воды и интенсивно помешивая сгусток, размещенный на дуршлаге. По мере накопления промывную жидкость переливают в другую банку и выдерживают 16–18 часов. Образуется 2 слоя: верхний — жидкость (его нужно отсосать с помощью резиновой трубки), и нижний — плотный рыхлый белый осадок (концентрат овсянки). Осадок перелить в банку и хранить под крышкой в холодильнике (срок хранения 3 недели).

Заметим, что концентрат овсянки, приготовленный на кефире, в последующем можно применять как закваску для получения новой порции концентрата. Кисель варят обычным способом.

## **Инокуляция здоровой микрофлоры по методу М. Л. Ставровского**

Особенность этого метода заключается в том, что используют кал совершенно здорового ребенка, желательно в возрасте 6–12 месяцев.

Для приготовления здоровой микрофлоры берут кал не слишком густой, не липкий, без слизи. Он должен быть еще теплым. 2 чайные ложки такого кала помещают в термос с кипяченой водой (температура 39–40 °С), встряхивают несколько раз и через фильтр (его делают из 10 слоев марли и слоя ваты) переливают в другой термос (заранее подогретый

<sup>1</sup> Грузинское и армянское наименование болгарского кислого молока. В Закавказье мацони употребляют как обязательный компонент при приготовлении разного рода блюд: добавляют в тесто для хачапури, заливают им горячие мясные, куриные и овощные блюда, готовят из него в смеси с водой прекрасный жаждоутоляющий напиток.





до 39–40 °С). На каждые 100 мл раствора добавляют 0,5 г поваренной соли и 1 столовую ложку мочевины. Раствор готов.

Для очищения кишечника от болезнетворных микробов перед началом каждой процедуры делать очистительную клизму. Спустя 40 минут после клизмы можно начинать инокуляцию — ставить микроклизму с приготовленным раствором. Количество микроклизм — до трех в день. Их проводят обычно в течение 2 часов. Для каждой микроклизмы используют 100 мл раствора. Общий курс инокуляции — 15 дней. После курса лечения сделать 5–20-дневный перерыв, затем повторять лечение по мере необходимости.



### УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

#### Влияние микрофлоры кишечника на иммунитет

Доказано, что употребление полноценных комплексов пробиотиков и полное восстановление ортофлоры повышает устойчивость организма ко многим инфекционным заболеваниям. Дисбактериоз означает разрушение нашего «второго» иммунитета, который обеспечивает ортофлора, что ослабляет общий иммунитет предположительно на 50%.

Мы все поголовно страдаем из-за иммунодефицита! Это бич нашей цивилизации. Организм современного человека, пораженный дисбактериозом, в высшей степени подвержен инфекционным заболеваниям. Это проявляется в обилии хронических неизлечимых заболеваний, которым подвержено почти все взрослое население.

Мы смогли бы восстановить свою изначальную устойчивость ко многим заболеваниям, если бы вернулись к естественному питанию, состоящему из живой и грубой пищи, и пресекли бы все проявления дисбактериоза (а значит — и дисбиоза).

В ходе исследований (по данным «Международного журнала иммунотерапии») 68 человек в течение трех месяцев ежедневно съедали по две чашки йогурта без сахара с той или иной живой культурой. По окончании этого срока оказалось, что их организмы стали производить гамма-интерферона (вещества, выделяемого белыми кровяными клетками для борьбы с болезнями) больше, чем организмы тех людей, которые ели прошедший тепловую обработку йогурт без всяких живых



культур. Результат сохранялся в течение двух месяцев после окончания исследования. Считают, что бактерии, находящиеся в йогуртах, стимулируют те части иммунной системы, которые отвечают за пищеварительный тракт.

Поскольку дисбактериоз чаще всего связан с ослаблением иммунитета, то лечение дисбактериоза часто невозможно без восстановления иммунитета. В свою очередь укреплять иммунитет невозможно без преодоления дисбактериоза и последующего дисбиоза. Поэтому лечение должно быть комплексным.

Методик укрепления иммунитета очень много. Поддерживать иммунитет невозможно без **здорового образа жизни**. Однако в тех случаях, когда надо принимать быстрые меры, можно обратиться к иммуномодуляторам.

Одним из лучших среди них я считаю «**Тактивин**». Он продается в ампулах для уколов. Это естественное биологическое вещество из группы интерлейкинов, мягко стимулирующих и модулирующих нашу иммунную систему. Его можно применять несколько раз в год в виде 10-дневных курсов.

### **Лечение иммунодефицита травами**

Как считает В. А. Иванченко<sup>1</sup>, растения-иммуностимуляторы можно разделить на 5 групп.

- 1. Стимуляторы образования интерферона:** мать-и-мачеха, подорожник большой, исландский мох.
- 2. Активаторы фагоцитоза:** арника горная, астрагал, бурачник (огуречная трава), володушка козелецелистная, крапива двудомная.
- 3. Стимуляторы образования противовоспалительного интерлейкина-1,** содержащие кремний и органические кислоты: горец птичий, крапива, пырей, репешок обыкновенный, хвощ полевой, хмель.

<sup>1</sup> Вестник ЗОЖ, № 19 (175), 2000. — *Примеч. автора.*



4. **Стимуляторы местного иммунитета:** анис, арника, вахта трехлистная, горец птичий, береза белая (листья более эффективны, чем почки), золотая розга, кукурузные рыльца, шалфей лекарственный и другие.
5. **Адаптогены** типа женьшеня (при лихорадке принимать нельзя): женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, родиола розовая, заманиха и другие.

Можно составлять сборы с включением одного из растений каждой группы. Например, для борьбы с кокковой флорой путем повышения иммунитета можно составить следующий сбор.

Подорожник большой (лист) — 1 чайная ложка, огуречная трава — 2 чайные ложки, спорыш — 1 чайная ложка, молодые березовые листья — 2 столовые ложки, листья лимонника китайского — 1 чайная ложка. Смесь залить 0,5 л кипятка, настоять час. Пить по 1/3 стакана перед завтраком и обедом.

Хорошими иммуномодулирующими свойствами обладает растение эхинацея. В аптеках можно найти препараты эхинацеи в разных формах (например, «**Эхинацея композитум**» фирмы *Heel* в ампулах для уколов). Для повышения иммунитета также можно применять отвар корня солодки (или настойку, сироп).

Для постоянного применения подходит также следующий рецепт:

1 стакан неочищенного овса залить 3 л воды, кипятить 15–20 минут на медленном огне, отстоять 30 минут, процедить. На этом отваре приготовить следующий состав: цветки ромашки — 1 чайная ложка, соцветия тысячелистника — 1 чайная ложка, чистотел — 1 чайная ложка, зверобой — 1 чайная ложка, цветки календулы — 5 шт., лист ореха грецкого — 1 шт.

Все кипятить 10–15 минут, настоять 30 минут и слить отвар. Хранить в холодильнике. Пить по 150 мл взрослым и 50–100 мл детям за 15–20 минут до еды с 1 чайной ложкой меда.



После очистки кишечника от патогенной микрофлоры (например, с помощью тройчатки — сбора, в состав которого входит полынь, гвоздика (настоявка мирта), цитросепт, настоявка черного ореха и другие компоненты) рекомендуется применять ряд трав — иммуностимуляторов и кровоочистителей:

- сок алоэ пятилетнего — 0,5 л;
- корни и корневища аира болотного — 1/3 стакана;
- головки клевера красного — 1/3 стакана;
- цветы календулы — 1/3 стакана;
- цветы кипрея узколистного (иван-чай) — 1/3 стакана.

Все компоненты перемешиваются в 1 л медицинского спирта, в сосуде из темного стекла, настаиваются в темном месте при комнатной температуре 30 дней.

Пить по схеме:

- 1-й день — 1 чайная ложка до завтрака, обеда и ужина;
- 2-й день — по 2 чайные ложки 3 раза в день;
- 3-й день — по 1 столовой ложке 3 раза в день;
- 4-й день — по 2 чайные ложки 3 раза в день;
- 5-й день — по 1/5 стакана 3 раза в день;
- 6-й день — по 1/4 стакана 3 раза в день;
- 7-й день — по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Затем 4–7 дней (в зависимости от состояния) принимать максимальную дозу, затем снижать ее в обратной последовательности<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> По материалам В. А. Иванченко (Вестник ЗОЖ, № 1 (181), 2001). — *Примеч. автора.*



## ЖИВАЯ ПИЩА (СЫРОЕДЕНИЕ)

### Пища должна быть грубой и живой

**К**ак известно, вареная — «мертвая» — пища резко ослабляет здоровую микрофлору нашего кишечника, исторически приспособленную к расщеплению только живой пищи с помощью **фаготрофных микроорганизмов**. Именно они в основном обеспечивают кишечный иммунитет. Употребляя вареную пищу, мы тем самым резко ослабляем кишечный иммунитет, а значит, и основной иммунитет организма.

К сожалению, восстановление утерянных фаготрофных микроорганизмов происходит крайне медленно, даже при переходе на длительное сыроедение. Помочь в данной ситуации могут только сильные жизнеспособные культуры бактерий и дрожжей, способных развиваться на живых субстратах. К сожалению, медицинская промышленность не выпускает такие препараты, наравне с «Наринэ», бифидумбактериями и другими молочно-кислыми бактериями. Поэтому многим хронически больным, которым рекомендованы и тем более показаны курсы **лечебного сыроедения**, нужно уметь самим делать такие закваски. С помощью такой пищи можно значительно ускорить восстановление флоры кишечника (**ортофлоры**), а значит, усилить иммунитет, что будет способствовать наступлению ремиссии и выздоровления.

При лечении дисбактериоза в первую очередь надо сделать упор на диету, которая прекратит рост гнилостной (патогенной) микрофлоры, интоксигирующей весь организм.

Рацион, богатый углеводами (овощами, фруктами, цельнозерновыми), способствует размножению бифи-



добактерий. Для этого пища должна быть, во-первых, грубой, то есть медленно распадающейся. Это преимущественно растительная пища. Во-вторых, пища должна быть живой и фитонцидной, то есть подавляющей отрицательную микрофлору. В пище должны преобладать грубые волокна и адсорбенты, чтобы она не застаивалась в кишечнике. Для этого хороши свекла, морковь, капуста, яблоки, а также зелень: сельдерей, петрушка. Можно употреблять сок из листьев этих растений. В пище не должно быть ничего, что может пагубно сказаться на нормальной микрофлоре. Не злоупотребляйте спиртным, не принимайте антибиотики.

Лактобактерии очень чувствительны к перенапряжениям кишечной стенки, которые возникают, например, при подъеме тяжестей. В этом случае нарушается циркуляция крови, из-за чего лактобактерии не получают необходимого количества кислорода. Аэробные бактерии гибнут в первую очередь, а анаэробные гнилостные бактерии начинают размножаться. Ухудшению анаэробных условий в кишечнике способствует прием традиционной плотной углеводистой пищи — макарон и картофеля, а также привычка запивать пищу сразу после ее приема.

Надо **исключить из пищи** раз и навсегда то, что провоцирует рост патогенной микрофлоры: **сахар, продукты, содержащие легкоусваиваемые углеводы, белый хлеб, колбасы, картофель, жирное мясо**. Избегайте употреблять продукты, на которых развиваются плесневые грибки (сыр, грибы). Первое время после чисток не ешьте сладкие фрукты.

Практика целительства показывает, что даже чистые вегетарианцы в большинстве случаев имеют дисбактериоз. Упование на то, что переход на растительную пищу будет панацеей, не всегда оправдывается. Тут сказываются многие факторы (в том числе стрессы, переутомления, недостаток особых полиненасыщенных жирных кислот (омега-3), сдвиг кишечной



микрофлоры в сторону дрожжевых грибов и недостаточность штаммов лактобактерий). Немногие вегетарианцы отличаются завидным здоровьем. Поэтому сторонникам вегетарианства необходимо принимать «Наринэ», а для полноценного питания нужно использовать рыбий жир или льняное масло, содержащие кислоту омега-3, которая почти не содержится в других продуктах.

Те, кто предпочитает копченую колбасу с жареной картошкой, пирожные с кремом, консервированную пищу, жирное мясо с клецками или хрустящие палочки, могут убить всю свою кишечную флору за шесть недель. Даже пройдя курс чисток и лечебного голодания, при возврате на эту пищу они гарантированно получают возвращение своего дисбактериоза. В кишечнике создается щелочная среда и бурно развиваются гнилостные процессы. Это уничтожает тысячи типов полезных микроорганизмов, которые природа так заботливо создавала, чтобы сохранить наше здоровье.

Здоровая кишечная флора представляет собой неприступный бастион на пути возбудителей инфекций. Одновременно она производит витамины (биотин и витамин К). Биотин снабжает слизистую оболочку кишечника энергией, необходимой для синтеза особых жирных кислот, антител, обеспечивает здоровье кожи. Именно биотин препятствует распространению кандидозных грибов в кишечнике. Он же способствует общей здоровой микрофлоре кишечника.

**Свежесть нашей кожи и хорошие трофические процессы в тканях и клетках всего организма зависят от состояния кишечника.**

Биотин в достаточно больших количествах содержится в печени, яичном желтке (но только в отварном виде, так как в сыром продукте содержится вещество авидин, разрушающий биотин), соевых бобах, отрубях, грецких орехах. Однако большую часть биотина обеспечивает здоровая флора кишечника.





Только благодаря грубой и живой пище можно обеспечить здоровую чистую экологическую среду кишечника со здоровой микрофлорой. Кишечные стенки усеяны мириадами микроворсинок. Именно в них идет всасывание расщепленных до молекул питательных веществ. Эти волоски могут находиться в двух состояниях.

1. Они могут быть прижатыми к стенкам кишечника при стрессах и болезнях. Кровеносные сосуды в кишечнике в этом случае спазмированы. Стенки кишечника плохо снабжаются кровью и кислородом. Осложняется выход в микроцели лейкоцитов, а значит, ослабляется иммунитет.
2. Нормальное состояние для ворсинок — торчать, как щетина у щетки. Кровеносные сосуды максимально открыты. Грубая пища, протискиваясь сквозь кишечник, как расческа «вычесывает» эти микроворсинки, сдирает налипшие на них осадки, слизь, массирует стенки, позволяет лимфоцитам выйти в пристеночное пространство, что повышает иммунитет и обеспечивает хорошую экологию.

Итак, грубая пища в первую очередь обеспечивает хороший иммунитет. Другое ее достоинство состоит в том, что пищевой ком остается рыхлым и насыщенным воздухом. Это создает хорошие условия для аэробных бактерий.

Важно, чтобы отходы, скапливающиеся в толстом кишечнике, не осаждались на его стенках, а попадали в кал. Структура кала поэтому должна быть пористой, обладать свойствами адсорбента, чему способствует грубая волокнистая пища. В противном случае могут возникнуть так называемые «завалы» кишечника.

Другое обязательное условие — пища должна быть живая. Живой я называю преимущественно вегетарианскую пищу без тепловой обработки. Такая пища наиболее фитонцидна, то есть способна подавлять анаэроб-



ную гнилостную микрофлору, а также часть аэробной и грибковой микрофлоры. Кроме того, полезные элементы (энзимы, витамины и биоактивные вещества) в такой пище не заблокированы и при этом максимально активны.

Таким образом, здоровый образ жизни подразумевает два условия. С одной стороны, это отсутствие стрессов и переутомления. С другой стороны — правильное питание. При выполнении этих условий темпы роста положительной микрофлоры настолько велики, что она буквально мгновенно заполняет почти все экологические ниши кишечника. Патогенная микрофлора может поддерживать свои небольшие колонии лишь в наиболее непромываемых частях кишечника (например, в кишечных карманах — дивертикулах, в слепой кишке). Подавляют патогенную микрофлору также постоянно поступающие с пищей фитонцидные вещества. Даже если они и повредят немного полезную микрофлору в толстом кишечнике, то в здоровой экологической среде она быстро восстановится.

Полезная микрофлора кишечника выступает в роли помощника основной системы иммунитета. Причем этот «союзник» по своей мощи многократно превосходит защитные армии самого организма. Без него организм не может собственными силами справиться с бесчисленными полчищами патогенной микрофлоры.

Помните: наш организм изначально приспособлен к определенному типу пищи. Это грубая и живая пища, преимущественно вегетарианская. Все достижения цивилизации, в том числе варка, термическая обработка и рафинирование пищи приводят лишь к хроническому нарушению нашей эндоэкологической среды и перенагрузке иммунитета. Организм остается один на один с агрессором, лишается помощи могущественного союзника.

Заменить естественную для организма живую и грубую пищу не может ничего. Тут не помогут ни диеты,



ни изощрения пищевой и фармацевтической индустрии. Тем не менее выпускаются все новые и новые искусственные продукты и препараты (витамины, адсорбенты, фитонциды и т. д.), не помогающие человеку, который неправильно питается и находится в условиях постоянного стресса.

### Методика лечебного сыроедения

В этой книге я предлагаю вам одну из возможных методик целительства многочисленных симптомов дисбиоза и дисбактериоза, что в обычном понимании подразумевает многочисленные инфекционные заболевания.

Первоначально методика лечения **живой пищей** разрабатывалась и предлагалась преимущественно для лечения онкологических заболеваний. Но в дальнейшем стало ясно, что она окажется эффективной и при многих других заболеваниях, которые являются проявлениями дисбиоза.

Сыроедение является альтернативной методу лечебного голодания по Р. Бройсу. Он предлагал его в основном для лечения онкологии и лейкозов, но этот метод доказал свою эффективность и при многих других заболеваниях, в том числе при полиартрите и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Система Бройса, к сожалению, не универсальна. Почему же эта, казалось бы, великолепная методика не является панацеей? Многим она не помогает, а тем, кому помогла, после окончания ее применения часто приходится сталкиваться с рецидивом болезни.

Почему так происходит? Система голодания с приемом соков по Бройсу — достаточно мощное средство по преодолению дисбиоза и иммунодефицита. Во-первых, употребляют **живые** соки, обладающие активными ферментами и способные к аутолизу, легко поддающиеся ферментативному катализу и расщеплению. Многие из этих живых ферментов являются наилучшими антиоксидантами и противоканцерогенами.



Ферментативное расщепление пищи предотвращает микробиологическое пищеварение, которое в основном жидется на твердых субстратах. Таким образом подавляются огромные колонии патогенных бактерий, развивающихся на твердых субстратах.

Система Бройса основана на употреблении сока в небольших дозах. Например, свекла содержит очень много легкоусвояемых углеводов, что в конечном счете при незначительном увеличении дозы приводит к бродильным процессам в кишечнике и развитию дрожжевых колоний. Даже в жидком субстрате, в бескислородных условиях могут существовать определенные колонии грибов и бактерий. Это существенный недостаток системы Бройса. Малейшее превышение дозы сока может приводить к очередным вспышкам роста патогенной микрофлоры кишечника.

Надо учитывать и то, что во время голодания выделение желчи у большинства пациентов не останавливается. Это способствует переработке желчепродуктов микрофлорой, что, как известно, нежелательно, поскольку микробы переводят их в крайне токсические вещества.

Невостребованная желчь, не адсорбируясь волокнами пищи, попадает в кишечник в концентрированном состоянии. Кишечник вынужден ограждать себя от этого выделением обилия слизи. В тех местах, где кишечник изгибается, слизь и желчь скапливаются и происходит раздражение кишечной стенки, что в ряде случаев может привести к спастическому колиту.

Скопление желчи в кишечнике приводит к всасыванию части ее в кровь. Это приводит к ухудшению самочувствия, нарастанию в организме продуктов неполного «сгорания» пищи, таких как альдегиды, кетоны, ацетоны, спирты. Об укреплении и восстановлении иммунитета в условиях такой интоксикации говорить не приходится. Процесс лечения крайне затягивается, а во многих случаях вообще не приводит



к положительному результату. Негативные стороны здесь явно преобладают над позитивными. Правда, Бройс предусмотрительно ввел в свою систему и обязательное употребление фиточаев. Это способствует подавлению патогенной микрофлоры и повышает иммунитет. Но многим тяжелобольным (например, онкобольным) не помогает и это.

Методика Бройса не достигает однозначного, четко выраженного эффекта. Поэтому она не получила всеобщего признания и широкого распространения.

Почему бы не взять из системы Бройса самое лучшее и не усовершенствовать его метод? По-видимому, нужно отказаться от его идеи полностью исключить твердую пищу. Без нее организм не в состоянии быстро и активно избавляться от шлаков и желчи. Поэтому правильнее будет взять за основу рациона натертые на крупной терке живые овощи, фрукты, проростки семян. Они наполняют организм живыми активными ферментами, которые включают полноценную работу иммунитета. Задача заключается в том, чтобы кишечник длительное время работал как часовой механизм. Стул у таких больных должен быть не менее 4 раз в сутки! Только тогда патогенные колонии микрофлоры не успеют развиться и будут выноситься из организма грубыми субстратами. При этом можно достичь такого состояния, когда присутствие любой кишечной микрофлоры будет минимально или будет иметь место только в крайнем дистальном отделе толстого кишечника.

Предложенная нами система лечения на длительный период (42–55 дней) подразумевает употребление только **живой** и **грубой** пищи. Необходимо, чтобы содержание легко усваиваемых углеводов в ней было минимально, то есть количество сладких яблок, свеклы, тертого картофеля должно быть несколько ограничено. Употребляя апельсины, нельзя выбрасывать их корочки. Апельсин должен целиком пропускаться через



мясорубку, соковыжималку или протираться на ручной терке.

Некоторые ошибочно считают, что низкокалорийную пищу можно заменить адсорбентами, которые имеются в большом ассортименте в продаже, или же используют высушенный порошкообразный жом из овощей и фруктов. Сразу отметим, что такое решение будет неправильным, так как искусственные адсорбенты вымывают из организма микроэлементы. Адсорбирующие вещества при нашем лечении должны быть только живыми!

Каждый должен подбирать количество пищи самостоятельно. Возможно от 200 до 400 г пищи за один прием. Ориентиром должно служить четырехразовое опорожнение кишечника.

У некоторых больных кишечник проявляет крайнюю вялость и отказывается активно реагировать на прием грубой пищи (дискинезия). В этом случае для облегчения стула допустимо употребление растительных масел.

Также в живую пищу можно добавлять рыбий жир или льняное масло, которые содержат незаменимую кислоту омега-3, укрепляющую наш иммунитет. Доза рыбьего жира должна быть в 3–5 раз выше тех, что указаны в аптечных рекомендациях. Льняное масло обычно применяют от 1 до 5 чайных ложек в день. Ни в коем случае льняное масло нельзя применять в чистом виде! Содержащаяся в нем активная кислота может привести к ряду неприятных ощущений. Масло следует добавлять в какие-либо пищевые продукты, которые могут его адсорбировать, например, в хорошо размолотые проросшие крупы или в мясу овощей. Здоровое живое льняное масло должно иметь приятный нежный ореховый привкус. Срок годности льняного масла крайне мал — около 3–5 месяцев, если бутылка герметически закрыта на заводе. При вскрытии хранится около месяца.



Резкий переход на лечебное сыроедение представляет определенную нагрузку для неподготовленного организма. Необходим период адаптации. На первых порах допустимо применять мякоть орехов (грецкого, фундука, кедрового, пихтового), а также сердцевину косточек миндаля и абрикоса. Они питательны, а главное, содержат ценные масла, необходимые для излечения. Лучше всего применять их в проросшем состоянии, когда концентрация ферментов и активных веществ в них максимальна. Мякоть следует мелко растолочь.

Из жиров следует употреблять сырые желтки яиц (желток в 1–2 дня). Брать желтки нужно исключительно из свежих (лучше — из только что снесенных) яиц. Желток состоит из целой группы липидов и холестерина, но, по-видимому, они сбалансированы; кроме того, живой желток имеет ряд активных ферментов. Отварные яйца этим не обладают!

Можно использовать также смеси масел: касторового, льняного, кукурузного, оливкового, облепихового, орехового, кедрового.

В последние годы стала подтверждаться информация о лечебных (в том числе и противоопухолевых) свойствах ряда липидов (жиров и масел). Выяснено, что некоторые из них могут восстанавливать смещенный кислотно-щелочной баланс и этим помогать организму самому бороться с болезнью. К сожалению, четкой методики по применению тех или иных липидов пока нет. Вся проблема в том, что одним помогают липиды, относящиеся к жирным кислотам, а другим — щелочные липиды. У разных больных смещение кислотно-щелочного баланса может происходить как в кислотную, так и в щелочную сторону. (Но любое смещение pH способствует опухолеобразованию.) Поэтому задача состоит в том, чтобы подобрать именно те липиды, которые возвращают этот баланс к норме. К сожалению, трудно рекомендовать необходимые липиды, поскольку каждый больной имеет свой pH-баланс.



Но выход есть. Принимая различные масла (по 2–3 недели), больной должен следить за своим самочувствием и сделать вывод — есть ли какое-либо улучшение от приема того или иного липида. Обычно признаками улучшения у больных могут быть уменьшение болей, остановка роста опухоли, улучшение самочувствия, снижение интоксикации. Это и подскажет, подходит ли вам данное масло.

Доктор Ревич, используя этот метод, смог излечить многих больных (в том числе онкобольных). Утверждение Ревича о том, что с помощью его методик изменения рН можно лечить онкологию, является спорным. Здесь необходимы клинические доказательства.

В принципе данная лечебная программа сходна с методикой сыроедения, но последняя допускает применение сладких фруктов и другие отклонения. Основная цель программы — не дать новую лечебную диету, а полностью изменить на определенное время микробиологический состав флоры кишечника. За счет этого ликвидируется кишечная интоксикация и дисбактериоз, а также уничтожаются все проявления интоксикации в крови благодаря наличию в соках флавоноидных антиоксидантов, живых ферментов и полного набора микроэлементов.

Только живая пища способна сдвинуть пищеварение в сторону преобладания ферментативных процессов и максимально уменьшить микробиологическое пищеварение. Такая пища под влиянием ферментов желудочно-кишечного тракта способна максимально перейти к аутолизу, то есть перевариванию самой себя преимущественно за счет собственных ферментов. Только живые клетки пищи способны донести до кишечника полноценные фитонциды, неокисленные активные флавоноиды, ферменты, хлорофилл, способные активно подавлять всю патогенную микрофлору.

Как результат — в кишечнике восстанавливается ортобактериоз, то есть здоровая микрофлора (но и она те-





перь может существовать преимущественно в крайнем, дистальном отделе толстого кишечника). В дальнейшем восстанавливается и ортобиоз, то есть прекращают существование скрытые очаги онкогенной инфекции и вирусов. Но самое главное — организм выходит из состояния иммунодефицита. В таких условиях полноценного иммунитета и крепкого Витаукта (жизненной силы) опухоли не могут продолжать активное существование. Начинается их рассасывание, злокачественные опухоли могут переходить в доброкачественные, затем — в кистомы. Иногда они могут отмирать и даже нагнаиваться.

Возможными **противопоказаниями** могут быть обширные язвы желудка или желудочно-кишечного тракта, эзофагит, кишечная непроходимость. Часто сыроедение не переносят больные с атрофическим гастритом, колитом, запущенными микозами. В случае, если больной не переносит лечебное сыроедение, ему предлагается как альтернативный метод лечения употребление ферментированной пищи.

Выход из лечебного сыроедения лучше проводить постепенно, когда основное количество пищи остается живым. При этом желательно, чтобы и в дальнейшем 60% рациона составляла живая и грубая пища, а 40–30% — обычная пища, лучше всего — ферментированная.

К сожалению, ферментированные продукты вам придется делать самим. В продаже их нет. До их создания еще не дошли ни ученые ни технологи. А ведь за ферментированными продуктами будущее! Именно ферментированные и высушенные (лиофилизированные) продукты позволят избавиться от столь вредной мертвой вареной (или любой другой термообработанной) пищи. Преимущества ферментированной пищи очевидны! Она намного лучше и полнее усваивается, чем любая живая пища, и в то же время не лишена ее преимуществ (наличие живых ферментов, витаминов



и фитонцидов). Кроме того, ферментированные продукты обогащены пробиотиками, что существенно повышает их биологическую и функциональную ценность. Итак, **ферментированные продукты являются, по сути, лечебными продуктами.** Такими уникальными свойствами не обладают никакие другие формы продуктов.

Считаю нужным обратить внимание на необходимость промышленного производства сухих ферментированных продуктов (например, сферментированные сухие сублимированные каши, овощи и даже лекарственные травы). Предварительная ферментация продуктов представляет собой дополнительное искусственное пищеварение. Ферментированные с помощью бактерий (ортофлоры) продукты будут полезны для людей с хроническим дисбактериозом, запущенными колитами кишечника, при тяжелых глубоких микозах кишечника, то есть при таких болезнях, когда обычная здоровая пища идет не на пользу организму, а лишь усугубляет ситуацию.

В отличие от живой грубой пищи ферментированные высушенные продукты долго хранятся и намного легче воспринимаются организмом.

### **Целительный хлорофилл**

В лечебную диету обязательно следует включать растертую зелень, причем ее содержание должно быть на период лечения достаточно высоким (от 100 до 500 г в день). Зелень содержит множество живых энзимов, фитонцидов, а главное — хлорофилл, который способен активно подавлять всю кишечную микрофлору, а также, попадая в кровь, оказывать необычайно благотворное действие (вплоть до подавления опухолевых клеток). Хлорофилл наилучшим образом восстанавливает формулу крови, повышает гемоглобин. В онкологии это свойство хлорофилла имеет еще большее значение, так как большинство пациентов в результате



болезни (или лечения) страдает заболеваниями крови. Особенно это характерно для больных, прошедших курс химиотерапии. Учитывая, что онкобольные в терминальной стадии развития болезни часто умирают не от самой опухоли, а от ее последствий (в том числе от анемии и интоксикации), восстановление формулы и состава крови позволяет больным значительно отодвинуть катастрофу, а иногда дает возможность организму собраться с силами и победить болезнь. Рекордсменом по содержанию хлорофилла является крапива (до 8%).

Благотворно действие хлорофилла на обмен веществ. Хлорофилл обладает защитным действием при поражениях ионизирующим излучением. Под его воздействием лейкоциты быстро восстанавливаются, улучшается фагоцитарная активность лейкоцитов и клеток соединительной ткани, то есть усиливаются защитные силы организма.

Экспериментами подтверждено антиканцерогенное действие хлорофилла. Под влиянием препарата наступало резкое торможение роста опухоли, достигающее 57–90%. Такой результат применения хлорофилла делает необходимым его внедрение в практику целительства.

Хочу отметить, что все эти эксперименты проведены с использованием чистого препарата хлорофилла, однако сок живых листьев содержит еще целый ряд компонентов, способствующих его работе. В связи с этим рекомендую при лечении использовать соки зеленых растений.

Известна способность хлорофилла подавлять ряд вирусных заболеваний. Более того, существует теория о вирусной этиологии ряда онкозаболеваний. Имеются сведения об эффективности применения хлорофилла при таком неизлечимом заболевании, как саркоидоз легких.



Надо знать, что в слишком больших дозах чистый хлорофилл может быть вредным. Для преодоления этих негативных сторон его воздействия нужно применять соки, содержащие активные пищевые полифенолы и антиоксиданты, которые в обилии имеются в овощах и фруктах.

В качестве источников хлорофилла можно назвать мяту из лугового разнотравья (свежий полевой хвощ, клевер, ежевичные побеги, крапива, огуречник, укроп, сельдерей, петрушка, ботва свеклы, примула; листья винограда, розы, березы, бука, граба, дуба, вяза).

Хорошо выращивать часть зелени самим, чтобы использовать исключительно молодые 10–15-дневные ростки. Например, можно выращивать капусту кольраби, гречиху, пшеницу, кукурузу. Чем моложе и сочнее зелень — тем лучше. Периодически скошенные травы пересевают 1–2 раза в месяц. Зелень перед употреблением следует максимально измельчить для лучшего усвоения хлорофилла, ферментов, микроэлементов (кремния и других).

## Правила здорового питания

Никогда не ешьте при отсутствии аппетита (например, при болезни). В этом случае сосуды кишечника спазмированы, а ворсинки прижаты к стенкам кишечника. В этих условиях развивается патогенная микрофлора, а кишечник нагружен, но работает вхолостую. Пища больше загнивает, чем усваивается.

Употребляйте пищу в спокойной обстановке, в состоянии душевного равновесия.

Целесообразны разгрузочные дни, которые проводят раз в неделю. Это даст отдых вашему кишечнику, улучшит работу всех ферментативных систем, а главное — поможет рассосать кишечные «завалы», облегчит восстановление здоровой микрофлоры.

Воздерживайтесь от пищи, приготовленной на несколько дней. Это мертвая пища, не имеющая живых



ферментов. Переваривается она плохо, но способствует процветанию дисбактериозной флоры. Этим объясняется негативное отношение целителей к консервированной пище. Лучший способ хранения продуктов — в замороженном виде.

Запомните следующие короткие правила:

- не переедать;
- не перегреваться;
- не переохлаждаться;
- не переутомляться;
- нормально спать.

Забудьте про сковородки и варите все только на воде. Но не забывайте, что основная пища должна быть не вареной, а живой! Употребляйте живые соки, овощи, салаты, фрукты, семена, орехи. Если пища более чем на 50% состоит именно из живых продуктов, то дисбактериозная микрофлора не сможет развиваться.

Если вы любите картофель, то варите его только в мундире. Под кожурой находятся ценные биологически активные вещества. Заправляйте блюдо растительным маслом, по возможности включая льняное масло и рыбий жир. Однако употребляйте картофель в небольших количествах и не часто, поскольку в картофеле много крахмала. При этом компенсируйте картофель, добавляя не меньше по весу количество живой зелени.

Употребление мяса допустимо, но только по методу раздельного питания. То есть мясо можно сочетать только с зеленью и живыми овощами.

За полчаса до еды или через 1,5–2 часа после еды хорошо пить чай из трав (зверобой, корня аира, тысячелистника, ромашки, календулы; можно добавить подорожник и шиповник). Обязательно должен присутствовать зверобой (особенно у тех, кому долго не удастся избавиться от дисбактериоза). Мне известны люди, которые пили зверобой 26 лет подряд.



Чай и пища должны быть только теплыми, чтобы не вызывать рефлекторного спазмирования желудка и кишечника, которое происходит, например, от холодной газировки, пива или мороженого.

### **Принцип ферментативного пищеварения**

Доказано, что пища, не подвергнутая термической обработке, сохраняет все свои активные ферменты. Содержащиеся в продуктах животного или растительного происхождения ферменты (энзимы), не подвергшиеся тепловой обработке, способствуют саморасщеплению продукта, сберегая ферменты желудочно-кишечного тракта. При этом энзимы натуральных продуктов не только помогают организму переваривать пищу, но и пополняют его природными ферментами.

Мертвая пища переваривается с помощью ферментов организма намного медленнее. Здесь раздолье микробам патогенной группы, что неотвратимо ведет к дисбактериозу. А дисбактериоз, как уже говорилось, ведет к интоксикации всего организма и ослаблению иммунитета, что становится причиной самых разнообразных болезней.

На мысль о значении живых энзимов для здоровья человека меня навела публикация в журнале «Будь здоров» (№ 1, 2000 г.). В ней рассказывалось о чрезвычайно интересном эксперименте.

В ходе эксперимента сопоставлялось переваривание естественным желудочным соком человека лапки лягушки, не подвергшейся термической обработке, и отварной. Оказывается, что сырая лапка лягушки переваривается во много раз быстрее и почти полностью. Доказано, что в этом случае 50 % переваривания осуществляется ферментами самой лягушечьей лапки, то есть идет аутолиз.

Известно, что употребление одних и тех же продуктов в сыром и вареном виде приводит к различному газообразованию (флатуленции) в кишечнике. Так, на-



пример, употребление картошки, капусты и свеклы в виде борща способствует у большинства людей обильному газообразованию, тогда как эти же продукты, принятые в сыром виде, не дают такого эффекта.

Объясняется это тем, что сырой картофель содержит большое количество связанных ферментов, но активны они только в живом, не подвергнутом термообработке картофеле. В условиях организма эти ферменты (амилазы) легко перерабатывают крахмал картофеля в низкомолекулярные сахара. Идет преимущественно аутолиз. Вареный же картофель гидролизуется преимущественно ферментами организма. Конечно, разваренный крахмал значительно легче подвергается гидролизу, но при этом вареная пища совершенно не подавляет активность патогенных микробов. Такая крахмалистая пища вызывает взрывной рост бактерий и дрожжей. Поэтому пищеварение идет преимущественно за счет микрофлоры кишечника. Именно этим объясняется, почему одна и та же пища в вареном и в сыром виде вызывает различную степень газообразования.

Пищеварение происходит за счет ферментов трех типов. Перечислим их.

1. Ферменты пищеварительной системы.
2. Ферменты аутолиза, содержащиеся в живых продуктах.
3. Ферменты бактериальной флоры.

**Оптимальной можно считать ситуацию, когда в верхних отделах кишечника пищеварение происходит преимущественно за счет ферментов пищеварительной системы и аутолиза, в средней части кишечника идет совместная работа всех типов ферментов, а в нижних отделах преобладает работа ферментов микрофлоры.**

Любое отклонение от этой схемы приводит к нарушению обмена веществ, неоправданному напряжению



в системе. Подключаются механизмы адаптации, то есть растрчиваются резервы организма. Наличие бактериальной флоры в тонком кишечнике (пускай даже сходной по составу с коменсальной микрофлорой толстого кишечника) тоже можно расценивать как одно из проявлений дисбактериоза.

Приведу данные врача-натуропата Оганян. Ей удалось без гормонов и лекарств вылечить **бронхиальную астму**.

Практика врачей-натуропатов во всем мире показывает, что бронхиальная астма излечима в любом возрасте. Для этого требуется очищение всего организма от накопившихся в нем отходов обмена веществ и полная очистка бронхов и легких от омертвевших клеток слизистой оболочки.

Очищаться организм может двумя путями: за счет своей внутритканной ферментной системы или за счет сапрофитных бактерий, которые всегда имеются в запасе и готовы приступить к расщеплению ослабленных и мертвых тканей.

Чистки организма и прием живых соков могут улучшить состояние собственных тканевых ферментов, стимулировать самоочищение.

**Очищающая диета.** Воздержание от любой твердой пищи в течение 21 дня. Затем можно есть свежие фрукты, овощные протертые салаты (все сырое) в течение 1–1,5 месяцев наряду с отварами трав и свежими (не консервированными!) фруктовыми и овощными соками.

Наряду с другими очистительными мерами подобные курсы лечения (2–3 раза в год) приводили к излечению бронхиальной астмы у взрослых через 1–2 года, у детей — через 6–12 месяцев. Нечто подобное имеет место и при опухолевых заболеваниях.

Рассмотрим влияние дисбактериоза на возникновение **пищевой аллергии**. Почему иногда самая обычная, нормальная пища может для некоторых быть аллергенной? По-видимому, это объясняется тем, что в тон-





кой кишке появляются бактерии, которые ее перерабатывают. В результате в кровь поступают аллергены — продукты полураспада или вещества, не прошедшие обычный, привычный для организма ферментативный цикл расщепления. В дальнейшем система иммунитета так настраивается на них, что дает патологическую аллергическую реакцию на подобные им по химическому строению, но совершенно нормальные продукты метаболизма.

В пищеварении любой природы участвуют три основные группы ферментов. Протеазы расщепляют белки, липазы — жиры, амилазы — крахмал.

Обследование больных, страдающих ожирением, показало, что все они отличались низкой активностью фермента **липазы**. У больных атеросклерозом также наблюдался дефицит липазы. Стоило привести уровень этого фермента в норму, как они очень быстро выздоравливали.

**Амилаза** препятствует повышению содержания сахара в крови у больных диабетом.

**Протеаза** ответственна за растворение сгустков крови и предотвращает тромбофлебит.

Мертвая современная пища снижает уровень ферментов в пищеварительном тракте и крови минимум на треть. Когда для переваривания пищи не хватает пищеварительных ферментов, другие органы и системы организма вынуждены жертвовать собственными ферментами, что, разумеется, ослабляет их.

Недостаток ферментов способствует развитию многих болезней: остеоартрита, эмфиземы легких, артрита, склеродермии. Именно нарушение обмена веществ, вызванное употреблением бедных ферментами продуктов, может дать толчок к развитию ишемической болезни сердца, диабета.

В молодости человек имеет в своем распоряжении гораздо больше ферментов, нежели в зрелом возрасте, а тем более в возрасте преклонном. Например, в крови



новорожденного содержится в 100 раз больше ферментов, чем в крови пожилого человека.

По ряду причин некоторые люди плохо воспринимают сырые овощи. Желудок и кишечник отказываются переваривать их должным образом. То есть на полезную в принципе пищу организм дает негативную реакцию. В этом случае хорошей заменой живой грубой пище будет квашеная пища. Квашеные овощи сохраняют ценные лечебные свойства сырых овощей, но в отличие от них намного легче воспринимаются организмом и лучше утилизируются в кишечнике.

### Квашение пищи

Заквашивание ряда пищевых продуктов очень развито в Японии. Европейские народы исторически отдают предпочтение продуктам, подвергнутым тепловой обработке. Правильное питание дает японцам и явные преимущества в сохранении здоровья. Не случайно ведь продолжительность жизни у японцев самая высокая в мире!

Исследователи, которые изучали причину долгожительства японцев, нашли, что одним из таких факторов является способ приготовления пищи. Например, японцы предпочитают сою не отваривать, а проращивать или подвергать брожению (квашению). В неперебродившей или непророщенной сое многие пищевые ингредиенты связаны, что делает их трудноусвояемыми. Все овощи и растения японцы и сторонники «макробиотики» подвергают брожению, замачиванию. При этом бактерии, производящие первичную обработку растительных тканей, высвобождают минералы для полноценного их усвоения нашим организмом.

Вся естественная пища в свежем, а лучше в сброженном виде, содержит ферменты. В отличие от живой, сырой пищи, сброженные продукты обогащены еще дополнительным количеством ферментов от бактерий, а также обогащены рядом тех минералов, витаминов



и т. д., которые с трудом извлекаются из обычных свежих продуктов. В этом отношении питание сквашенными продуктами можно считать более полноценным, чем простое сыроедение или сокотерапия, столь популярные сейчас на Западе.

При квашении соль вытягивает из плодов микроэлементы, а бактерии, живущие на овощах и фруктах, их перерабатывают. В результате образуется продукт, более доступный к усвоению, а потому не требующий больших затрат энергии на его переваривание.

Продукты усваиваются более полноценно, поэтому нет необходимости переедать, а также обогащать пищу такими легкоусвояемыми углеводами как сахар, хлеб. Многие луговые травы, листья можно квасить или мариновать с капустой.

Заквашивать можно листья березы, липы, смородины, вишни, винограда, малины, ботву редиса, свеклы, репы, мать-и-мачеху, лебеду, крапиву, одуванчик, клевер, подорожник, ростки пшеницы, гречихи, овса и другие неядовитые растения. Растения можно подбирать под болезни, в соответствии с их лечебными свойствами, а также делать сложные композиции из многих трав, как это делают, например, в сложных травяных сборах.

**Технология закваски.** Мелко нарезать листья, помять их, а еще лучше размолоть на мясорубке, соковыжималке или гомогенизаторе, и залить рассолом с добавлением пряностей (лавра, чеснока, перца горошкового, хрена, листьев вишни и других). Рассол не должен быть крепким — достаточно 2 чайных ложек соли на 0,5 л воды. Для закваски используют прошлогоднюю квашеную капусту или кусочек черного хлеба. Сверху все закрывают листом большого подорожника, ставят на 2 дня в тепло, затем едят.

Во избежание переквашивания тару с готовым продуктом через двое суток ставят в холодильник. Для сквашивания можно использовать и готовые сухие закваски, а также курунгу или ЭМ-препараты.



Сбраживать овощи, фрукты и крупы можно также с использованием молочной палочки.

**Квашение гороха.** В 3-литровую банку насыпать горох, залить водой, засыпать ложку поваренной соли, стакан сахара и добавить чайную ложку сметаны из козьего (коровьего) молока. Поставить в теплое место на две недели.

После брожения можно употреблять как рассол, так и переброженный горох. Варить его, конечно, нельзя, зато, перемолов с помощью мясорубки, приготовить затем из этой массы котлеты и шницели. Такие блюда не уступают по питательной ценности мясным. Кроме того, подобное питание является и диетическим, так как укрепляет печень и снижает количество холестерина в крови.

Употребление квашеных овощей, фруктов, листьев и семян растений позволит «окислить» организм и добиться полной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, так как они могут развиваться только в щелочной среде. Такая пища укрепляет иммунитет, выравнивает рН крови, лимфы, ткани, усиливает кишечный микробиологический иммунитет.

По мнению украинского ученого-целителя Б. В. Болотова, каждый орган человека предпочитает определенное растение. Так, например, овес благотворно воздействует на селезенку и соответственно функцию кроветворения. Растения, содержащие азот (семейство бобовых), — на печень, а горечесодержащие растения — на поджелудочную железу. Зная эти закономерности, вы можете готовить квасы, ферменты, закваски которые будут преимущественно излечивать соответствующий орган.

Выше мы рассмотрели методы заквашивания с применением молочных бактерий, однако издревне известен рецепт сбраживания пищевых продуктов с помощью грибков — пекарских дрожжей, пивных дрожжей (подробнее об этом говорилось в главе «Распространенные в быту пищевые закваски»). Пищевые грибные заква-



ски правильное относить не к **ортофлоре**, а к **плаггиофлоре** — относительно нейтральной, безвредной флоре, но стоящей на границе здоровой флоры, иногда склоняющейся в сторону **патогенной** флоры.

К грибным закваскам также относится малоизвестный **рекицен-рд** — ферментированный растительно-дрожжевой продукт. Для его приготовления использованы пищевые отруби и специально отобраный штамм винных дрожжей. Препарат используется в чистом виде — устраняет различные интоксикации, ослабляет аллергические реакции, корректирует жировой, белковый, углеводный и водно-солевой обмен, предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет. Рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства, способствующего нормализации микрофлоры кишечника и функции желудочно-кишечного тракта, замедляет процесс старения.

**Состав продукта** — ферментированные пшеничные отруби, винные дрожжи, минералы.

### **Анабиотическая, абиотическая пища**

С понятием «абиотическая микрофлора» тесно связано и понятие **абиотические продукты**. Эти «мертвые» продукты способствуют развитию абиотической флоры, а она в свою очередь ведет к чрезмерному образованию абиотических метаболитов, то есть продуктов распада.

Но в природе все относительно. Даже такие абиотические продукты, как спирт, не являются абсолютно вредными. В малых дозах алкоголь даже полезен — снимает микроспазмы сосудов, разжижает кровь, стимулирует мозг и т. д.

Все пищевые продукты разделяются на **абсолютно абиотические** (ядовитые), **относительно абиотические** (относительно безопасные), **относительно анабиотические** и **абсолютно анабиотические**.



**Относительно абиотические** продукты безвредны, если употреблять их в небольших дозах, однако в больших количествах могут причинить вред (например, пиво).

К относительно анабиотическим продуктам можно отнести такие, которые в больших количествах безвредны, но лишены некоторых витаминов, ферментов, антиоксидантов, фитонцидов, микроэлементов (например, фрукты, овощи, орехи). Недостаток указанных веществ приходится восполнять, употребляя БАДы.

К **абсолютно анабиотическим** продуктам можно отнести здоровые заквашенные свежие продукты, которые можно есть постоянно в больших количествах, вреда от этого не будет никогда. Задача людей, стремящихся к здоровому образу жизни, достижению максимального здоровья и полного проявления Витаукта — жизненной силы, — употреблять в пищу только абсолютно анабиотические продукты.

Наиболее близки к анабиотическим продукты, которые сейчас принято называть «пища, которая лечит». Это в основном пробиотические кисломолочные продукты. Но в эту же группу можно отнести и все ферментированные крупно-фруктово-овощно-травяные продукты. Возможности их комбинирования фантастические, они учитывают профессиональную деятельность человека, его возраст, потребности и, разумеется, заболевания. Безусловно, ферментированная пища, по сути своей, **пробиотическая** (насыщенная бактериями-пробиотиками и продуктами их жизнедеятельности, то есть гормонами, ферментами, витаминами), но в то же время близка к пище естественной, то есть не подвергнутой термической обработке, а значит, абсолютно живой.

Таким образом благодаря употреблению такой пищи будет преодолен кризис в питании, связанный с переходом на термически обработанную или консервиро-



ванную, и произойдет самая настоящая революция в диетологии. Как следствие, исчезнут и многие «болезни цивилизации» — ослабленный иммунитет, дисбактериоз, дисбиоз и огромный спектр современных недугов, почти не поддающихся лечению.

Необходимо помнить, что наряду с ферментированными продуктами для здоровых людей должна существовать категория ферментированных продуктов специально для ослабленных и больных, а также пробиотические лекарственные и профилактические продукты. Не меньшую ценность представляют собой те продукты, которые несут в себе определенные элементы пробиотических продуктов, например, квас (продукт ферментации), заквашенные овощи.

Огромное количество проблем со здоровьем у современного человека связано с употреблением пищи, содержащей сахар. Конечно, это не абсолютный абиотик, но малейшее завышение дозы его употребления смещает баланс функционального оптимума в нашем организме. Он относится к категории не быстро действующих, а медленных, с годами проявляющихся токсических веществ. Сегодня употребление сладкой конфеты, варенья или другого продукта, содержащего сахар, принесет вам сиюминутное удовольствие, радость, всплеск энергии. Но и нанесет урон сохранению постоянства обмена веществ, гомеостаза, крепости иммунитета. Со временем они ослабнут, вызвав нескончаемую вереницу возрастных и прочих болезней.

Сахар — это искусственное, «мертвое», химически чистое сырье, в больших концентрациях приводящее к абиотическим процессам в живых замкнутых микробиологических системах.

**Следовательно, в списке продуктов, относящихся к идеально здоровой пище, сахару, пиву, спиртным напиткам, вареным, консервированным и рафинированным продуктам не место.**



## Заболевания, поддающиеся лечению живой пищей

Можно однозначно утверждать, что методика лечения живой пищей имеет такое же лечебно-физиологическое действие, как и пища из живых проростков (зародышей), описанная Ю. Драгомирецким<sup>1</sup>. Он утверждает, что такая пища помогает практически от всех болезней, а именно:

- благотворно влияет на функционирование организма и мягко координирует его работу;
- регулирует и восстанавливает деятельность жизненно важных органов;
- уравнивает и нормализует обмен веществ;
- повышает иммунитет;
- стабилизирует и омолаживает все системы организма: нервную, эндокринную, кровеносную, лимфатическую, пищеварительную, дыхательную, выделительную, терморегулирующую, а также опорно-двигательную и репродуктивную;
- способствует исчезновению различных новообразований: злокачественных и доброкачественных опухолей, полипов, жировиков, миом, фибром и т. п.;
- мягко, без напряжения резервных сил организма, очищает от тканевых отмерших клеток.

По данным В. М. Бабенко, координатора центра «Самовывживание» в Санкт-Петербурге, положительный результат получен при регулярном применении живых проростков при запорах, папилломах, гастритах, пародонтозе.

Ю. Драгомирецкий приводит следующие показания: раковые опухоли различной локализации и стадии, полиартрит, энцефалит, стенокардия, ишемическая бо-

<sup>1</sup> *Шувалова О.* Живая сила проростков. СПб.: Невский проспект, 1999. — *Примеч. автора.*





лезнь сердца, тромбоз, тромбоз вен, гипертония, астма, язва желудка и кишечника, туберкулез различной локализации (особенно хронический туберкулез лимфобронхоузлов), воспаление легких, шизофрения, эпилепсия, диабет, отслоение сетчатки глаза, бесплодие, камнеобразование, алкоголизм, экзема, псориаз.



### ЛЕЧЕБНЫЕ ЗАКВАСКИ

#### Квас из плодов каштана конского

Для приготовления лечебного кваса берут 3 л колодезной воды. Бросают в банку 30–40 разрезанных плодов каштана с кожурой. Добавляют 1 стакан сахара и для закваски полстакана молочной сыворотки или 1 чайную ложку сметаны. Можно также применять и кабаныи дрожжи (около 1 г, их обычно производят из сычуга диких кабанов). Квас держат в теплом помещении (около 25–35 °С) не менее 2 недель. В результате образуется очень приятный на вкус напиток. В него можно добавлять ароматические растения — тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновую хвою и другие.

Употребляют такой напиток от 0,5 до 1 стакана перед едой за 20–30 минут. Квас из каштанов заметно укрепляет организм, делая его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Пить его можно в большом количестве.

Взяв из банки стакан напитка, достаточно добавить туда стакан воды и 1–2 столовые ложки сахара (не добавляя плоды каштана) и, восстановив, продолжать пить в течение 2–3 месяцев.

#### Чайный гриб

Существуют довольно противоречивые мнения о применении заквасок и чайного гриба. Часть авторов относится негативно к биологическим закваскам, в том числе и к чайному грибу, утверждая, что они близки к «плесеням», дрожжам и имеют элементы абиотического свойства, то есть противопоставляют себя ряду жизненных процессов организма человека. Но большинство исследователей не теоретически, а научно доказыва-



ют не только безвредность гриба, а наоборот, его большую пользу.

Систематический прием настоя чайного гриба внутрь отчетливо улучшает самочувствие людей преклонного возраста с выраженными признаками атеросклероза, благотворно действует при атонии кишечника и при желудочно-кишечных заболеваниях.

Чайный гриб — это симбионт. Основной массой пленки чайного гриба являются уксуснокислые бактерии. Родственные им бактерии образуются в пиве, вине, винном уксусе, бродящем соке рябины и т. п. Бактерии живут в симбиозе с клетками гриба.

Из чайного гриба выделили ряд мягких и безвредных для нормальной микрофлоры кишечника антибиотиков. Это медузин и медузомицетин.

Антибиотическая активность препарата определялась в отношении золотистого стафилококка, брюшного тифа, паратифа А и В, дизентерии, пневмококков и дифтерийной палочки.

В десяти случаях лечения **дизентерии** настоем чайного гриба возбудители заболевания исчезали и не обнаруживались при многократных повторных исследованиях.

Наиболее эффективным оказался настой при **бактериальной дизентерии типа Флекснера, Шига**. Лечение настоем чайного гриба при **острой дизентерии** дало результаты, не только не уступающие синтомицину, фталазолу, но даже в ряде случаев превосходящие лечебное свойство этих препаратов.

При **язвенном стоматите** 8-дневный чайный гриб (полоскание или орошение рта 5–6 раз в сутки) оказывал эффект уже через 2 дня после начала лечения и к 3–5-му дню наступало полное излечение даже в случае тяжелых форм заболевания.

Терапевтические свойства настоя были проверены на животных при лечении экспериментальной **пневмо-**



**кокковой инфекции глаз, дифтерии глаз, сальмонеллезной и дифтерийной бактериемии;** во всех случаях были получены положительные результаты.

Клинические испытания были проведены при **пневмококковых конъюнктивитах, хроническом блефаро-конъюнктивите, запущенных формах гнойных кератитов** и других заболеваниях. При лечении их настоем чайного гриба (введение капель) был получен положительный эффект.

Особенно действен чайный гриб при пневмококковых конъюнктивитах — отмечается быстрое исчезновение воспалительного отека, исчезновение микробов, гнойных клеток в конъюнктивальном мешке и ускорение срока излечения на 3–4 дня.

Аналогичные данные получены при лечении 7-дневным настоем чайного гриба **инфицированных ран, трофических язв.**

Клинические исследования препарата ММ (медузомицетин) из чайного гриба указывают на возможность его применения при ожогах, обморожениях, гриппе, брюшном тифе, паратифе, болезнях уха, горла и носа, холецистите.

При взаимодействии с желудочным соком лечебные свойства настоя не только не ослабляются, а, наоборот, повышаются. Он легко всасывается и оказывает стимулирующее действие, повышает общий тонус организма, мобилизуя его защитные силы.

Настой чайного гриба является великолепным препаратом с нативными, неденатурированными ферментами. Это крайне благоприятно для пищеварения, а также при различных процессах несварения — диспепсий. То есть настой чайного гриба следует относить не просто к живой полноценной пище, но и лечебной.

Основное достоинство чайного гриба в том, что продукты его метаболизма наиболее соответствуют потребностям человеческого организма — гидролизу пищи в желудочно-кишечном тракте. Причем фермен-



ты его максимально соответствуют ферментам, которые вырабатывает желудочно-кишечный тракт.

Пищеварение с помощью настоя идет в унисон с пищеварительными процессами организма. Процессы обмена чайного гриба родственны нашему.

Например, в качестве конечного продукта переработки чайный гриб образует уксусную кислоту, без участия которой мы не могли бы переваривать ни жиры, ни углеводы, то есть в конечном итоге не могли бы существовать. Для процесса обмена веществ в сутки человеку нужно до 100 г уксусной кислоты — примерно столько же, сколько содержит 3–4 стакана настоя чайного гриба.

Именно уксусная кислота может возместить **кислотную недостаточность желудка (ахилию)**, она приводит в действие обмен веществ, происходящий в нашем организме. Потребление настоя чайного гриба активизирует пищеварительный процесс и помогает лучше использовать поступившие с пищей жирные кислоты и с меньшими усилиями получать энергию, перерабатывая углеводы.

Настой чайного гриба уничтожает гнилостные бактерии и других вредных обитателей кишечника. Уже через несколько дней после систематического приема настоя исчезает вздутие кишечника и неприятный запах испражнений. Это указывает на то, что образование ядов в кишечнике снижается и самовосстанавливается здоровая кишечная флора.

Потребление настоя уменьшает чувство голода. Он активизирует обмен веществ и стимулирует образование ферментов, участвующих в процессе пищеварения. Таким образом для организма чайный гриб является естественным и анабиотическим, то есть дружественным продуктом.

Настой чайного гриба способствует, как уже было указано, распаду жиров, очищает организм от шлаков,



выводит лишнюю жидкость, уменьшает аппетит, снижает тягу к сладкому.

В то же время чайный гриб вырабатывает небольшое количество алкоголя (продукт жизнедеятельности его дрожжей) и углекислоты. Последняя не вредна для организма, а, наоборот, полезна, так как возбуждает аппетит, улучшает переваривание, закисляет среду. Содержание алкоголя в настое так незначительно, что не представляет опасности.

**Методика выращивания чайного гриба.** Для приготовления настоя в стеклянную банку емкостью 2–3 л наливают остывший процеженный заваренный чай обычной крепости (3–4 чайные ложки сухого чая на 1 л кипятка) и добавляют 100 г сахара на 1 л жидкости. Гриб промывают в кипяченой воде, кладут в банку и накрывают марлей. Настой обычно готовят летом через 2–3 дня, зимой — 5–6 дней. Хранить его можно в темном прохладном месте не более 3 дней, в холодильнике — до 5 дней.

В настое чайного гриба содержатся сахар, немного спирта, кофеин, уксусная, лимонная и глюконовая кислоты, различные ферменты, витамины С и В, углекислый газ.

Пленка чайного гриба во время роста наслаивается, и при желании один из слоев можно отделить и поместить в другую стеклянную банку со сладким чаем.

**Закваска чайного гриба на листьях гинкго и меда.** Я рекомендую увеличить спектр лечебных свойств чайного гриба с учетом его антисклеротических свойств. Для этого следует делать закваску не на чае, а на листьях гинкго двулопастного, которые успешно используют для лечения сосудистых заболеваний головного мозга у пожилых людей.

Гинкго улучшает состояние сосудов, а чайный гриб, потенцируя его свойства, в то же время способствует общему оздоровлению, укреплению иммунитета, препятствует возрастным проявлениям как дисбактериоза, так и дисбиоза.



## Кваша

Кваша — еще один микробиологический продукт. В данном случае ацидофильные бактерии выращивают не на молоке, а на серой муке с отрубями. Блинная мука и мука высшего сорта не годятся. В нее добавляют культуры молочно-кислых бактерий, полученных из ацидофилов.

После завершения процесса брожения (обычно через 1–2 суток) продукт готов к употреблению.

Он поставляет организму молочную кислоту, которая помогает бороться со злокачественными клетками. В отличие от молочных продуктов (например, кефира), кваша не содержит спирта и продуктов животного происхождения, она помогает бороться с дисбактериозом, налаживает работу желудочно-кишечного тракта.

Для получения закваски кваша необходимо в литровую стеклянную банку насыпать 4–5 частей муки и налить 6 частей холодной кипяченой воды, чтобы заполнить банку на треть. Тщательно размешать муку с водой до консистенции сметаны. В размешанную муку добавить в качестве источника молочно-кислых бактерий свежую сметану, или простоквашу, или ацидофилин (ни в коем случае не кефир и не йогурт, они не содержат молочно-кислые бактерии), в количестве одной трети банки. Можно попробовать в разные банки с размоченной мукой добавить разные источники молочно-кислых бактерий (простоквашу с разных заводов, сметану, ацидофилин), чтобы по интенсивности образования пузырьков газа отобрать самые жизнеспособные бактерии.

Тщательно перемешайте образовавшуюся смесь и поставьте банку открытой в теплое место. Затем 2–3 раза в сутки перемешиваете смесь ложкой из нержавеющей стали для обеспечения дыхания молочно-кислых бактерий. Через 1–4 суток смесь забродит, появятся пузырьки газа.

Вновь приготовьте в другой литровой стеклянной банке смесь из муки и кипяченой воды консистенции сметаны в количестве одной трети банки. Поместите в эту смесь 3 столовые ложки перебродившей массы из первой банки, тщательно



перемешайте. Закваску из первой банки выбросьте — в ней много продуктов животного происхождения, стимулирующих рост онкоклеток. Для обеспечения дыхания бактериями 3 раза в сутки перемешивайте содержимое банки ложкой из нержавеющей стали, держите ее открытой при температуре 20–38 °С. Через 1–4 суток вновь выведенные вами молочнокислые бактерии съедят живую свежую порцию муки, о чем вы узнаете по прекращению образования новых пузырьков газа, по появлению характерного кислого вкуса и по исчезновению вкуса сырой муки. Кваша готова.

Разделите ее на две банки и каждую порцию (банку) ежедневно пополняйте свежей мукой и кипяченой водой, поддерживая культуру бактерий. В случае порчи кваша следует вновь использовать живые, свежие кисломолочные продукты (сметану, простоквашу или ацидофилин) для получения свежих штаммов молочнокислых бактерий по вышеописанной методике, при этом в пищу можно употреблять только третье разведение молочного продукта, чтобы не допустить попадания в свой организм животного белка из молока.

Квашу в холодильник не ставить — она живая! И кормить (дополнять до прежнего уровня, не допуская уменьшения количества) в банке свежими водой и мукой после каждого употребления! Банок с квашой лучше иметь две, чтобы вновь добавляемая мука успела перебродить, пока вы воспользуетесь закваской из другой банки. Вот вам и «вечная пища»!

Заквашивать квашу можно и с помощью закваски курунга (см. ниже), которую можно заказать у автора.

## Молочный гриб

Попробуйте вырастить чайный гриб на молоке — и вы получите молочный гриб и вкусный кисломолочный продукт. Сравнительные исследования качества кефирной грибковой закваски, полученной при использовании чайного гриба, выращенного в молоке, показали не только ее хорошие диетические качества, но и высокие лечебные свойства.

Такой кисломолочный напиток проявляет более высокую антибактериальную активность по отношению





к болезнетворной микрофлоре по сравнению с кефирной закваской: отмечено полное отмирание бактерий группы кишечной палочки через 24 часа, стафилококков — через 48 часов.

**Для лечения и профилактики большинства желудочно-кишечных заболеваний чайно-грибовый кисло-молочный продукт просто незаменим.**

### **Мацун (мацони)**

Мацун — особый кисло-молочный продукт, изготовленный на основе термофильных молочнокислых стрептококков.

При созревании мацуна идет накопление аминокислот, суммарное количество которых превосходит общее содержание их в исходном молоке более чем на 50%.

Термофильные стрептококки проявляют устойчивость к относительно высоким концентрациям пенициллина, стрептомицина, фталазола, поваренной соли. Учитывая эти качества, при лечении болезней указанными или другими лекарствами целесообразно употреблять мацун для поддержания микрофлоры кишечника в нормальном состоянии.

Молочно-кислая микрофлора мацуна при его потреблении **подавляет гнилостные процессы** в кишечнике, содействует здоровому пищеварению и обмену веществ. Мацун увеличивает вес тела и **повышает жизненную энергию организма**. Его используют при лечении **истощения, туберкулеза, малокровия, при хроническом катаре желудка и кишечника**.

### **Кефир**

Кефир — кисло-молочный напиток смешанного брожения, молочнокислого и спиртового. Он готовится путем сквашивания молока кефирными грибами. Кефирные грибы содержат три вида микроорганизмов:



молочно-кислые палочки, стрептококки и дрожжи. Попадая в молоко, грибки вызывают в нем изменения: палочки и стрептококки — молочно-кислое брожение, а дрожжи — спиртовое.

В результате гидролиза молочный сахар превращается в углекислоты и спирт. Попав в желудок, все это активизирует его деятельность, возбуждает аппетит и ускоряет процесс пищеварения. Кроме того, кефир тонизирует деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшает работу почек и кишечника, молочная кислота задерживает развитие в кишечнике гнилостных бактерий.

Известно, что кисломолочные продукты усваиваются быстрее и легче молока. А кефир в этом отношении просто рекордсмен. За час он усваивается на 91%, тогда как молоко за то же время только на 32%. Это происходит потому, что кефир состоит из мелких хлопьев; желудочный сок легко проникает в них и быстро расщепляет.

Кроме того, кефир и сам стимулирует выработку желудочного сока и желчи. Выяснено, что кефир, кроме уже известных целебных свойств, обладает способностью нейтрализовать в нашем организме канцерогены. Так что сотрудникам вредных производств вместо молока можно вполне обоснованно выдавать кефир — это будет гораздо полезнее.

Кстати, кефирный грибок еще более активизирует деятельность бифидобактерий. То есть сам по себе этот грибок не является прямым представителем полезной ортофлоры, а всего лишь ее спутником.

## Лекарственные квасы

Квас по существу — жидкая ферментированная или заквашенная пища.

Наиболее распространенная разновидность кваса — хлебный, его особенно хорошо пить в жару. Кроме



хлебного кваса с успехом можно применять и пшеничный квас. Готовят его следующим образом.

В 3-литровую банку насыпать 2 стакана пшена, положить 2–3 корочки черного хлеба, 3 столовые ложки сахара, залить теплой водой, поставить в темное место и подождать 2–3 дня. Как появятся пузырьки, квас можно считать готовым.

Этот напиток чистит печень и поджелудочную железу. Для разнообразия можно добавлять отвары трав, например: мяты, клевера, ромашки. При этом напиток усиливает свои целебные свойства и приобретает новый вкус.

Очень полезны фруктовые и ягодные квасы.

Фрукты и ягоды помять или нарезать и залить кипятком; после остывания добавить сахар и немного дрожжей. Можно также взять отвар и, процедив его, готовить квас. Чтобы квас был шипучим, нужно в момент брожения разлить его в бутылки, хорошо закупорить и поместить в холодное место.

Путем молочно-кислой ферментации можно получить квас из овса. Таким же способом готовится квас из любой другой крупы. Выберите такую, которая наиболее подходит для лечения вашего заболевания. Например, деятельность печени улучшают горох, бобы, соя. Чтобы вывести соли из организма, необходим рис.

Путем молочно-кислой ферментации можно изготавливать квасы из лекарственных растений, например чистотела.

Взять стакан измельченного растения (если оно свежее), а если сухое — 1/3 стакана, сырье нужно положить в марлевый мешочек с грузиком, чтобы удерживать на дне трехлитровой банки. Добавить стакан сахара, стакан кефира или сыворотки, долить доверху теплой водой; выдержать 2 недели. Процедить и пить по полстакана за 30 минут до еды.

Квас из чистотела очищает организм от папиллом, кондилом и других доброкачественных опухолей.



Курс лечения травяными квасами составляет не менее месяца.

Квас укрепляет нервную систему, нормализует обмен веществ и деятельность сердца и сосудов, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит. Он защищает печень от цирроза, желудочно-кишечный тракт от гастрита, колитов и язвенной болезни.

Квас на меду полезен для профилактики простудных заболеваний и ангины, с изюмом, столь богатым калием, — тем, кто страдает сердечно-сосудистыми и нервно-мышечными болезнями, а с мятой — тем, кого мучают бессонница, неврозы, гипертония.

Квас улучшает аппетит и пищеварение, активизирует пищеварительные железы, стимулируя выработку желудочного сока, желчи. Он как бы промывает желудочно-кишечный тракт, выводя из организма конечные продукты обмена.

Медовый квас готовят на дрожжах либо на солоде, особенно богатых витаминами группы В. Выпивая его по стакану в день, вы восполните дефицит витаминов.

**Медовый квас.** Нарежьте тонкими кусочками лимон (кожуру снимать не надо, только тщательно промыть), смешайте с 400 г меда, добавьте 400 г изюма, залейте все это 4 л холодной кипяченой воды, предварительно размешав в ней 1 столовую ложку ржаной муки и 10 г дрожжей. Через сутки влейте в смесь еще 1 л кипяченой воды.

Когда изюм и лимон всплывут, процедите жидкость и разлейте по бутылкам (положите в каждую несколько изюминок). Храните бутылки в холодильнике в лежащем положении. Через 2–3 дня квас можно пить.

Приготовить медовый квас можно и более простым способом.

Размешайте в 5 л кипяченой воды 400 г меда, охладите до комнатной температуры, добавьте сок лимона и 15 г дрожжей. Настаивайте 10–12 часов, разлейте по бутылкам. И пейте на здоровье!



**Внимание!** Людям, страдающим заболеваниями поджелудочной железы, печени, почек и язвой желудка, нужно пить только слабокислый квас — для этого нужно настаивать его чуть меньше, чем это требуется по рецептуре.

Овощные квасы также имеют свои особенности — свекольный квас сильно раздражает кишечник, бобовый вызывает повышенное газообразование.

**Противопоказания!** Квас не рекомендуется больным сахарным диабетом из-за содержания в нем сахара.

### Пивные дрожжи

Сами по себе сухие пивные дрожжи как полноценный продукт, обеспечивающий организм аминокислотами, витаминами, ферментами и т. д., довольно полезны и рекомендованы в качестве лечебного питания.

Но продукты их переработки — в частности пиво, далеко не всегда бывают полезными. Ведь пивные дрожжи — это одноклеточные грибы, которые, даже если сами по себе и не вредны, могут быть синергистами — попутчиками для других дрожжей и грибков.

Пиво — это продукт, содержащий алкоголь, то есть зашлачивающий кровь, что ведет к гнилостным процессам в организме. Кроме того, сусло пива содержит огромное количество промежуточных веществ, являющихся следствием дрожжевого метаболизма, — кетоны, альдегиды и многие другие токсические вещества. Однако концентрация их довольно слаба, поэтому организм относительно легко с ними справляется. Не следует забывать, что применение отмытых чистых и высушенных медицинских пивных дрожжей — это не одно и то же, что и употребление пива, содержащего огромное количество метаболитических ядовитых продуктов, делающих напиток вредным для организма.

При легких формах **диабета** применение пивных дрожжей может заменить инъекции инсулина. При ле-



чении тяжелых форм заболевания применение пивных дрожжей позволяет снизить дозы инсулина.

Доказана полезность дрожжей при лечении заболеваний печени. При ежедневном приеме 30 г высушенных дрожжей с примесью 25 % виноградного сахара сокращается период лечения **инфекционной желтухи**, и, что особенно важно, после излечения не бывает тяжелых последствий — **злокачественного малокровия, цирроза печени**. Это является особенно важным, так как подобного результата не дает ни одно из медикаментозных средств.

При лечении **злокачественного малокровия** употребление сухих пивных дрожжей повышает количество красных кровяных тел и гемоглобина до нормального уровня.

Активные дрожжи (с витамином D<sub>2</sub>) полезны при **ракте, хрупкости костей, остеомалации и при болезнях межпозвонковых хрящей**.

В случае диареи, вызванной лечением антибиотиками, английские врачи рекомендуют принимать пивные дрожжи. По их мнению, они способствуют возрождению полезных бактерий в кишечнике.

Интересные данные получены японскими исследователями, которые идут вразрез с мнением ряда целителей о дрожжах как провокаторах опухолевых процессов. Найдена возможность использования межклеточных компонентов дрожжей в качестве противоопухолевого средства. При исследовании было установлено, что препарат из межклеточного вещества пивных дрожжей препятствовал росту опухолевых клеток более чем на 90 %.

В то же время эти данные полностью противоречат данным Г. Вольфа, который показал, что выращивание злокачественной опухоли в пробирке возможно только в растворе дрожжевого грибка. Размер опухоли утраивался в течение одной недели, но как только из раствора убрали дрожжи — опухоль погибала. Оче-



видно, это связано с разными видами дрожжей, и наиболее верное средство противостоять вредным дрожжам — иметь крепкий иммунитет, а значит, здоровую ортофлору кишечника.

### **Индийский, или морской, рис**

В последнее время получил широкое распространение индийский рис, который больше все же ценится не как пищевой пробиотик, а как лекарственное средство.

Настой морского риса, как и настой чайного гриба, является продуктом двух комбинированных брожений, вызываемых несколькими типами микроорганизмов, находящихся в симбиозе.

В данной культуре этот симбионт выступает не как суммарное взаимодействие отдельных грибков и бактерий, а как единый организм. Исследования показали, что если выделить из этого «зоогеля» его составляющие и выращивать по отдельности, а потом соединить в одной среде, восстановление организма не получается, что до сих пор является загадкой в микробиологии. Поэтому искусственных аналогов этому лечебному организму нет.

В настое морского риса главную роль играет фосфорная кислота, также в нем обнаружены спирт, уксусная и глюконовая кислоты, кофеин, щавелевая, лимонная, молочная, койевая, фолиевая кислоты, витамины С и D, дубильные вещества, полисахариды типа целлюлозы, альдегиды, жироподобные вещества типа холин, жировые и смолистые вещества, алкалоиды, глюкозиды, ферменты зимаза, протеаза, левансахараза.

Целебные свойства индийского морского риса удивительны. Настой вылечивает полиартрит, снижает уровень сахара в крови, его применяют при волчанке, рассеянном склерозе.

Перечислю заболевания, излечиваемые при помощи настоя индийского морского риса.



*Общие заболевания:* избыточный вес, нарушение обмена веществ.

*Заболевания центральной нервной системы:* детский церебральный паралич, последствия перенесенного инсульта, эпилепсия.

*Заболевания иммунной системы:* васкулиты, гломерулонефриты, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, аутоиммунные заболевания.

*Заболевания сердечно-сосудистой и лимфатической системы:* аритмия, атеросклероз, варикозное расширение вен, гипертония, инсульт, инфаркт, лимфаденит, нейроциркуляторная дистония, тромбофлебит.

*Заболевания дыхательной системы:* бронхиальная астма, бронхит, гайморит, плеврит, тонзиллит, туберкулез, фарингит.

*Заболевания желудочно-кишечного тракта:* дуоденит, колит, панкреатит, сахарный диабет, холецистит, хронический гастрит, цирроз, язва желудка, двенадцатиперстной кишки.

*Заболевания мочеполовой системы:* аднексит, киста яичника, нефрит, пиелонефрит, простатит, энеурез.

*Новообразования:* доброкачественные опухоли мозга, злокачественные образования желудка и пищевода, лимфогранулематоз, увеличение щитовидной железы.

*Заболевания опорно-двигательной системы:* артриты, полиартриты, ревматизм.

Минимальный курс лечения — 2–3 баночки.

## **Тибетский грибок, или кефир индийских йогов**

Грибок представляет собой шаровидное белое тело диаметром 5–6 мм в начальной стадии и 40–60 мм в конце развития перед делением. Он был выведен на Тибете и долгое время оставался тайной тибетской медицины. По сути, это тоже симбиотический организм, но мор-





фологически и по составу существенно отличающийся от индийского риса.

Целебные свойства этого гриба поистине уникальны. Он избавляет от **аллергических заболеваний**, что является следствием излечения от первичного дисбактериоза и дисбиоза.

Применение сквашенного тибетским грибом молока излечивает сердечно-сосудистые заболевания. Употребление этого напитка в течение 2–3 лет позволяет излечиться от довольно серьезной гипертонии. Прекрасно помогает он при атеросклерозе — останавливает известкование стенок капилляров. Лечит болезни печени и желчного пузыря, растворяет **камни в желчном пузыре**, **лечит язвы желудка и двенадцатиперстной кишки**.

После тяжелых болезней с применением антибиотиков желательно сразу же начать пить грибной кефир, так как он защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий и снижает вредное воздействие антибиотиков.

Есть данные, что настой этого гриба прекращает развитие раковых клеток. Постоянный прием грибного кефира помогает поддерживать состояние бодрости и работоспособности. Он способствует омоложению организма. Полезен этот настой и при любых воспалительных заболеваниях ротовой полости.

На курс необходимо 2–3 баночки.

### «Наринэ»

Особое внимание надо уделить применению кисломолочного продукта «Наринэ»<sup>1</sup>. Препарат состоит из мекония, взятого из кишечника новорожденного ребенка. Именно с помощью этого препарата удалось спасти от острых кишечных инфекций многих детей в тех

<sup>1</sup> Более подробно см. книгу: *Гарбузов Г.* Дисбактериоз и дисбиоз — причина 1000 болезней. СПб.: Питер, 2005.



случаях, когда никакие лекарства уже не помогали. Препарат признан Всемирной организацией здравоохранения.

«Наринэ» обладает уникальным свойством восстанавливать биоценоз кишечника. «Наринэ» — это сухая закваска лактобактерий. Ее добавляют в молоко и в результате получается очень вкусный кисломолочный продукт — лактокваша.

Лицам, которым не показаны молочные продукты, целесообразно готовить «Наринэ» на растительном соевом молоке или употреблять водные растворы.

Исследования показали целесообразность закапывания лактокваши в нос при эпидемиях гриппа, а также при хронических ринитах, гайморитах, аденоидитах, синуситах и всех других заболеваниях слизистых. «Наринэ», проникнув в слизистые, вытесняет оттуда патологическую микрофлору. Но это возможно лишь при условии одновременного осуществления целого комплекса мер по укреплению иммунитета.

Если использовать этот препарат в виде порошка, посыпая его на рану или язву, то они очень быстро заживают. Люди, принимающие «Наринэ» регулярно, становятся более спокойными и работоспособными.

Препарат оказался эффективным при лечении **воспалительных процессов, импотенции, аллергии, пародонтоза, гинекологических заболеваний, хронического энтерита, колита, дизентерии, сальмонеллеза, депрессии.**

С помощью «Наринэ» больные могут регулировать деятельность кишечника. При восстановлении микрофлоры кишечника прекращается понос.

При запоре следует добавить в стакан напитка, принимаемого на ночь, 1 столовую ложку тщательно размешанного растительного масла.

Кроме того, было доказано, что систематическое (в течение 1,5–3 месяцев) употребление такого средства



способствует более быстрому и надежному заживлению язвенного дефекта. В ряде случаев при приеме напитка стул нормализовался и без добавления растительного масла.

Следует широко рекомендовать кисломолочный продукт «Наринэ» всем тем, кто в той или иной мере подвергается воздействию ионизирующей радиации. Кроме того, этот препарат — прекрасное профилактическое и лечебное средство при всех заболеваниях, возбудителями которых являются стафилококки. К таким заболеваниям относятся ангина, пневмония, хронический тонзиллит, хронический пиелонефрит, заболевания женской половой сферы (аднексит, оофорит, сальпингит, вагинит, кольпит и другие), хронический простатит, послеоперационная инфекция, стафилококковая внутрибольничная инфекция в родильных домах.

Для лечения таких заболеваний рекомендуется включать кисломолочный напиток в комплексную терапию.

В гинекологической практике рекомендуется принимать «Наринэ» обычным способом, а также в виде местного лечения (тампоны, аппликации, спринцевания). Для местного лечения используют водное разведение закваски. Флакончик используется за 1–2 процедуры.

Доказано, что кисломолочный продукт «Наринэ» обладает свойством стимулировать выработку интерферона. Интерферон имеет большое значение для противоопухолевой и противовирусной защиты. Прием сухой закваски «Наринэ» уменьшает антигенную нагрузку на иммунитет.

Использование «Наринэ» для лечения и профилактики вторичных иммунодефицита и дисбактериоза имеет ряд преимуществ перед химиопрепаратами, так как лактобациллы относятся к представителям нормальной микрофлоры кишечника. «Наринэ» является эффективным средством для всех людей, имеющих по-



**ниженный иммунитет и склонных к простудным заболеваниям, ОРЗ, ОРВИ, гриппу, фурункулезу, герпесу.** Кстати, дерматологи в настоящее время рассматривают герпес как вторичный иммунодефицит.

При **пародонтозе**, который часто возникает как следствие «загрязнения» толстого кишечника, возьмите немного «Наринэ», положите за нижнюю или верхнюю губу и держите там, пока порошок не растворится во рту сам. Делайте так в течение 10 дней.

В дерматологии получены положительные результаты при лечении **псориаза**. Рекомендуется принимать «Наринэ» обычным способом в виде кисломолочного напитка внутрь, а также смазывать закваской псориазные участки на коже.

Кисломолочный напиток «Наринэ» эффективен при многочисленных **аллергических заболеваниях**. Причинами этих заболеваний могут быть болезни кишечника и дисбактериоз.

В качестве аллергенов в данном случае выступают продукты неполного расщепления пищевых ингредиентов (в частности полипептиды), которые всасываются из кишечника.

«Наринэ» оказался эффективен и при **сахарном диабете**. Лечение напитком «Наринэ» дало положительные результаты также при **железодефицитной анемии**.

Кисломолочный напиток «Наринэ» обладает выраженным **антиканцерогенным** (противораковым) действием. Комплекс биологически активных веществ напитка «Наринэ», по мнению японских врачей, прекрасно стимулирует защитные силы организма человека.

Этот комплекс способен резко повысить активность особых видов лимфоцитов и увеличить их выработку. Эти лимфоциты (белые кровяные тельца) превращаются в «охотников» за раковыми клетками, которых они уничтожают.



*Мужчина; диагноз — рак почки. Состояние тяжелое. Не работают ни правая, ни левая рука. Больной перенес два инфаркта. Приступил к приему «Наринэ» по 1 флакону в день. Три раза пил лактоквашу «Наринэ», делал компресс на почку. С помощью массажа восстановил функции рук и ног. Когда начал ходить, провел чистку организма. Через месяц стал выходить на улицу, заниматься гимнастикой. Стал ездить на дачу и работать. Регулярно пьет «Наринэ». Чувствует себя прекрасно, врачей посещать не собирается<sup>1</sup>.*

В некоторых случаях прием препарата «Наринэ» позволяет отменить сложнейшую процедуру очистки кишечника клизмлением.

Ацидофильные бактерии, содержащиеся в «Наринэ», уничтожают патогенные микроорганизмы. Они превосходят в этом плане колибактерин, бифидумбактерин и бификол. Впрочем, у ряда больных прием «Наринэ» дает лишь временный эффект, что связано с глубинными перестройками, преодолеть которые можно только путем длительного приема «Наринэ» — в течение многих месяцев или даже лет.

Бактериальные препараты необходимо применять не менее 4 недель. Уже через 2 недели после прекращения приема бактериальных препаратов микрофлора кишечника возвращается к исходному уровню. Постоянный прием «Наринэ» способен искусственно поддерживать микрофлору в нормальном состоянии. Однако надо помнить, что цель оздоровления — добиться того, чтобы здоровая микрофлора создавалась силами самого организма. Имеет значение и то, что бактериальные препараты недешевы.

Успех лечения дисбактериоза зависит не столько от приема кисломолочных препаратов, сколько от общекорректирующей терапии. Надо создавать условия, чтобы

<sup>1</sup> По книге: Николаева К. Дисбактериоз. СПб.: Весь, 2004. — Примеч. автора.



бактерии могли прижиться в кишечнике и сами поддерживали свои популяции без искусственного вмешательства. Следовательно, лечение должно быть многосторонним, многоплановым.

В этот комплекс входят прием адсорбентов, диета, закаливание, полноценный отдых, хороший сон. С помощью имагинации вы можете снимать стрессы (инструкцию по имагинации можно заказать, написав мне письмо). Чтобы от длительного применения лекарство не наскучило, к «Наринэ» можно добавлять мелко нарезанные фрукты, ягоды, «мюсли», фруктовый сок.

В некоторых особо сложных случаях, когда надо срочно восстанавливать микрофлору толстого кишечника, прием «Наринэ» не дает должного эффекта. Тогда допустимо сочетать его с микроклизмами. Особенно хорошо проводить лечение микроклизмами из «Наринэ» во время лечебного голодания.

Перед микроклизмой необходимо произвести чистку кишечника с помощью травяной клизмы. После чистки одну ампулу «Наринэ» залейте в теплую кипяченую воду, встряхните и вводите на ночь в кишечник в виде микроклизмы.

## Курунга

**Курунга** — наиболее перспективный в настоящее время пробиотик, заимствованный из народной медицины и прошедший многочисленные клинические испытания. Это кисломолочный продукт, издавна широко распространенный у монголов и бурят. Курунга — приятная на вкус, кисловатая, слегка шипучая жидкость.

Лечебно-диетические свойства продукта объясняются тем, что молочная кислота (1,5–2,6%) задерживает в кишечнике развитие гнилостных бактерий и блокирует в желудке выработку соляной кислоты при гиперацидозе, а при снижении кислотности оказывает заместительное действие. Курунга содержит вещества,



оказывающие антагонистическое действие на стафилококки и возбудители кишечных заболеваний.

Курунга является рекордсменом по числу видов бактерий и дрожжей, содержащихся в одном пробиотике. Это мощный, хорошо приживающийся пробиотик с полным набором микроорганизмов — от комменсалов (полезных микроорганизмов) до их спутников, способствующих их деятельности. Именно наличие всех необходимых составляющих способствует приживлению основной микрофлоры. Практика показала, что в большинстве случаев обычные монопробиотики, или пробиотики, содержащие от 2 до 5 культур, плохо приживаются и поэтому малоэффективны. Курунга содержит от 64 до 90 штаммов микроорганизмов. При этом микроорганизмы не рассыпаются на отдельные колонии, а удивительным образом проявляют себя как единый организм.

Таким образом, мы имеем дело не с механической искусственной смесью различных элементов микрофлоры, а с типичной симбиотической их взаимосвязью. Дрожжи для своего развития нуждаются в работе молочно-кислых бактерий и в образуемой ими молочной кислоте. Молочные бактерии в присутствии дрожжей лучше развиваются и дольше сохраняют свою активность. Эти симбиотические отношения в курунге сохраняются в течение долгого времени. Такая взаимодополняемость лидеров и многочисленных спутников способствует устойчивости данной ассоциации бактерий, а значит — и более легкой их приживаемости при лечении тяжелых форм дисбактериозов.

Основная часть микробного комплекса представлена молочно-кислыми бактериями *Lactobacillus acidophilus*, *L.Plantarum*, *L.Bulgaricus*, *L.Casei*, *L.Helveticus*, молочно-кислыми *Streptococcus Lactis*, *S.Cremoris*, *S.Diacetilactis*, дрожжами *Torulopsis* и *Candida*.

У некоторых вызывает недоумение, как можно допускать, чтобы в пробиотики были включены такие



враги человека, как дрожжи из рода Кандида и почвенные дрожжи Торулописис, которые способны вызывать болезни. Однако оказалось, что здесь имеет место совершенно новый вид *Torula curunga*, являющийся в данном случае бактерией-спутником, способствующим нормальному росту основных бактерий. В такой ассоциации эти микроорганизмы находятся в соподчиненном положении и не проявляют свои негативные стороны.

Сильнейшим иммуномодулятором является «ЭМ-Курунга», произведенная в виде сухого порошка с использованием новейших достижений микробиологии. Она, несомненно, займет достойное место в профилактике и лечении длительно протекающих вирусных и онкологических заболеваний.

Курунга поддерживается путем доливания сырого коровьего молока в готовую закваску по мере ее употребления.

**Приготовление закваски.** Одну дозу (2 г) порошка из сухих бактерий «ЭМ-Курунги» растворить в стакане (200 мл) обезжиренного парного молока, закрыть крышкой и поместить в теплое (около 30°C) место на сутки. Вместо парного молока можно использовать кефир «Данон классический», «Био-Мах», «Биомолоко», обезжиренное козье молоко. Для приготовления закваски на пастеризованном или стерилизованном молоке или простом кефире доза концентрата разводится 100 мл молока или кефира. Через сутки температуру желательно снизить до 10–15°C и выдержать еще 1–2 суток. Частое перемешивание способствует равномерному распределению микроорганизмов в закваске и усиливает спиртовое брожение.

**Приготовление напитка.** После расслоения закваски на плотный густок и сыворотку перелить «ЭМ-Курунгу» в литровую банку и добавить доверху молока (можно пастеризованного или стерилизованного). Через 1–2 суток напиток можно употреблять, оставляя каждый раз полбанки «ЭМ-Курунги» и добавляя молока доверху.





По возможности используйте для приготовления «ЭМ-Курунги» обезжиренное молоко. При этом напиток очень долго не теряет своих лечебных свойств.

Если в приеме курунги делается перерыв, ее необходимо хранить в холодильнике (до месяца). Правильно приготовленная курунга представляет собой пенистый напиток кисло-винного вкуса со своеобразным ароматом. Перед применением расслоившуюся курунгу перемешать, для снижения кислотности добавить немного молока.

Если при применении некачественного молока или случайном загрязнении посуды вкус «ЭМ-Курунги» изменился, лучше приготовить закваску заново. Через 10 разбавлений непарным молоком лечебный эффект снижается, поэтому лучше применить новую порцию сухого концентрата.

Если вы плохо переносите молочные продукты, то вполне можно обойтись и без молока. Делайте из курунги окрошку (на 1 л — полстакана курунги, заквашивать 5–10 часов при температуре 10–15°C) или заквашивайте овощные соки (на стакан сока — столовую ложку курунги).

**Курунговая медовуха.** На 3 л теплой кипяченой воды — 3 столовые ложки меда и полстакана курунговой сыворотки, полученной путем фильтрации курунги через плотную ткань. Через 2–3 суток такую медовуху полезно употреблять по стакану за 20 минут до еды. Для людей с I и II группой крови, для которых молоко в больших количествах не рекомендуется, курунговая медовуха будет отличной заменой курунги.

Детям от 1 года до 5 лет курунгу следует применять 4–5 раз в сутки (всего — 100–200 мл). Детям старше 5 лет и взрослым — по стакану в день. Принимать лучше до еды, но можно и через час после еды.

Заказать курунгу можно, написав мне письмо. Для комплексного лечения дисбактериоза также можно заказать настойку мирта, почки тополя, настойку виш-



невых веточек, мяты, мелиссу, настойку черного ореха на водке, ежевику.

Хорошо изучена эффективность этого продукта у детей с желудочно-кишечной патологией. Курунгу принимали по 50–100 мл через 1,5 часа после еды. Оценка такого лечения через 4–5 месяцев у больных с гастродуоденальной патологией показала, что обострение болевого синдрома снизилось. Принимавшие курунгу также не страдали от нарушения деятельности кишечника, тогда как у тех, кто не проводил курунголечение, в 66,6% случаев отмечался метеоризм, запоры, неустойчивый стул. Отрыжка, тошнота, изжога, рвота были у 42% больных, принимавших курунгу, и у 92,5% людей, применявших иные методы лечения.

При лечении желудочно-кишечных заболеваний лечебный эффект достигается при сравнительно малых дозах курунги. А при лечении бронхо-легочных заболеваний, особенно туберкулеза, при простых хронических инфекциях суточную дозу курунги (или курунговой сыворотки, или курунговой медовухи) можно через неделю увеличить от 3 стаканов до 1,5 л. При наружных гнойных заболеваниях эффективны маски, аппликации, спринцевания сывороткой.

Доказано лечебное действие курунги при гнойных заболеваниях кожи — абсцессах, фурункулах и т. д., а также при заболеваниях ЛОР-органов и гениталий.

Курунгу можно смело рекомендовать для лечения гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной кислотности желудка. Обычные монопробиотики при этих заболеваниях почти не приживаются, а ферментное пищеварение организма ослаблено. Курунга берет на себя функцию пищеварения за счет полного набора ферментов содержащихся в ней бактерий.

При ряде тяжелых заболеваний (глубоких микозах, туберкулезе), когда обычные пробиотики не помогают, курунгу надо пить длительно и повышенными дозами,



вплоть до 1,5 л в день на протяжении 3–4 месяцев, а иногда и до 6–18 месяцев. Только тогда можно получить нужный эффект.

Во многих случаях курунга приживается не сразу. На первом этапе она замещает неполноценную микрофлору и выполняет функции пищеварения, что не дает ослабнуть тяжелобольным. Курунга позволяет им окрепнуть, восстановить защитные силы, иммунитет. Только после это происходит медленное восстановление полезной микрофлоры. Такая методика излечения с приемом повышенных доз курунги позволяет совершать чудеса исцеления — поднимать на ноги тяжелобольных, ослабленных, измотанных болезнью людей, потерявших веру в излечение.

Есть основания утверждать, что такая методика поможет и в комплексном лечении онкобольных, в том числе ослабленных онкологической интоксикацией. Даже если с помощью курунги удастся снять онкологическую интоксикацию и сопутствующие ей слабость, боль, иммунодефицит, что позволит продлить жизнь неизлечимым больным, — это уже будет большим достижением в онкологии. Пускай не удастся избавиться от опухоли, но такие пациенты смогут жить полноценной жизнью, а организм получит шанс для победы над болезнью. Японские ученые уже давно возлагают надежды на поиск новых пробиотиков, способных сдерживать и даже лечить онкологию. Среди народностей, применяющих курунгу, идет молва о случаях исцеления некоторых онкобольных этим уникальным лекарством.

Первое, что можно отметить при курунголечении, — прибавь в весе (3,5–4 кг в месяц). В отдельных случаях у крайне истощенных больных вес увеличился на 9 кг. Улучшался аппетит, повышалась всасываемость в кишечнике. Особенно такое лечение необходимо больным с прогрессирующим исхуданием.



При этом нет опасности ожирения у больных, склонных к превышению нормы веса.

В результате лечения у большинства больных туберкулезом повысился уровень гемоглобина в крови. Реакция оседания эритроцитов (РОЭ) в большинстве случаев (70 % в начале) после курунголечения понижается до нормы или приближается к ней.

Заквашивают курунгу на молоке. Для тех, кто не переносит молоко, можно приготовить курунговую медовуху.

Также известно применение курунги в лечении **гайморита**, когда ее закапывают в нос или ставят тампоны.

Перед лечением курунгой я обычно рекомендую предварительно провести курс лечения настойкой черного ореха и мирта. Это поможет ускоренно подавить всю патогенную микрофлору и инвазию, облегчит работу пробиотикам.



### **ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ**

#### **Преимущества ферментации лекарственных трав и пищи перед обычными методами фитотерапии и сыроедения**

С помощью различных заквасок можно ферментировать не только лекарственные травы, но и многие пищевые растения. Употреблять их можно по 100–200 г в день в качестве салатов. Они особенно полезны для людей с нарушенной работой желудочно-кишечного тракта, которым необходима щадящая диета, обычная растительная пища для них слишком груба. Ферментаты растительного происхождения станут в этом случае настоящим спасением, так как они легко усваиваются, не дают чрезмерного газообразования. Они уже частично переработаны ферментами бактерий, то есть организму легче их усваивать — это как бы дополнительное «искусственное» пищеварение для организма. Особенно полезна будет такая ферментированная пища для ослабленных, изнуренных длительной болезнью людей, она укрепит их аппетит, улучшит обмен веществ, усилит иммунитет, позволит восстановить вес. Полученный ферментат можно хранить достаточно долго в холодильнике (лучше — в морозильной камере). Также его можно высушить и хранить просто в банках.

Представьте себе больного, которому врачи и целители предлагают перейти на здоровую пищу, то есть свежую живую овощно-фруктовую диету. Бедняга пытается поглощать в огромных количествах яблоки, морковь, помидоры, капусту, свеклу и т. д., но у него только усиливаются поносы и боли — не диета, а одно мучение. В результате человек возвращается к щадя-



шей диете (сухарики, манная каша и некрепкий чай), которая его не излечит, но позволит терпимо существовать, а тем временем идет незаметное, подспудное прогрессирование заболевания, медленно уничтожаются рубежи оставшегося здоровья. В этом случае переход на питание ферментированными продуктами помогает решить большинство проблем. Пицца, по сути, остается живой и достаточно грубой, а значит, и целительной. При этом в нее не надо добавлять достаточно дорогие ферменты типа мезим-форте. У больного улучшается пищеварение и аппетит, пицца намного легче усваивается, быстро восстанавливается вес. Отпадает необходимость принимать витамины, БАДы, специальные пробиотики и многое другое. Таким образом появляется возможность выздоровления, а не простого сдерживания болезни.

Ферментированная пицца недорогая, легко сохраняется, например, в холодильнике или в высушенном виде, легко производится, консервируется и, надеюсь, вскоре появится в торговле, если со стороны медицины не будет больших препятствий по ее внедрению.

Ферментированное пюре из яблок, помидоров, капусты намного легче воспринимается больными, чем сырые фрукты и овощи, это позволит перейти на так называемую здоровую пищу, а не прозябать на щадящей диете.

Чаще всего у таких больных невосприятие живой грубой пищи связывается с гастритом, в том числе и атрофическим, воспалением поджелудочной железы, то есть панкреатитом, с проблемами в двенадцатиперстной кишке, колитами, энтероколитами, холециститами, кандидозами и другими микозными поражениями внутренностей.

В ряде случаев после хронических воспалений, язва происходит склеротизация, застывание соединительной ткани, появление рубцов на одних участках и продолжение воспаления в других. Им не до здоровой



пищи, которую предлагают целители, а лечение само по себе тоже практически не дает результатов. Разумеется, надо помочь организму. Ферментированная и заквашенная пища в таком случае — оптимальное решение, она позволяет обойти непреодолимые стороны лечебного сыроедения.

### **Ферментирование — искусственное пищеварение**

Процесс ферментации продуктов иначе можно назвать «искусственным пищеварением». Действительно, в данном случае микробиологический процесс расщепления пищевого субстрата мы производим не в самом кишечнике, а искусственно в банках.

Это часто бывает просто необходимо при некоторых типах дисбактериоза, когда микроорганизмы, участвующие в пищеварении, не могут по ряду причин прижиться в кишечнике.

Зачастую искусственное микробиологическое расщепление, гидролиз, переваривание пищи с помощью здоровых бактерий является выходом из тупиковой ситуации для ряда больных, которым срочно надо наладить пищеварение, обмен веществ и восстановить микрофлору с целью излечения от основного заболевания. Без этого невозможно излечение большого количества недугов, в том числе астмы, аллергии, кожных болезней и онкологических заболеваний. Со временем искусственное пищеварение поможет восстановить ортофлору, излечить дисбактериоз, а значит, в дальнейшем даст возможность организму справляться с болезнями, в основе которых лежит дисбиоз.

**Искусственное пищеварение** — это новое и перспективное направление в целительстве. Ряду пациентов с уничтоженным вторым (обеспечиваемым симбионтной микрофлорой кишечника) иммунитетом и хроническим дисбактериозом продукты, полученные таким путем, станут реальной помощью в излечении.



## Ферментирование закваской «Курунга»

Для ферментации пищи можно использовать закваску «Курунга» (бурятско-монгольский кисломолочный напиток), предназначенную для ферментирования лекарственных трав и ряда пищевых продуктов. При этом лечебные травы подбирают специально под определенные заболевания. Например, для лечения сосудистых заболеваний, атеросклероза, тромбозов, гипертонии, склероза мозга рекомендуют лист фундука (орешника), цветы клевера и многие другие травы. Я же в своей практике для лечения этих же заболеваний использую лист гинкго. Все эти лекарственные травы (можно и комбинированные сборы) сушат и измельчают в кофемолке в порошок.

В стакан свежего молока добавляют по инструкции закваску, а затем 1–2 чайные ложки порошка из лечебных трав. Заквашивают 3–5 дней. Лечебный напиток применяют по 1 стакану в день.

Применение лекарственных трав в квашеном виде не только усиливает их свойства, но и позволяет избежать негативных воздействий нагревания для получения отвара или добавления спирта при получении настоек. Такие способы приготовления лекарственных препаратов резко ослабляют лечебный потенциал трав, убивают в них ферменты, витамины, фитогормоны, фитоалексины. Поэтому многие целители и травники являются сторонниками применения трав в виде порошка или в натуральном виде. Предлагаемая мною методика применения лечебных трав не только учитывает все эти требования, но и имеет значительное преимущество. Комплексы из пробиотических заквасок и лечебных трав многократно усиливают лечебные свойства каждого компонента по отдельности, а значит, лечение становится более целенаправленным, комплексным и многоплановым.





Лучше лекарственные травы применять свежими, в этом случае их надо измельчить в мясорубке или соковыжималке — получается сырой жом.

Курунгу можно использовать для ферментирования живого жома из трав. Для этого траву измельчают до состояния полужидкого фарша и пересыпают сухим порошком закваски — 30–50 г травы на 1 г закваски. Все тщательно перемешивают. Если нет сухого порошка закваски, то можно использовать отцеженную от сыворотки створоженную массу. Затем плотно укладывают в банку и утрамбовывают толкушкой, закрывают полиэтиленовой крышкой и ставят в темное теплое место (температура 25–30 °С). Держат от 5 до 15 дней, можно иногда и до 30 дней — не бойтесь, что растительная масса забродит и испортится.

Курунга действует как антагонист всем нежелательным или патогенным бактериям. В ее присутствии они долго не смогут развиваться.

Начиная с 10–15-го дня этот травяной ферментат можно использовать в качестве лечебного средства или усиленного пробиотика — естественной для организма пищи по 1–2 чайные ложки в день. Можно добавить его в кашу или хлеб.

В домашних условиях также можно и нужно заквашивать пищевые растения.

Морковь, свекла, помидоры, салатная зелень (и многое, многое другое) измельчаются на мясорубке, соковыжималке или другим способом. Жом из них закладывается в банки и пересыпается пищевой закваской. Обычно закваска курунга или другие (тибетский грибок, индийский рис, «Здоровье») добавляется в количестве 3% от общей массы. Все равномерно перемешивается, затем тщательно уплотняется с помощью толкушки, чтобы создать анаэробные безвоздушные условия для бактерий. Масса закладывается в банку, закрывается полиэтиленовой крышкой и ставится в темное теплое место. Квасят обычно от 3–5 дней до 15–20 дней в зависимости от продукта. В дальнейшем эту ферментированную массу хранят в холодильнике до 2–3 месяцев.



Принимают по мере необходимости в виде салатов, основных блюд и в дополнение к основным блюдам. Содержащиеся в курунге молочно-кислые бактерии медленно сбраживают этот продукт, ферментируют его и в то же время приводят к самоконсервации продукта. Значит, в течение определенного времени он не подвержен процессам гниения.

В закваску можно также добавить измельченные в порошок крупы. Все принимается только в свежем — не в отварном виде. Для усиления ферментации иногда можно добавить немного сметаны, бифилайфа, сахара. В дальнейшем этот ферментат можно пополнять свежей частью пищевого продукта, то есть перезаквашивать, но не более 2–3 раз. Закваски можно приобрести у автора.

По мере укрепления желудочно-кишечного тракта и общего состояния организма ассортимент таких ферментированных блюд расширяют. Естественно, при этом целесообразно продолжать и фитотерапию. Рецептов множество, но я сторонник использовать лечебные травы не в виде отваров, настоек, а в виде порошка — это лучше сохраняет их лечебные свойства. А еще лучше применять лекарственные травы свежими и добавлять их в необходимых пропорциях в изготавливаемый вами ферментат.

### **Ферментированный кисель из овса**

Издавна на Руси во время поста ели овсяный кисель. Это исконно русское блюдо еще называют «русский бальзам». Этот продукт чрезвычайно полезен при низкой кислотности желудочного сока, при вялом пищеварении, запорах и вздутиях живота, а особенно для истощенных тяжелой болезнью, при крайне плохом пищеварении, большим тяжелыми микозами и т. д.

Ферментацию овсяного киселя проводят на основе молочно-кислого брожения.



В 3-литровую банку насыпать до половины или на треть размолотые в муку или просто размолотые зерна овса, а если их нет, то можно использовать мюсли или премиум мюсли, или овсяные хлопья геркулес. Можно использовать и то и другое одновременно. Например, на пачку хлопьев мюсли (350 г) можно взять 10–15 столовых ложек дробленой овсянки или овсяную муку. Залить кипяченой водой. В качестве закваски раньше обычно добавляли 0,5 стакана кефира и кусочек ржаного хлеба. В последнее время появилась возможность использовать для брожения специальные сухие закваски: например, курунгу, индийский рис, тибетский грибок, «Санта-Русь» и другие. Желательно, чтобы банка была заполнена почти доверху. Затем, закрыв банку крышкой, следует поставить ее на 2–3 дня в теплое место. Когда смесь перебродит, процедить через дуршлаг в большую эмалированную кастрюлю. Полученную жидкость перелить в 3-литровую банку.

Все вышеперечисленные закваски представляют собой сложные ассоциации симбиотных пробиотических — оздоравливающих и полезных бактерий. Без пробиотических бактерий здоровье нашего кишечника и всего организма немислимо. К сожалению, в этих заквасках фактически отсутствуют бифидобактерии, столь необходимые для полноценного пищеварения. Наш кишечник на 90% населен бифидобактериями и лактобактериями. Их особенность заключается в том, что они более приспособлены к расщеплению твердых субстратов. Следовательно, в закваски лучше добавлять **бифилайф** — единственный продукт, содержащий полный видовой состав бифидобактерий.

Для повышения вкусовых качеств и обогащения продукта другими ценными свойствами в него можно добавлять:

- ягоды: чернику, вишню, смородину;
- фрукты: яблоки, сливы, абрикосы и другие;
- овощи: морковь, свеклу и другие;
- семена бобовых: сою, горох, фасоль и другие;



- травы: одуванчик, клевер, листья винограда или лечебные травы специализированного направления, нужные для вас.

Все добавки необходимо тщательно измельчить. Их объем обычно составляет от 0,1 до 0,25 от основы киселя.

Дальше можно воспользоваться полученным ферментатом (сферментированной биомассой) в двух направлениях — для лечебных целей при ряде заболеваний, особенно связанных с желудочно-кишечным трактом, и для укрепления общего иммунитета.

Для лечебного питания овес ферментируют более глубоко, то есть несколько дольше, 4–6 дней, а ферментат, обогащенный овощами или травами, 6–10 и более дней. Однако в лечебных целях использовать лучше чистый ферментат. Можно заготовить большое количество овсяного бальзама и хранить в высушенном виде.

Ферментат отжимают через марлю или центрифугируют в соковыжималке, чтобы осталось как можно меньше жидкости. Полученную массу надо быстро высушить — возле батареи или в открытой духовке. Температура сушки должна быть не выше 50 °С. Получается абсолютно сухой порошок или гранулы, которые засыпают для хранения в пакеты или банки. Их используют в лечебном питании регулярно, например, берут несколько столовых ложек в тарелку и заливают теплой водой или добавляют в другую пищу.

Можно отцеженный кисель хранить в холодильнике или в морозильной камере. Тяжелобольным, в том числе онкобольным с хронической самоинтоксикацией, а также людям с ярко выраженной плохой усвояемостью пищи, принимать овсяный ферментат необходимо в течение долгого времени — 3–10 и более месяцев. Такая ферментированная лечебная пища в ряде случаев поможет продлить жизнь самым безнадежным больным, что дает дополнительный шанс и время на исцеление.



Если же вам необходимо получить просто пищевой оздоровительный **кисель**, то оставшуюся в дуршлаге гущу несколько раз промывают небольшими порциями холодной воды, каждый раз переливая жидкость в другую чистую трехлитровую банку (промывать до тех пор, пока жидкость не станет прозрачной). Полученной жидкости должно быть примерно в 3 раза больше, чем киселя после брожения. Банки закрыть крышками и дать отстояться 12–15 часов при комнатной температуре.

Постепенно в банках образуются 2 слоя: верхний — жидкость и нижний — белый осадок. Жидкость осторожно слить в чистую трехлитровую банку, а белый осадок (это концентрат киселя, примерно 0,5 л) перелить в литровую банку, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

Затем приступают непосредственно к приготовлению киселя. Для этого 4–7 ложек концентрата размешать в 1,5–2 стаканах холодной жидкости, оставшейся при фильтрации.

На слабом огне, интенсивно помешивая, довести полученную смесь до кипения и варить до желаемой густоты (примерно 5 минут). Добавить любое растительное масло, можно немного посолить, охладить. Такой кисель желателен употреблять ежедневно, лучше всего утром натощак. Вкус его кислотавый, поэтому можно добавить мед или варенье, но самое полезное — есть чистый кисель, без каких-либо добавок. В дальнейшем концентрат можно использовать в качестве закваски для приготовления новых порций киселя. Хватает 2–3 столовых ложек на 3-литровую банку.

Овсяный кисель, полученный с использованием молочно-кислого брожения, следует употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, поджелудочной железы, а также при гипертонии. Также он необходим ослабленным больным, при хроническом истощении, нарушении обмена веществ, последствиях тяжелых инфекционных заболеваний. Такая пища полезна как ослабленным маленьким детям, так и мощным старикам. А относительно здоровым людям



среднего возраста овсяный кисель рекомендуется в качестве лечебно-профилактической пищи.

Причина выбора овсяного пищевого субстрата для изготовления лечебно-профилактического ферментата объясняется просто. Овес отличается наиболее благоприятным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов группы В (40 % крахмала, 11–18% белка, 6,5% жиров). Известны широкие потенциальные свойства овса. Он улучшает состав крови и обновляет ее, препятствует образованию тромбов, нормализует обмен веществ, повышает иммунитет. Естественно, в сочетании с живыми ферментами, содержащимися в пробиотических бактериях, которые используют для его ферментации и которые обладают дополнительными лечебными свойствами, их общие лечебные свойства будут суммироваться, а при употреблении в сыром виде это действие будет не суммироваться, а многократно увеличиваться.

### **Восстановление лекарственных свойств молочно-кислых бактерий чистотелом по методике Болотова**

Современная бактериальная эубиотическая микрофлора, которую предлагают врачи («Наринэ», бифидумбактерин и т. д.), — искусственные, слабые штаммы бактерий, во многих случаях они не могут быстро укрепить иммунитет. По этой причине большую пользу принесут самостоятельно изготовленные целебные закваски на основе ферментов молочной бактерии. Коровье молоко под воздействием молочно-кислых бактерий преобразуются в сыворотку, которая благотворно влияет на оздоровление организма. К сожалению, сыворотка, которая образуется из молока в наши дни, не всегда обладает лекарственным действием, зачастую, наоборот, оказывает гнетущее воздействие на человека. Чаще всего это происходит из-за того, что живот-



ные получают неполноценную пищу — однообразные травы летом, а зимой — сухое мертвое сено. В итоге молоко, а затем и сыворотка, теряют часть лечебных свойств. Тем не менее лечебные свойства сыворотки можно восстанавливать — разводить молочно-сывороточные бактерии в среде, где присутствуют ядовитые лекарственные травы. Если взять молочную сыворотку, добавить в нее сахар и лекарственное растение, например чистотел, то в среде, где присутствуют ядовитые алкалоиды, будут способны выжить исключительно сильные бактерии.

Таким образом, молочные бактерии, выращенные на неблагоприятной среде, становятся весьма целебными. Восстановить и усилить целебные свойства молочных бактерий в домашних условиях может каждый, изготовив фермент на чистотеле.

Возьмите 3 л молочной сыворотки, стакан сухой или свежей нарезанной травы чистотела и стакан сахара. Траву поместите в марлевый мешочек и с помощью грузика опустите на дно банки. Если молочная сыворотка при твoroжении кислого молока перегревалась, то молочные бактерии могли погибнуть, в этом случае в сыворотку следует добавить немного (около чайной ложки) сметаны или «Наринэ». Лучше всего брать сметану из козьего молока (или кишечный сычуг). Банка покрывается несколькими слоями марли и ставится в теплое место.

В течение двух недель формируются весьма сильные особи молочно-кислых бактерий, то есть особо устойчивые штаммы. Продукты деятельности таких молочно-кислых бактерий обладают способностью обновлять и очищать организм и поверхности клеток.



## КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДИСБАКТЕРИОЗА

### Управление симбиозом

**П**рактика лечения дисбактериоза показала, что чаще всего простые методы лечения его путем применения эубиотиков и подбора особой диеты ничего не дают. Как уже было сказано, эубиотики не приживаются и через короткое время после окончания лечения микрофлора возвращается к исходному состоянию. При этом затраты на такое лечение (как материальные, так и моральные) значительны.

Вывод один — требуется комплексное лечение дисбактериоза.

Определенных успехов в этом направлении добилась немецкая фармацевтическая фирма *Pascoc Naturmedizin*, предложившая методики лечения взрослых и детей с помощью своих препаратов.

*Лечение взрослых* продолжается от 5 до 12 недель и состоит из трех этапов.

*1-й этап:* сокращение патогенной анаэробной и факультативно-анаэробной флоры. Препарат **Озовит** содержит пероксид магния. Это специфическое средство, помогающее при бродильной и гнилостной диспепсии, запорах и метеоризме.

*2-й этап:* создание благоприятной физиологической среды в кишечнике. Он включает в себя достижение оптимальных значений pH, а также противовоспалительную и спазмолитическую терапию, активизацию печеночной функции, терапию диспепсии, дисферментемии и других функциональных нарушений желудочно-кишечного тракта.





Перечислю препараты, управляющие симбиозом.

**Маркалакт** — содержит сухой экстракт из цветков ромашки аптечной, лактозу (то есть молочную кислоту и декстрин). Предназначен для биологической терапии при нарушениях симбиоза желудочно-кишечного тракта, сопровождающегося осложнениями (гастрит, заболевания гепатобилиарной системы, аллергия, экзема, псориаз).

**Гепарпакс** — содержит сухой экстракт цветков расторопши пятнистой, силимарин. Предназначен для поддерживающей терапии при хронических воспалительных заболеваниях печени, циррозе печени и токсических поражениях печени. (Заменителями Гепарпакс могут быть Карсил, Лив-52 и другие.)

**Квассия Симилияплекс** — содержит квассию, орех серый, мирику восконосную, одуванчик, чистотел, расторопшу, веронику виргинскую.

**Паскопанкреат Ново** — содержит масло, настойку кондуранго, расторопши, фенхеля. Это средство для улучшения функции желудочно-кишечного тракта при энтерокардиальном симптомокомплексе, нарушениях пищеварения, метеоризме.

**Капли Амара Паско** — содержат настойку горечавки, коры хинного дерева, польни горькой, коричника камфарного; предназначен для хронического гастрита, состояния со снижением или отсутствием кислотности желудочного сока.

*3-й этап:* применение физиологических симбионтов кишечника. Препарат **Дарм-симбионтен Паско**, содержащий лакто- и бифидобактерии в сочетании с молочным сахаром, поддерживает благоприятное состояние среды кишечника. Этот этап терапии призван закрепить успех лечения.

Для лечения детей в возрасте от 3 до 5 лет применяется схема лечения продолжительностью 24 дня. Лечение состоит из двух этапов:

*1-й этап* — использование препарата **Озовит**;



**2-й этап** — использование препаратов **Маркалакт**, **Дарм-симбионтен Паско**.

Каждое повреждение кишечной флоры и слизистой оболочки обязательно требуют последующего проведения курса управления симбиозом.

Рассматривая эти схемы лечения, можно отметить определенные достижения по сравнению с тем, что существовало до этого. Во-первых, предлагается предварительно подавить патогенную микрофлору, во-вторых, лечится не только кишечник, но и связанные с ним органы: печень, желудок, поджелудочная железа.

В то же время методики не лишены недостатков, главный из которых заключается в том, что не преодолевается иммунодефицит. А ведь нарушения в иммунной системе обязательно сопровождают дисбактериоз (они могут быть и следствием дисбактериоза, и его причиной). Поэтому чаще всего результат от такого лечения будет временный или недостаточный.

Кроме того, в методики не включены дополнительные методы:

- прием фитонцидных трав, подавляющих инфекцию не только в кишечнике, но и во всем организме (это самое главное!);
- оздоравливающая организм диета, которая также укрепляет иммунитет;
- прием препаратов, способствующих приживлению здоровой микрофлоры (например, спирулины, хлореллы и других подобных биодобавок);
- прием трав, действующих на дисбиозные инфекции в пределах организма.

Должны учитываться и другие возможные факторы дисбактериоза — депрессия, стрессы и т. д.

**Хилак форте** — еще один немецкий препарат для лечения дисбактериоза.

*Фармакологическое действие:* нормализует кишечную флору, рН и водноэлектролитный баланс в просвете



кишечника, одновременно стимулирует синтез эпителиальных клеток кишечной стенки. Благодаря содержанию молочной кислоты и ее буферных солей регулируется нормальное значение кислотности в желудочно-кишечном тракте, которое остается постоянным независимо от того, страдает ли пациент от повышенной или пониженной кислотности.

Введение в состав **Хилак форте** многочисленных продуктов обмена физиологических кишечных микробов (производителей молочной кислоты, а также симбионтов тонкой и толстой кишки) позволяет сохранить физиологические и биологические функции слизистой оболочки кишечника и способствовать восстановлению нормальной флоры кишечника.

Основную часть сухих веществ молочной сыворотки (более 70 %) составляет молочный сахар — **лактоза** — уникальный вид молочного сахара, не встречающийся нигде в природе, кроме как в молоке.

Ценным ее свойством является низкая растворимость в желудочно-кишечном тракте, что способствует поддержанию жизнедеятельности молочно-кислых бактерий, продуцирующих молочную кислоту, и созданию такой реакции среды, при которой не могут протекать гнилостные процессы.

Содержащиеся в **Хилак форте** летучие кислоты жирного ряда с короткой цепью делают возможным не только профилактику, но и восстановление поврежденной кишечной среды при инфекционных желудочно-кишечных заболеваниях. Кроме того, они хорошо способствуют всасыванию воды и важных электролитов (натрий, калий). Капли способствуют росту ацидофильной анаэробной кишечной флоры с проистекающими отсюда антагонистическими эффектами в отношении сальмонелл. Именно поэтому **Хилак форте** сокращает сроки выведения сальмонелл у грудных детей после сальмонельного энтерита.

**Показания к применению:**

- нарушения физиологической флоры тонкого и толстого кишечника;
- синдром недостаточного пищеварения, диспепсии;
- диарея, метеоризм, запоры;
- гастроэнтерит, колит, синдром старческого кишечника (хронические и атрофические гастроэнтериты);
- расстройства желудочно-кишечного тракта, вызванные сменой климата;
- гипо- и анацидные состояния, в том числе при беременности;
- энтерогенные заболевания желчного пузыря и печени;
- аллергические кожные болезни (крапивница, эндогенно обусловленная хроническая экзема);
- лечение последствий сальмонеллеза (в том числе у детей грудного возраста).

Противопоказания не установлены. Не рекомендуется принимать данный препарат с молоком или молочными продуктами.

Как видим, преимущество данного препарата состоит в том, что он содержит не только зубиотики, но и среду для их существования. Поскольку в организме эта среда отсутствует, обычный прием зубиотиков неэффективен.

**«Санта-Русь»**

«Санта-Русь» — кисломолочный таблетированный продукт. Является противомикробным, антидиарейным, нормализующим микрофлору желудка и кишечника лечебным и профилактическим средством. Относится к группе биоактивных добавок (БАД) и пробиотикам. Представляет собой биомассу, состоящую из смеси штаммов ацидофильных палочек, термофиль-



ного стрептококка, болгарской палочки, бифидумбактерий, более 100 органических веществ, 20 аминокислот, и в том числе белков-альбуминов, глобулинов, казеина, лактозы, жира, поливитаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, Н, К, РР, С, D, Е, микро- и макроэлементов.

#### **Механизм действия**

Штаммы в составе препарата обладают высокой антибиотической активностью по отношению к сальмонеллам, стафилококку, протее и холерному вибриону. Все использованные штаммы устойчивы к антибиотикам, химиотерапевтическим средствам и неблагоприятным воздействиям, что позволяет им хорошо приживаться в кишечнике и оказывать благоприятное воздействие на его микрофлору. Они способствуют выведению токсических веществ, повышая тем самым антиинфекционную сопротивляемость организма.

#### **Свойства**

Нормализует обменные процессы и кислотность желудка, что является активной профилактикой острых желудочно-кишечных болезней (в том числе холеры и сальмонеллезов), печени, почек. Проявляет сильные бактерицидные свойства: убивает синегнойную и туберкулезную палочки, сальмонеллы, гнилостные и другие микробы.

При дисбактериозах усиливается сапрофитная микрофлора кишечника (бифидобактерии и лактобактерии). Способствует выведению токсичных веществ и нормализации веса, повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Окисляет избыток глюкозы, способствует повышению проницаемости ее через кровеносные сосуды.

#### **Показания к применению**

Болезни желудка, кишечника, печени, почек, дисбактериозы и аллергические заболевания, возникающие во время лечения антибиотиками и химиотерапевти-



ческими средствами, диарея у детей старше трех лет и взрослых, гастриты, колиты.

Употребляется при эпидемиях и в регионах с неблагоприятными экологическими условиями. Противопоказания и побочные явления не выявлены.

Целесообразно вести лечение всего организма, а не одного кишечника. В этом случае хорошо принимать дополнительно настойку мирта, экстракты масел грейпфрута «Цитросепт», эвкалипта.

### **Витаминотерапия**

В комплекс терапии дисбактериоза кишечника целесообразно включать витаминные препараты, так как при дисбактериозе нарушается синтез витаминов в кишечнике.

Особенно необходимы витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>5</sub>, Н-биотин), а также витамины групп С, А, Е.

### **Лечение трихополом и нистатином**

Среди некоторых целителей и врачей существует мнение, что в ряде случаев неизлечимого дисбактериоза, особенно, когда он вызывается инфекцией извне, допустимо применение трихопола. Но трихопол «очищает» микрофлору односторонне, после его применения открывается дорога дрожжевой и грибковой микрофлоре. Поэтому возникает необходимость препятствовать вспышкам роста патогенной грибковой флоры. Для этого параллельно применяется нистатин — противогрибковый препарат.

Утром натощак выпить 1 таблетку трихопола и через 15 минут — 2 таблетки нистатина. Запивать водой. Через 20 минут выпить стакан клюквенного морса. Пить 10 дней, затем перерыв 3 дня. Повторить 3 раза.

Затем начинается второй этап лечения, который длится 24 дня. Перерыв 7 дней. В этот период применяют отвар луко-



вой шелухи. Его пьют за 15 минут до еды. Через 30 минут после еды выпить стакан клюквенного морса. Есть преимущественно свежие овощи с растительным маслом.

Только на четвертом этапе укрепляется иммунная система и идет восстановление микрофлоры по общепринятым методикам.

## Немедикаментозное лечение дисбактериоза у детей

Овсяные отвары хорошо помогают нормализовать работу кишечника не только у детей, но и у взрослых. Они полезны при запорах и поносах. Их назначают при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах, колитах и панкреатитах. Очень полезны слизистые отвары при желудочно-кишечных расстройствах у детей, поносах, вздутии кишечника. Иногда малыши плохо переносят цельное коровье молоко. У них возникает тошнота, отрыжка, рвота, запоры. Во всех этих случаях полезно разбавлять молоко овсяным отваром.

Хорошим средством при диспепсии у детей является смесь овсяного и грушевого отвара — полезные качества овса усиливаются содержащимися в груше дубильными веществами, обладающими вяжущими и противовоспалительными свойствами.

Выше были описаны лечебные свойства чайного гриба. Можно утверждать, что особую ценность будет иметь применение настоев этого гриба у ослабленных новорожденных детей, лечить которых антибиотиками совершенно недопустимо!

Будучи безвредным для организма человека и в то же время активным в отношении большого количества патогенных микробов, настой оказывает положительное действие на иммунологические реакции организма, в том числе и у детей.

При лечении детей, больных токсической диспепсией, в возрасте от трех месяцев до года настоем чайного



гриба у большинства из них наблюдалось снижение токсикоза на вторые сутки, улучшение общего состояния, уменьшение или прекращение рвоты, прояснения сознания и улучшения сердечной и сосудистой деятельности. Полностью токсикоз снимался на 3–6-й день лечения.

Стул у больных нормализовался, как правило, на 3–4-й день, нередко он приобретал нормальный вид уже ко 2–4-му дню лечения. Быстрое снятие токсикоза и оформление стула позволило смелее подойти к вопросу кормления больных и, таким образом, лучше бороться с быстро развивающейся дистрофией. Лишь в исключительных случаях по окончании лечения не наступало улучшения.

Настой чайного гриба дает прекрасный лечебный эффект и при энтерогастритах, в том числе и ахилии (пониженной кислотности) и дизентерии. Многие больные применяли бактерицин после безрезультатного лечения сульфамидными препаратами. Во всех случаях после одно-двух-трех или шестикратного приема настоя (доза 25–30 мл) наблюдался положительный эффект.

Терапевтическое действие настоя чайного гриба было испытано в детской клинике.

Семидневный настой чайного гриба оказался эффективным в 17 случаях острой дизентерии у детей; настой давали детям за час до еды в дозе 10–20 мл в зависимости от возраста в течение 7 дней в сочетании с сульфамидными препаратами и антибиотиками. Гриб не оказал лечебного действия при хронической форме дизентерии, но был эффективен в 5 случаях при бактерионосительстве.



Часть III

**Основные болезни,  
связанные  
с дисбиозом, и их  
лечение**



## ЗАМКНУТОЕ КОЛЬЦО БОЛЕЗНЕЙ

Прежде чем рассматривать конкретно связь определенных заболеваний с дисбактериозом и дисбиозом, изложу мнение профессора Л. Б. Берлина, изложенное в книге «Хронические колиты». Он доказывает связь колита (дисбактериоза) с обширным перечнем патологий, возникающих на почве хронического дисбактериоза, — в первую очередь печени, почек, сердечно-сосудистой системы.

Колит может дать толчок стенокардии, мочекаменной и желчнокаменной болезням, холециститу, полипозу желудка, нейродермиту, дерматиту, предраковым заболеваниям. Колит содействует угнетению и снижению иммунитета, а значит, затрудняется лечение трихомоноза, стоматита, гингивита, молочницы (кандидоза), фиброматоза, эндокринных болезней.

При нарушениях обмена веществ, связанных с дисбактериозом, может возникнуть около 160 заболеваний. Не буду перечислять все болезни, приведу лишь некоторые из них:

- аденома простаты, анемия, артрит и артроз, бронхиальная астма;
- бронхоэктазия;
- варикозное расширение вен;
- гайморит и фронтит, гастрит, гипертиреоз, гипертония,
- диабет инсулинонезависимый, дыхательная аритмия;
- импотенция, инсульт, инфаркт миокарда, истощение;



- кашель любой этиологии, киста любой локализации, кожный зуд, колит (кроме инфекционного), крови повышенная свертываемость, кровотечение носовое, кровоточивость десен;
- нефрит и нефроз;
- ожирение;
- панкреатит, пароксизмальная тахикардия, парестезия конечностей, повышение аппетита, полипы, потеря аппетита, потеря обоняния и слуха, почечнокаменная и желчекаменная болезни, предраковые состояния, псориаз;
- склонность к простуде, стенокардия, судороги мышц;
- тромбозы и тромбофлебиты;
- фарингит и ларингит, фибромиома и мастопатия;
- холецистит;
- экстрасистолия, энурез, эпилепсия, эрозия шейки матки.

Другие авторы сюда же причисляют болезни, которые, по сути, являются индикаторами, симптоматическими проявлениями проблем пищеварения.

К ним относятся:

- проблемы с кожей — прыщи, угри, фурункулы, себорея, потливость;
- гноящиеся глаза, ячмени на веках;
- жалобы на мочевой пузырь;
- головная боль;
- воспаление суставов, подагра, ишиас;
- угнетенное состояние, раздражительность.

Все это типичные следствия медленного и постепенного самоотравления.

*Ребенок (5 лет) болен гломерулонефритом. Медики беспощадно лечат его антибиотиками «нового поколения»*



*коления». Ребенок ослаблен, постоянно болеет ОРЗ, что совершенно очевидно свидетельствует о том, что ослаблен иммунитет.*

*Действия врачей направлены на дальнейшее ослабление иммунитета, так как они применяют антибиотики и преднизолон. Самое обычное симптоматическое лечение, которое может длиться годами, а пользы — никакой. Врачи дали понять родителям, что в принципе болезнь неизлечима, и этим сняли с себя всю ответственность за последствия лечения. После каждого лечения антибиотиками у ребенка поднимается температура под 40°C, через 2–3 дня появляется сыпь на коже, а еще через несколько дней — острейший дисбактериоз. Таким образом врачи, заглушая симптомы гломерулонефрита, усиливают его первопричину. Болезнь развивается за счет дальнейшего ослабления иммунитета, а значит, усиливается и общий дисбиоз. Лечение ведется совершенно неправильно. Но другого лечения не предлагают, так как нельзя отступать от инструкций и предписаний Минздрава. От лечения у ребенка появились боли в животе, понос, рвота. Лицо почернело. Состояние — критическое, появились отеки, инфицированы железы и почки.*

Из этого примера хорошо видно, что гломерулонефрит — заболевание не локальное, а системное, тесно связанное с кишечным дисбактериозом. Можно утверждать, что гломерулонефрит — часть более грозного процесса, которым является дисбиоз. Наиболее сильный инфекционный удар пришелся на почки, но нет сомнения, что инфекция гуляет и по всему организму, но концентрация ее там значительно ниже, так как там еще работают региональные иммунитеты.

Различные высыпания на коже, частые ОРЗ, тонзиллит и другие болезни ребенка еще раз доказывают, что все это различные стороны единого процесса — дисбиоза. Это подтверждает правильность основной идеи



целителей — разные по внешним признакам заболевания лечатся одинаково, а именно:

- укрепляются общие защитные силы Витаукта, повышается иммунитет;
- устраняется дисбактериоз, дисбиоз и дисбалансные явления в организме.

Как видим, методы целителей абсолютно противоположны методам врачей.

**Воспалительный процесс в больном органе никогда не возникает сам по себе!** Например, миокардит (воспаление сердца) всегда связан с иммунодефицитом и дисбактериозом кишечника, который поддерживает дисбиоз. Поэтому в первую очередь надо лечить дисбактериоз, затем дисбиоз. Врачи же лечат только сам миокардит.

Медики часто удивляются, что одно и то же заболевание у разных пациентов приводит к абсолютно различным последствиям. У одних оно проявляется крайне остро, быстро прогрессирует, истощает весь организм и может даже привести к летальному исходу. У других процесс идет вяло, хронически, иногда многие годы, не причиняя больному особых неприятностей. Самое простое — связывать это с состоянием иммунитета. Но правильно ли это?

Практика показывает, что степень проявления дисбиоза зависит не столько от состояния иммунитета или от самой инфекции, сколько от сочетания ее с другими инфекциями. Безобидные бактерии и дрожжи становятся условием для прогрессирования патогенной флоры. Такие сочетания патогенной флоры становятся единой системой, комплексом, против которого обычные методы медицинского воздействия бесполезны.

*Юноша, 19 лет. Болен ярко выраженной формой кандидоза. Болезнь дошла до крайних форм проявления, превратила его в полностью нетрудоспособного человека. Медики, опробовав все известные им препа-*



*раты, в том числе и самые популярные импортные, не добились положительного результата. Болезнь, наоборот, прогрессирует. Врачи вынуждены отказаться от этого больного. При встрече с ним выяснилось, что он имеет выраженные признаки хламидиоза. Ранее лечился по поводу гонореи, трихомониаза. В настоящее время — сильнейший цистит с недержанием мочи, простатит, острый дисбактериоз. Язык обложен белым налетом. Имеется стрептококковая инфекция. То есть дисбиоз распространился по всем направлениям. Лечение антибиотиками в этих случаях, как показывает практика, почти ничего не дает, кандиды и трихомонада не истребляются.*

У ортофлоры тоже имеются симбионты, то есть микроорганизмы, которые живут в симбиозе не только с организмом, но и между собой. Кроме того, у них имеются синергисты<sup>1</sup>, которые помогают восстанавливаться этим симбиозам, когда они подавляются по ряду причин. Цепочка взаимодействий различных компонентов микрофлоры выстраивается в устойчивую систему. Точно такая же ситуация может проявляться и у патогенной микрофлоры. Это обуславливает ее устойчивость к лечению и крайнюю агрессивность по отношению к организму.

---

<sup>1</sup> Синергист — от *synergos* (совместно действующий). В анатомии синергистами называются мышцы, действующие в одном направлении. Более употребимое значение — помощник. В данном случае — бактерии, обладающие сходным действием.



## Глава 18

### ИММУНОДЕФИЦИТ

Это состояние является толчком для развития огромного ряда заболеваний. Заболевание развивается по схеме: дисбиоз — стресс — десинхроноз.

Иммунная система — это буфер, линия обороны, армия, которая всегда, ежеминутно, противодействует вирусам, грибкам, бактериям, онкоклеткам.

Мы зависим от здоровья нашей иммунной системы. Без здоровой иммунной системы, способной уничтожить всех наших врагов, мы приговорены к быстрой смерти.

Мощность, здоровье нашего иммунитета на 50% зависит от здоровья кишечника, а также от дисбактериозных процессов в нем. Дисбактериоз обуславливает иммунодефицит. В свою очередь устоявшийся иммунодефицит поддерживает дисбактериоз, дисбиоз. Одно заболевание связано с другими, то есть становится неизлечимым, если проводить лечение только в одном направлении.

Дисбактериоз сопровождается значительным снижением бактерицидной активности крови и активности лизоцима. Отмечается функциональная неполноценность Т-клеточного звена иммунитета, снижение относительного количества Т-лимфоцитов в сочетании с пониженным содержанием ферментов, а также изменения в системе фагоцитоза. Страдает и гуморальный иммунитет, выявляется дефицит иммуноглобулина А.

#### Что ослабляет иммунитет

Основные факторы, ослабляющие иммунитет, — дисбактериоз и употребление в пищу сахара. Пища, в которой содержится сахар, ослабляет защитную иммунную



систему тем, что нарушается способность организма вырабатывать нужные антитела для борьбы с инфекциями, а также тем, что снижается способность некоторых иммунных средств бороться с чужеродными факторами. Медицинские исследования показывают, что количество антител в крови падает даже в том случае, если человек съедает не более 18 г сахара. Для убедительности можно отметить, что такое количество сахара содержится в половине бутылки любого газированного напитка.

Угнетают иммунную систему хронические интоксикации, идущие из толстой кишки. **Наша вареная, жареная, термически обработанная пища способствует загрязнению толстого кишечника, усиливает накопление токсинов.**

### **Рекомендации при лечении иммунодефицита**

Исключите из рациона все, что может содержать рафинированные сахара. Для полноценного функционирования иммунитета в пище постоянно на протяжении всей жизни должны присутствовать незаменимые жирные кислоты, в том числе кислота омега-3, которая содержится в рыбьем жире и льняном масле. Чаще всего люди страдают от ее дефицита.

Ослабляют иммунитет постоянные интоксикации из кишечника, свободные радикалы, ненасыщенность тканей кислородом, недостаток витаминов, антиоксидантов.

При всем разнообразии заболеваний, связанных с иммунодефицитом, или при аутоиммунных заболеваниях общим подходом к их лечению является: обязательное употребление незаменимых жирных кислот, наличие в пище избыточного количества витаминов С, Е, минерала селена, ограничение употребления животных жиров. Пища преимущественно должна быть грубой, растительного происхождения, а также живой. Кроме того, она должна быть фитонцидной — содержащей обилие





зелени и хлорофилла, что способно надежно подавлять дисбактериоз. Особенно этому поможет регулярный прием зеленого сока из любой зелени, целебное действие которого объясняется способностью хлорофилла подавлять патогенную инфекцию.

### **Роль антиоксидантов при иммунодефиците и связь их с дисбиозом**

Причин ослабления иммунитета может быть множество. Это и ослабление нашего второго — кишечного — иммунитета, обеспечиваемого его ортофлорой. Ослабляют иммунитет стрессы, интоксикации и оксиданты, то есть свободные радикалы. Доказано, что иммунитет можно укреплять, принимая с пищей большие дозы антиоксидантов.

Показано, что применение набора особых антиоксидантов (полифенольных веществ, витаминов Е, С, Р и т. д.) способно укрепить даже противовирусный иммунитет. Вичом нашего времени стали внутриклеточные возбудители болезней — герпес-вирусы, хламидии, трахоматис, пневмония, микоплазмы и гоминис, аденовирусы и другие. Специфических эффективных лекарств против них нет, но оказалось, что с ними вполне может справляться наш собственный иммунитет, если он будет достаточно полноценным, мощным.

Из этого следует, что иммунодефицит приводит к дисбиозу, то есть нарушению микробиологической среды организма. Оказалось, что иммунитет чаще всего надо не столько стимулировать, применяя иммуностимуляторы и иммуномодуляторы, а просто защищать от повреждений. Здесь как раз и способны помочь антиоксиданты. Так, например, применение антиоксидантного препарата баксин в течение четырех недель без добавления антибиотиков привело к подавлению хламидийной инфекции у 73% пациентов с хроническим респираторным хламидиозом. Баксин — препарат из клеток микроорганизмов *Holobacterium halo-*



*dium*, проживающих в сильносоленых водах Мертвого моря. Основное лечебное начало в них — соединения с антиоксидантными свойствами — флавоноиды, каротиноиды, витамины Е и С.

Большое количество антиоксидантов также содержится в лекарственных и пищевых растениях. Так как дисбиоз, ведущий к возникновению внутриклеточных инфекций, сопряжен не столько с первичным дисбактериозом, а с оксидантными процессами разрушения клеток, он может возникнуть только в условиях недостатка антиоксидантов, а значит — недостаточного употребления живой растительной пищи. Подсчитано, чтобы насытить организм достаточным количеством антиоксидантных полифенолов, необходимо ежедневно съедать не менее 0,5 кг свежих живых ягод, зелени, фруктов. В противном случае мы всегда будем иметь иммунодефицит, связанный с недостаточной работой антиоксидантной системы.

## **Дисбактериоз тонкой кишки и иммунные проблемы**

Помимо пищеварения, тонкий кишечник принимает активное участие в поддержании иммунитета организма. В норме эта часть пищеварительной системы должна быть чистой от бактерий. Только тогда она может в полной мере нормально работать и выделять специфичные для нее иммунные гормоны.

Но, к сожалению, это правило чистоты тонкого кишечника от бактерий соблюдается редко. Присутствие бактерий в тонком кишечнике является одной из форм дисбактериоза.

Ситуация особенно осложняется в случае воспалительных процессов в тонком кишечнике. Многие аутоиммунные заболевания связаны именно с нарушениями в тонком кишечнике.

Генри Дж. Билер пишет, что каждый из волосков, покрывающих стенки кишечника, имеет сосуды двойного



рода: кровеносные и лимфатические, по которым обычно движутся лимфоциты и другие белые кровяные тельца. В ходе пищеварения в лимфососуды попадает много лимфоцитов. Чтобы обеспечить необходимый запас этих клеток, природа расположила важнейший орган, вырабатывающий лимфоциты, непосредственно вблизи тонкой кишки. Этот орган — селезенка, и ее задача — направлять в кишечник большое количество лимфоцитов после каждого приема пищи. Проникая через лимфососуды, лимфоциты накапливают аминокислоты, являющиеся продуктом переваривания белков. Отсюда же могут разноситься и аллергены, и вредные аутоиммунные комплексы. Затем лимфоциты циркулируют в лимфатических и кровеносных сосудах и проникают в ткани, восстанавливая нарушенный иммунитет.



## Глава 19

### САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

**П**ричины этого заболевания еще не выяснены до конца. Ясно, что первопричин много: это и нарушение иннервации поджелудочной железы, и инфекционное поражение железы инвазией (дисбиоз), и нарушение обмена веществ.

Бесспорно одно, диабет — это следствие нашей цивилизованной пищи и образа жизни. Он не встречается у народов, которые едят примитивную, а тем более живую пищу.

Для лечения этого заболевания надо соблюдать диету, желательную растительную, многие авторы пишут о необходимости проведения курсов сокотерапии. Большинство авторитетных целителей, да и ученые-медики, пропагандируют грубоволокнистую пищу. Но, осознав эту необходимость, они не смогли довести идею до логического конца. Пища должна быть не только грубой, но и живой, то есть энзиматически активной!

Доктор Дуглас дает прямое указание, что сырая грубая пища лучше переносится диабетиками, чем отварная. Это помогает стабилизировать содержание сахара в крови. В некоторых случаях употребление фруктовых соков может повысить уровень глюкозы в крови, тогда как употребление несладких фруктов в цельном виде такой реакции почти никогда не дает. Однако при тяжелых формах диабета приходится исключить из пищи даже фрукты, как содержащие легкоусвояемые сахара, например спелые яблоки и многое другое. Для таких больных пища должна содержать гораздо больше клетчатки, но в то же время обязательно высокоэнзиматически активной, то есть живой.



В лечении диабета хорошие результаты дает применение водоросли спирулины и пивных дрожжей. Так, при легких формах диабета применение пивных дрожжей совершенно заменяет инъекции инсулина. При лечении тяжелых форм, когда применения одних пивных дрожжей недостаточно, можно ограничиться относительно небольшими дозами инсулина при одновременном употреблении дрожжей. Кисломолочный продукт, пробиотик «Наринэ» оказался хорошим подспорьем в лечении сахарного диабета как первого, так и второго типа.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

По-видимому, все разнообразие заболеваний желудочно-кишечного тракта правильнее рассматривать как единое заболевание. Да, конечно, симптомы болезней могут проявиться первоначально в разных органах и частях этой системы. Но если этот орган не лечить, то болезнь постепенно прогрессирует и чаще всего затрагивает все органы системы. Например, гастрит чаще всего сопровождается и дуоденитом, то есть воспалением двенадцатиперстной кишки. Язва двенадцатиперстной кишки чаще всего сопутствует язве желудка, панкреатит сочетается с холециститом, а холецистит — с панкреатитом.

Поэтому правильнее всего лечить не отдельные заболевания, а всю систему в комплексе, то есть проводить лечение кишечника и дисбактериоза в нем с лечением вышележащих органов, но, конечно, не с помощью антибиотиков, а преимущественно с помощью биоактивных веществ, фитотерапии и правильной диеты.

Наиболее эффективны в лечении желудочно-кишечного тракта закваска курунга и ферментированные продукты на ее основе. Более того, их рекомендуют принимать даже при циррозе печени.

### Мнение Г. Шелтона о дисбактериозе и заболеваниях кишечника

Точка зрения официальной медицины на пищеварение основана на признании необходимости расщепления пищевых продуктов, в том числе и белков, в значительной степени за счет бактерий кишечника, а не за счет энзимов пищеварительного тракта.



Но гнилостные бактерии расщепляют протеины не просто до аминокислот (как надо для организма), а на более мелкие осколки молекул (индолилуксусную кислоту, скатол, фенокислоту, фенилуксусную кислоту). Также происходит образование особых жирных кислот, окиси и двуокиси углерода, водорода, метана, сероводорода. Есть доказательства, что другие более или менее токсичные (в том числе и канцерогенные) вещества, относящиеся к группе аминов (нитрозоамины), образуются в результате дальнейшего воздействия бактерий на аминокислоты.

Считать эти процессы нормальными неправильно. Г. Шелтон категорически против того, чтобы признавать их за норму только потому, что, как считают физиологи, они наблюдаются повсеместно. Врачи согласны признавать лишь «чрезмерную» бактериальную деятельность, которая проявляется как-либо клинически. То, что не проявляется клинически в виде симптомов дисбактериоза, считается нормой.

Тот факт, что белковое гниение является всеобщим явлением в толстом кишечнике цивилизованного человека, сам по себе недостаточен для того, чтобы считать это явление нормальным. Существуют животные, у которых нет белкового гниения в желудочно-кишечном тракте, и люди, чье питание и жизненные привычки лишают их стул запаха и газов. Однако это не принимается во внимание физиологами.

Правильнее было бы обратить внимание на причины гниения и брожения — переедание, потребление избыточного количества белков или их вредных сочетаний, прием пищи в условиях физической или эмоциональной нагрузки.

Воспалительные процессы, которые широко распространены в желудочно-кишечном тракте и в окружающих его органах, являются лишь широко распространенными явлениями, но их нельзя назвать нормой. Поток крови должен получать от пищеварительного



тракта воду, аминокислоты, жирные кислоты, глицерин, моносахариды, минеральные соли и витамины. Кровь не должна получать спирты, альдегиды, кетоны, уксус, протоамины, сероводород и т. п. Из пищеварительного тракта должны поступать питательные вещества, а не яды.

Когда перевариваются крахмалы и сложные сахара, они расщепляются на простые сахара, называемые моносахаридами. Пищеварительный тракт имеет специальную ферментативную систему, которая выделяет особые ферменты, например амилазу, для получения только тех моносахаридов, которые нужны и специфичны для организма. Когда крахмалы и сахара подвергаются брожению, они перерабатываются с помощью совсем другого комплекса ферментов. Углеводы расщепляются на огромное количество простых органических веществ, каждое из которых обычно присуще конкретному типу бактерий. К этим веществам относятся уксусная, молочная и другие кислоты, спирт и вода. Все они, за исключением воды, совершенно непригодны к употреблению — это яды.

Когда перевариваются белки с помощью фермента пепсина, который выделяется пищеварительной системой организма, они расщепляются на аминокислоты — полезные питательные вещества. Но в случае гниения белков, то есть распада их на части под воздействием чужеродных ферментов бактерий, образуются яды — птомаины и лейкомаины.

Так происходит и со всеми другими пищевыми продуктами — ферментативное переваривание пищи подготавливает ее для использования организмом, а бактериальный распад делает непригодной. Первый процесс обеспечивает нас питательными элементами, в результате второго процесса мы получаем отравление.

Какая польза в том, чтобы ежедневно принимать с пищей теоретически требуемое количество калорий? Только чтобы иметь брожение и гниение пищи в пище-





варительном тракте? Пища, которая таким образом портится, не отдает своих калорий организму. Какая извлекается польза от обильного поедания соответствующих белков? Только чтобы они гнили в желудочно-кишечном тракте? Такие белки не отдают организму свои аминокислоты. И какая польза от богатой витаминной пищи, если она разлагается в желудке и кишечнике?

Загнившая пища минимально обеспечивает организм витаминами. Углеводы, которые подвергаются брожению в пищеварительном тракте, превращаются не в моносахариды, а в спирт и уксусную кислоту. Жиры, которые становятся прогорклыми в желудке и в кишечнике, не обеспечивают организм жирными кислотами и глицерином. Чтобы извлечь питательные вещества из съеденной пищи, она должна быть переварена, она не должна гнить.

Разделяя взгляды Г. Шелтона, я считаю, что желудочно-кишечный тракт должен быть преимущественно стерильным. Пищеварение в верхней его части должно быть ферментативное, а не бактериальное. Наиболее стерилен должен быть тонкий кишечник, в том числе и его крайний отдел в месте перехода в толстую кишку.

Нормальным можно считать наличие устойчивой здоровой микрофлоры только в нижних отделах толстого кишечника, преимущественно в прямой и сигмовидной части толстой кишки. Обеспечить такое состояние пищеварительного тракта можно только тогда, когда пища в основной своей массе будет живая, растительная, фитонцидная, когда кишечник будет освобождался через каждые 6–8 часов. Тогда не будет развиваться гнилостная микрофлора, а тем более — бактерии, вызывающие острые инфекционные заболевания.

Живая фитонцидная пища способна надежно подавлять любую бактериальную деятельность на протяжении почти всего кишечника, и только в нижнем отделе



толстого кишечника действие фитонцидов ослабевает. Но здесь это может компенсироваться здоровой лактобактериальной микрофлорой, которая надежно подавляет любую иную бактериальную и грибковую активность.

Гнилостное пищеварение — источник ядов. При этом показатель степени гниения в кишечнике — наличие этих ядов в моче. Несомненно, что организм может бороться с таким отравлением, и довольно успешно. Но абсолютный верх глупости — допускать, что организм обязан приспособиться к нейтрализации этих продуктов бактериальной активности.

Непрерывная борьба с отравлением ослабляет защитные силы, изнуряет организм, который, исчерпав внутренние резервы, становится беспомощен перед любой инфекцией. Наконец вряд ли доставят кому-то удовольствие обычные следствия желудочно-кишечного брожения и гниения — накопление газов в животе и неприятный запах изо рта.

Все, что снижает пищеварительные способности и замедляет процесс пищеварения или временно прекращает переваривание, благоприятствует активности бактерий.

Перечислим эти факторы: переедание, прием еды в состоянии усталости, при лихорадке, апатии, депрессии, серьезном воспалении или тогда, когда человек замерз или перегрелся. Ешьте только тогда, когда испытываете голод! Также замедляет пищеварение употребление приправ, уксуса, спирта.

Не приходится удивляться, что брожение и гниение в кишечнике встречаются почти у всех — это определяется неправильным образом жизни и неправильным питанием, в результате чего нормальное ферментное пищеварение, к которому генетически приспособлен наш организм, уступило место патологическому бактериальному пищеварению.



Люди сами создают себе проблемы, а потом покупают дорогие препараты, чтобы справиться с болезнями желудочно-кишечного тракта, но получают лишь временную передышку, так как не удается устранить основную причину болезней — дисбактериоз.

### Цирроз печени

Известно, что лечение цирроза печени невозможно без оздоровления кишечника. Чаще всего дистрофическое жировое перерождение печени — результат различных интоксикаций, идущих из кишечника.

Хронические гепатиты, протекающие на фоне ослабленного иммунитета, тоже во многом зависят от состояния кишечника.

Связь цирроза печени с дисбактериозом и дисбиозом показывает пример.

*Больная циррозом печени и пиелонефритом. Часто была на грани жизни и смерти. Врачи оценили состояние как incurable (безнадежное).*

*Будучи при смерти, больная решила перейти на питание сырой капустой. Первый день употребила 100 г. Почувствовала, что жжение и боли в печени стали исчезать. Всю зиму употребляла одну капусту. А весны перешла еще и на другие травы, салаты, крапиву, клубнику. Осенью стала проращивать пшеницу и есть ее с петрушкой. В середине осени почувствовала значительное облегчение, а еще через 3 месяца перестала «ощущать» печень, почки, поджелудочную железу. Исчезла желтуха, появились силы, стала работать. (По материалам газеты «Вестник ЗОЖ» (№ 4 (160) 2000)).*

Метод лечения исключительно живой пищей помог справиться с циррозом и пиелонефритом. Нет сомнения, что принцип лечения и здесь основан на поступлении экзогенных живых ферментов и преодолении дисбактериоза и дисбиоза.



## Язва желудка

Долгое время причиной язвы считали стрессы, нарушения в питании и повышенную кислотность. Сейчас ученые пришли к выводу об инфекционной природе этого заболевания и связывают его с действием бактерий *Helicobacter pylori*. Заражение бактериями происходит как результат снижения иммунной защиты организма из-за постоянных стрессовых воздействий и наличия дисбактериоза. Совсем не обязательно принимать антибиотики, чтобы уничтожить бактерии, для выздоровления достаточно восстановить состав иммуноглобулина в крови. И язвенные поражения желудка и кишечника спонтанно исчезнут.

Таким образом, самое главное в профилактике и лечении язвы — восстановление иммунной защиты организма.

Хорошим средством для укрепления иммунитета является биологически активная добавка флоравит, которая, восстанавливая состав иммуноглобулинов крови, укрепляет иммунную систему, что приводит к уничтожению бактерий *Helicobacter pylori*.

Флоравит содержит фосфолипиды, витамины и коферменты, в том числе Q-10. Входящий в его состав витамин F (полиеновые кислоты) играет важнейшую роль в восстановлении слизистой оболочки желудка и кишечника. Полиеновые кислоты необходимы для образования простаглицлинов, простаглицлинов и лейкотриенов. Простаглицлины, являясь регуляторами функции клеток, заставляют клетки желудка вырабатывать такое большое количество слизи, что она полностью застилает язву, и процесс рубцевания проходит безболезненно в течение 9–11 дней. Много витамина F содержится также в растительных маслах.

Одновременно с флоравитом в целях лечения и профилактики полезно включать в рацион вареную свеклу и свекольный сок, в котором содержится витамин U, являющийся и проти-



возвненным фактором. Не менее полезны сок подорожника, прополис, чай из солянки холмовой, расторопши, календулы. Хорошее действие оказывает прием полезных кишечных бактерий — лакто, бифидум, коли.

## Кариес и пародонтоз

Кариес можно тоже рассматривать как одно из проявлений дисбактериоза в ротовой полости. Ротовая полость и зубы являются воротами всей системы желудочно-кишечного тракта. Поэтому все патологические процессы здесь протекают по тем же закономерностям, что и в условиях кишечника. Известно, что в той или иной степени кариесом зубов и пародонтозом страдает до 99% населения развитых стран, то есть практически все.

Экологические смещения в желудочно-кишечном тракте проявляются чаще всего как отголоски в других системах, органах, тканях, например, при болезнях кожи и, конечно, при нарушениях в ротовой полости. Можно с уверенностью утверждать, что у людей, имеющих кариес, всегда есть отклонения от нормы в микрофлоре кишечника, а значит, и дисбактериоз. Болеют кариесом практически в любом возрасте, даже маленькие дети. Его наличие свидетельствует об ослаблении регионального иммунитета, организма в целом, о появлении особых условий, предрасполагающих к этому заболеванию, о том, что мы вошли в зону неестественного обитания и питания. Привели нас к этому наши «достижения» в питании и изменения условий существования в целом.

Г. Шелтон в книге «Правильное сочетание пищевых продуктов» описывает примеры, когда у последователей его метода уже через 6–12 месяцев соблюдения его диеты и отдельного питания обнаружилось прекращение кариеса.

В «цивилизованной» пище современного человека содержится в десятки раз меньше нормы биоактивных



веществ, горечей и т. д., то есть веществ, которые, проникая через слизистые ткани, активируют микроциркуляцию в капиллярах полости рта. Именно недостаточное кровоснабжение является одной из причин развития заболеваний полости рта. Стоит ли говорить, что и жевательная функция наших зубов ослабла, что также ухудшает микроциркуляцию крови.

Практически исчезли из пищи активные «живые» флавоноиды, фитонциды, зелень и, конечно же, натуральный хлорофилл. Как показывают многочисленные исследования, различные формы хлорофилла обладают антибактериальным эффектом, подавляя избыточный рост большинства вредных микроорганизмов, обитающих в ротовой полости, которые способствуют развитию кариеса и пародонтоза. При этом естественный рост микроорганизмов подавляется не потому, что хлорофилл убивает все живое, но за счет восстановления и поддержания баланса естественной микрофлоры полости рта.

Аналогичными фитонцидными или антибиотическими свойствами обладают и многие полифенольные вещества, содержащиеся, например, в зеленом чае. Экспериментально доказано, что у народностей Средней Азии, употребляющих многократно в день зеленый чай, заболеваемость кариесом существенно ниже.

Сходными свойствами обладают также ароматические летучие масла, содержащиеся в ряде растений: мирт, кожура цитрусовых; смолистые и терпеновые вещества, содержащиеся в хвое, например сосны, почках тополя черного, бальзамического; пчелиный прополис.

Я в своей практике давно применяю для предотвращения кариеса и пародонтоза ежедневное полоскание рта настойками мирта, почек тополя черного, ореха черного. Для этого по 30 капель спиртовой настойки каждого разводят в 50 г зеленого чая.



Желающие могут заказать указанные настойки, написав мне письмо по адресу: Сочи-2, а/я 159.

## Флатуленция

У врачей существует мнение (его придерживается и В. Лободин), что образование газов — нормальный симптом пищеварения, признак того, что «работает» микрофлора. В медицинской практике образование газов внутри кишечника называется **флатуленция**, а выход газов наружу — пассажем флатуленции, или флатусом. Считается нормой 5–18 пассажей в день. Если флатуленция усиливается — значит, активно работает здоровая микрофлора.

Есть определенное различие между флатуленцией и метеоризмом. Под последним понимается чрезмерное образование газов, например, при приеме определенной пищи. Передвижение газов внутри кишечника сопровождается урчанием. Чаще всего метеоризм — устойчивое патологическое состояние, однако дисбактериозная микрофлора иногда вызывает так называемую гнилостную флатуленцию.

Для того чтобы флатуленция была здоровой, пища должна быть насыщена олигосахаридами. Именно на олигосахаридах хорошо развивается здоровая микрофлора. Неусвояемые олигосахариды подобны по своему действию волокнистым целлюлозным веществам, попадающим в организм с грубой растительной пищей. Чем больше полимеров-олигосахаридов, тем больше площади субстрата для бактерий, тем больше их масса, тем лучше перерабатывается пища, тем сильнее подавляется вредная микрофлора.

К сожалению, в рационе нынешнего поколения очень мало олигосахаридов. Сейчас возникло целое направление в медицине, ратующее за применение искусственных заменителей — микроволокнистых адсорбентов. Они предлагаются в огромных количествах: полифепан, МКЦ, литовит и другие. При этом забыва-



ется о том, что искусственные адсорбенты вымывают из организма микроэлементы.

Олигосахариды — это естественные вещества. Например, они есть в луке, но чтобы обеспечить их нормальное количество, нужно съесть по 100 г лука в день. Наибольшее их количество содержится в бобовых растениях — на их долю приходится 3,5 % массы. Среди бобовых абсолютным чемпионом по содержанию олигосахаридов (до 10 %) является соя. Если вы будете регулярно употреблять бобы, фасоль, сою, кишечник будет работать активно и более продуктивно. К сожалению, бобовые не занимают в рационе большинства людей подобающего места. Предпочтение отдается мясу и макаронам, что постоянно приводит к микробиологическим сдвигам в кишечнике.

Врачи давно признали, что для нормальной работы кишечника нужны твердые волокнистые вещества. Однако часто предлагается неправильное решение этой задачи. Так, повсюду можно встретить советы добавлять в пищу отруби, есть круто сваренные каши, черный хлеб и т. д. Но все это обилие грубой пищи не решает проблемы, не говоря уже о том, что эти продукты у многих пожилых людей вызывают усиленное образование газов (происходит брожение в пищеварительном тракте).

Всех этих неприятностей можно избежать, если пища будет не просто грубая, но и живая, а также заквашенная или ферментированная. Только тогда можно решить все кишечные проблемы, подавить избыточную флатуленцию и брожение, которые можно рассматривать как одно из проявлений дисбактериоза. При живой пище газообразование в кишечнике значительно меньше, чем при вареной. В этом случае все пищеварение становится ферментативным, а микробиологическое пищеварение и сопутствующее ему брожение максимально подавляются. Для людей с большим желудочно-





кишечным трактом оптимальным решением будет применение продуктов, заквашенных с солью.

Некоторые целители вообще не признают естественным явлением флатуленции, ошибочно утверждая, что за норму надо принимать полное отсутствие флатуленции. Это неверно. Флатуленция начинает проявляться даже у маленьких детей, у которых еще не сформировался ферментативный аппарат.

Многим матерям знакома ситуация, когда их дети страдали газовыми «пробками» (запорами и болями в животе). Чтобы газы отошли, детей поят «укропной водичкой». Для пожилых людей такие проблемы — обычное явление.

Можно утверждать, что при оптимальном режиме работы кишечника флатуленция минимальна. Флатуленция свидетельствует о том, что происходит чрезмерное развитие определенной группы микрофлоры, тяготеющей к грубым субстратам. Это обуславливает определенный крен в микрофлоре, а в таких условиях пищеварение происходит неправильно. Поэтому становится понятной необходимость постоянного употребления в пищу фитонцидных растений, обладающих свойством подавлять эту гипертрофированную микрофлору.

По способности вызывать флатуленцию все продукты можно разделить на три группы:

- 1) нормальная: рыба, птица, цветная капуста, кабачки, виноград, дыни, кукурузные хлопья, а также орехи и яйца;
- 2) умеренная: томаты, баклажаны, цитрусовые, яблоки, хлеб, сдоба;
- 3) повышенная: молоко, молочные продукты, бобовые, лук, сельдерей, изюм, абрикосы, сливы.

Именно флатугенные продукты наиболее благоприятны для нашей микрофлоры. Они оживляют перистальтику кишечника, предотвращают запоры, а при



приеме в избыточных количествах — действуют как слабительное.

Профессор П. Л. Щербаков<sup>1</sup> также считает, что образование кишечных газов — это естественный процесс. Углекислый газ начинает выделяться уже в верхних отделах тонкой кишки в ходе реакции нейтрализации кислого содержимого желудка и щелочного секрета поджелудочной железы. Но самое активное газообразование происходит в толстой кишке под влиянием взаимодействия перевариваемых продуктов с микрофлорой.

Каждому из нас свойственно свое сочетание полезных и вредных бактерий — состав микрофлоры мы получаем вместе с молоком матери. От микрофлоры зависит, насколько будут подходить нам одни продукты и насколько плохо будут перевариваться другие.

У здорового человека за сутки образуется в среднем 0,5–1,5 л газов. При здоровом кишечнике часть их быстро всасывается его стенками, не причиняя особого беспокойства, другая часть изгоняется наружу. Однако сегодня практически нет людей со здоровым кишечником. А значит, для очень многих актуальна проблема метеоризма — ведь нет ни одного заболевания желудочно-кишечного тракта, которое не сопровождалось бы усиленным образованием газов и их плохой всасываемостью.

## Метеоризм

Это следствие дисбактериоза и неправильного питания. Большинство людей не задумывается о составе рациона, едят не вовремя и наспех. Для нормального пищеварения очень важно соблюдать привычный ритм и разумные правила принятия пищи, не допускать заборов. Возникновению повышенного газообразования во многом способствуют также нервные напряже-

<sup>1</sup> Будь здоров, № 1, 2000. — *Примеч. автора.*



ния и стрессы. Например, метеоризмом особо страдают бизнесмены, которые работают в стрессовом режиме, при этом мало двигаются и не ведают о законах здорового питания. Нередко симптомы метеоризма присущи детям, употребляющим много сладостей, газированных напитков, подросткам, которые курят.

Обычно при метеоризме образуется не менее 2–3 л газов в сутки.

Состав кишечных газов довольно изменчив. Обычно в нем присутствует до 11 % кислорода, до 74 % водорода, от 11 до 92 % азота, до 56 % аммиака и прочих газов. Превалирование того или иного газа обусловлено типом нарушения кишечной микрофлоры и особенностями потребляемой пищи. Образование кисловато-бродильного запаха может свидетельствовать об избытке в пище трудноперевариваемой клетчатки — свежей капусты, бобовых, редиски, редьки, черного хлеба. Зловонные газы с запахом сероводорода и метана отражают то плачевное состояние, в котором находятся в кишечнике непереваренные животные белки. Идет не расщепление белков до аминокислот, а их гнилостный развал под воздействием ферментов бактерий. Чаще всего подвергаются гниению свинина, баранина, гусятина, содержащие тугоплавкие жиры.

Кишечник многих взрослых людей не переваривает также коровье молоко — фермент лактаза, отвечающий за его переработку, с 4–5-летнего возраста у нас уже не образуется. Считается, что терпимый кисло-маринадный запах говорит о здоровом пищеварительном тракте, а резкий гнилой кислый запах говорит о нарушениях пищеварения.

Флатус — неизбежное продолжение пищеварения, но сам флатус может быть здоровым, естественным, что обусловлено здоровой микрофлорой.

Обработка помещений, где находятся животные, и их навоза с помощью препаратов, которые содержат ассоциации бактерий («Байкал ЭМ-1», «ЕМ-Тамир»), при-



водит к тому, что неприятные запахи исчезают или ослабляются, а из навоза получается более качественное биологическое удобрение (компост). Обычный навоз существенно отличается от обработанного навоза тем, что первый является гниющим, а обработанный — ферментированным.

Эти данные говорят о том, что эти бактерии (содержащиеся, например, в курунге) смогут ограничить проявление метеоризма.

#### **Вредные последствия метеоризма**

Хронический метеоризм может привести к возникновению так называемых дистензионных болей, связанных с растяжением кишечника газами. После отхождения газов эти боли обычно проходят.

Дистензионные боли чаще всего связаны с избыточным образованием газов в толстой кишке и в терминальном (конечном) отделе тонкой кишки. Наиболее частой причиной образования газов в избыточном количестве бывает чрезмерное брожение в этих областях кишечника.

#### **Методы преодоления метеоризма**

Существенную помощь в преодолении метеоризма могут оказать пробиотики. (Подробно об этом смотри в разделе «Пробиотики».) Наряду с пробиотиками целесообразно применять заквашенную (ферментированную) пищу, а также жмых овощей и фруктов, обладающий адсорбирующими свойствами.

Эффективен в данном случае и метод раздельного питания по Г. Шелтону. Хороший результат можно получить, применяя сыроедение.

Сокотерапия также позволяет улучшить пищеварение. Соки растений обладают теми же свойствами, что и живая пища, в их состав также входят активные ферменты, благодаря чему большая часть пищевого субстрата переваривается за счет расщепления системой ферментов, а не за счет разложения с помощью бакте-



рий. Бактериальное разложение пищевого субстрата в данном случае минимально, что является оптимальным.

Конечно, метеоризм можно подавлять и с помощью фитотерапии. Но в данном случае метод подразумевает лечение следствия, а не причины. Так не лучше ли все поставить на свои места и лечить при этом не следствие, а причину?

#### **Народные средства борьбы с метеоризмом**

**Клизма из настоя ромашки.** Настой: 2 столовые ложки цветов ромашки на 0,5 л кипятка. Настоять полчаса, процедить и добавить в заранее приготовленную теплую кипяченую воду в объеме 1 л. После клизмы лечь на живот, для успокоения кишечника и снятия спазмов можно положить грелку.

**Сок сырой картошки.** стакан сока картофеля выпить натощак. После его приема лечь на 0,5 часа в постель. Пьют сырой сок 10 дней, затем на 10 дней перерыв. Курсы по необходимости повторяют.

**Настой листьев эвкалипта.** Заварить 1 столовую ложку листьев 3 стаканами кипятка, выпить в теплом виде натощак при наличии зловонных газов.



### КАНДИДОЗ И ДРУГИЕ МИКОЗЫ

Организм человека буквально весь заселен дрожжеподобными грибами, преимущественно из рода *Candida*. Они находятся в виде сапрофитов на коже и слизистых оболочках. Мириады их попадают в организм с овощами, фруктами и другими продуктами. Они фактически безвредны для здорового человека с нормальным иммунитетом. Следовательно, сам по себе грибок не является патогенным, однако может проявляться в виде простых молочниц вплоть до тяжелейших, практически не поддающихся лечению глубоких микозов, иногда со смертельным исходом. Как такой вездесущий, постоянно обитающий в нас безвредный, по сути, грибок, может превратиться в грозного убийцу? Дело в том, что существует ряд факторов, когда баланс равновесия организма смещается и переходит в пользу этих дрожжеподобных грибков. В результате становится возможным их бурный рост и, как следствие, поражение тканей организма.

Причин кандидоза может быть множество, но чаще всего это крайнее проявление дисбактериоза. Ясно также, что причина кандидоза не в заражении организма кандидами, а в ослаблении иммунитета, и в частности, в связи с дисбактериозом. То есть важнейшей первопричиной возникновения кандидомикоза является патологическое состояние кишечника.

Обычно кандидозу способствуют различные другие предшествующие и прокладывающие дорогу грибки. Они вызывают усиленное образование спиртов и других щелочных продуктов гниения, а это благодатная почва, на которой легче затем будет развиваться грибам кандида.



Следовательно, для борьбы с кандидозом подходят кислые продукты — кислые фрукты, яблочный уксус, чайный гриб и т. д., то есть все, что закисляет организм, помогает подавлять грибок, а также всех его предшественников, синергистов — дрожжей.

Для кандидоза необходима предрасположенность к восприятию инфекции — длительное применение антибиотиков, цитостатиков и кортикостероидов, а также постоянное употребление рафинированных углеводов (сахара, хлебобулочных изделий).

Все это приводит к смещению естественного баланса микрофлоры кишечника, к снижению иммунитета, а в дальнейшем и к возникновению тяжелых системных кандидозов: грибкового вагинита, кольпита, эндометрита, отита, ринита, синусита, молочницы рта, поражения стоп ног, кожных высыпаний, хронической усталости, плевропневмонии, бронхита, цистита, аллергии на факторы окружающей среды, предменструального синдрома, депрессии, гипотиреоза, нарушения функций надпочечников, повышения чувствительности к некоторым видам пищи и даже диабета, а в пределах желудочно-кишечного тракта — гастритов, энтеритов, колитов и т. д.

Нет, наверное, человека, который бы не был подвержен хотя бы одному из этих заболеваний. А значит, все мы в той или иной степени страдаем иммунодефицитом и поражены одной из разновидностей дисбактериоза.

Кандидоз является порождением не только дисбактериоза, но и общего дисбиоза. Вспомните — он часто вспыхивает после приема антибиотиков. Их принимают внутрь, что, казалось бы, должно в первую очередь привести к дисбактериозу кишечника, а между тем кандидоз может проявиться в любой части организма, в том числе и на коже. Поэтому здесь правильнее говорить не о крайних формах дисбактериоза, а о последствиях дисбиоза.



Следовательно, попытка подавить специфическими антибиотиками одну инфекцию, приводит к угрозе вспышки другой — кандидозной. Это заставляет врачей наращивать арсенал препаратов, применять параллельно противогрибковые средства — нистатин, леворин. Чем сильнее антибиотики, тем обязательнее становится и сопровождающее противогрибковое лечение.

### **Естественные методы лечения кандидоза**

Кроме известных медицинских препаратов, применяемых при лечении кандидоза, можно использовать антисептики растительного происхождения, обладающие фитонцидными свойствами: эфирные масла котовника, лаванды, чая, пихты, шалфея, эвкалипта, чеснока, календулы, чабреца, розы, можжевельника, фенхеля, укропа, тмина, тополя, березы, настойка черного ореха, мирта.

Также целесообразно регулярное употребление овсяного киселя. Он содержит каприловую кислоту, которая весьма эффективна против грибка кандиды альбиканс.

#### **Фитодиета для больных кандидозом**

1. Ограничение углеводов, картофеля, хлеба, сладостей, молочных продуктов.
2. Значительное насыщение организма витаминами, особенно группы В.
3. Максимальное употребление в пищу овощей, фруктов, ягод, дикорастущих трав и кустарников с антисептическими свойствами.

Вылечиться от кандидоза крайне сложно — уповать на химические препараты здесь не приходится. Эффект от них лишь временный. Болезнь может тлеть практически всю жизнь, не переходя в свои крайние, выраженные формы. Единственный выход — вести здоровый образ жизни непрерывно.





### **Лечение эфирными ароматическими маслами**

Практика показывает, что лечение больных фитонцидными травами, настоянными на водке, не подходит для лечения кандидоза, особенно в запущенной стадии. Объяснить это можно отчасти тем, что спирт плохо экстрагирует летучие ароматические и эфирные фракции из трав, упуская жирорастворимую фракцию фитонцидных веществ. Водка — плохой растворитель для многих летучих эфирных масел. Ранее в печати уже говорилось, что кандидоз «любит» лекарства на водке, точнее они на него не действуют. Скорее всего, это происходит потому, что в них нет необходимой жирорастворимой фракции фитонцидных веществ (фитоалексинов), которые и являются пагубными для кандиды. Этим объясняется эффективность в лечении кандидоза Тодикларком — настойкой черного ореха на керосине.

Также кандидоз хорошо лечится эфирными масляными экстрактами — пихтовым, розовым, лавандовым, чайным маслом, а также маслом кожуры цитрусовых и розмарина.

### **Методика лечения**

Исходя из вышесказанного, для лечения можно рекомендовать керосиновые экстракты, изготовленные в домашних условиях.

Обратите внимание, что керосин должен быть только авиационный — летной фракции, то есть не содержащий антифризных ядовитых примесей.

На керосине можно настаивать почки тополя черного, шишки, молодые побеги сосны, пихты, кипариса, можжевельника, туи и т. д. Лучше использовать смесь лекарственных растений. Можжевельник и туя являются ядовитыми, поэтому их берут не более 0,1 от общей массы. Смесь засыпают в банки и доверху заливают керосином. Настаивают в темном прохладном месте от 15 до 90 дней. Принимают по 10–15 капель 2–3 раза в день за 10–20 минут до еды. При запущен-



ных тяжелых формах кандидоза можно иногда эту дозу увеличивать до 25–30 капель 2–3 раза в день.

Масло розы, лаванды, пихты, чая, цитрусовых можно купить в аптеках и специализированных магазинах. Обычно их принимают по 1–3 капли 2–3 раза в день. Их можно смешивать с пищевыми маслами (оливковым, льняным, ореховым, подсолнечным и т. д.).

### Меры предосторожности

Имейте в виду, что терпеновые вещества, содержащиеся в эфирных маслах хвойных, могут раздражать почки и вызывать неприятные ощущения. В этом случае дозы надо будет подобрать индивидуально.

Длительность лечения весьма индивидуальна, но не менее 15–20 дней, иногда лечение длится несколько месяцев или даже год (с перерывами).

Конечно, при этом обязательным является последующее лечение кишечника от дисбактериоза, подробное описание которого вы сможете найти в моей книге «Дисбактериоз и дисбиоз — причина 1000 болезней».

К сожалению, даже применение таких сильных масел, как чайное, розовое, цитрусовое или же использование Тодикларка (настойки черного ореха на керосине) часто обеспечивает не полное излечение, а лишь торможение бурного развития кандидоза. В этом случае целесообразно усиливать результативность лечения с помощью укрепления, подстегивания иммунитета адаптогенами (женьшень, элеутерококк).

Методика их применения стандартная. Однако даже они не смогут восстановить баланс кишечной микрофлоры.

Американские натуропаты в этих случаях предлагают пациентам переходить на травяную сокотерапию или сыроедение. Да, действительно, живые соки и пища часто способны подавлять или сдерживать грибок. Но проблема состоит в том, что такая пища приводит к усилению поносов, дальнейшему раздражению



кишечника, болям, метеоризму. А значит, даже полезная пища не воспринимается организмом.

Изменить эту нескончаемую войну в пользу организма можно, лишь содействуя работе его кишечного тракта. Поскольку чистое сыроедение, сокотерапия, траволечение и т. д. часто не дают результатов, целесообразно перейти на применение пробиотической ферментированной пищи. Это позволит решить сразу несколько проблем.

Во-первых, ферментированная пища сохраняет все преимущества, присущие живой пище, — фитонцидные свойства, сохранение живых неденатурированных белков, витаминов, фитогормонов, фитоалексинов и т. д.

Во-вторых, ферментированная пища намного легче перерабатывается и усваивается организмом. Это облегчает работу больному воспаленному кишечнику. Ферментированной пищей можно питаться месяцы и даже годы, что приведет не к ухудшению, а улучшению его функций и постепенному медленному оздоровлению. Со временем окрепнет и иммунитет, который заработает и начнет подавлять кандидоз, снимет хронические воспаления во всех возможных отделах ЖКТ. Только после того, как пройдут воспаления, станет возможным медленное восстановление здоровой микрофлоры — ортофлоры, а значит, излечение хронического дисбактериоза.

Я еще раз хочу обратить внимание, что многие овощи, сладкие фрукты, хотя и являются живой и полезной пищей, не рекомендованы при дисбиозах. Большинство из них содержит ингибиторы ферментов. Особенно их много в покоящихся семенах. Естественно, сочетание их с другими продуктами будет затруднять кишечное пищеварение, угнетать его.

Истинно живой и целебной пищей можно считать только активно прорастающие семена. Только в них накапливается гормон гиббереллин, который приво-



дит к снятию ингибиторов ферментов, а значит, к бурному накоплению ферментов, витаминов, гормонов. Концентрация их повышается в десятки раз! Обилие в них ферментов приводит при измельчении к быстрому аутолизу (самоперевариванию) продуктов даже без достаточного количества ферментов в ЖКТ. Такая самоферментирующаяся пища способствует ускоренному расщеплению и другой трудноперевариваемой пищи.

В состав пищи должно входить 15–25% пророщенной биомассы, измельченной до пастообразного состояния, ее можно смешать с ферментированной живой пищей, о приготовлении которой говорилось в предыдущих главах.

Из официальных пробиотических препаратов для лечения кандидоза можно порекомендовать **биоспорин**. Эффективность лечения, например вульво-вагинального кандидоза и бактериоза, составляет 98%. При повторном микробиологическом контроле через месяц было установлено доминирование лактобактерий (здоровой микрофлоры) в вагинальном биотопе, что свидетельствует о стойком восстановлении микрофлоры влагалища.



### ТУБЕРКУЛЕЗ

Практика целительства подтверждает хорошие результаты применения настойки черного ореха, настойки мирта и обязательного лечения кишечника от дисбактериоза в борьбе с туберкулезом. Можно с уверенностью утверждать, что туберкулез, как и кандидоз, — типичное проявление дисбиоза, то есть иммунодефицита, а следовательно, и дисбактериоза.

Учеными уже давно доказана возможность смягчения течения или даже излечения туберкулеза при постоянном применении кумыса или кефира, особенно если они используются в комплексе с пробиотиками.

Каждый из нас является носителем палочки Коха. То есть туберкулез — не заразное заболевание, как ошибочно считали ранее, это проявление дисбиотического состояния, если понимать под словом «дисбиоз» неспособность организма противостоять той или иной инвазийной агрессии.

Некоторые ошибочно подменяют понятие дисбиоза понятием иммунодефицита. Скорее, дисбиоз является причиной потери организмом иммунитета, и невозможность противостоять заболеванию начинается с хронического дисбактериоза, непрерывной самоинтоксикации организма, хронического стресса или переутомления. Именно в это время и может активизироваться палочка Коха.

В целом эти вездесущие бактерии ничего не смогут сделать здоровому организму. Но способность противостоять им мы, люди, теряем из-за отказа от естественного питания и условий жизни.

Поэтому лечение туберкулеза антибиотиками, которое сейчас признано в официальной медицине, можно



считать бессмысленным. Уничтожить, истребить туберкулезную палочку в организме невозможно, а о вреде антибиотиков для баланса внутренней среды организма знают все. Поэтому правильнее и разумнее лечить туберкулез по-другому — в первую очередь устраняя дисбиотические корни болезни или ее первопричины. Все остальное организм сделает сам с помощью иммунитета и Витаукта — жизненной силы.

В официальной медицине туберкулез лечат долгие месяцы и даже годы, при этом наблюдаются частые рецидивы, что доказывает применение неверных, неестественных методик лечения.

### **Применение курунги в комплексном лечении туберкулеза**

Из многочисленных имеющихся на сегодняшний день пробиотиков наиболее перспективным и апробированным является применение курунги, которая в данном случае имеет значительное преимущество перед всеми другими пробиотиками. Первичной реакцией на курунгу у многих туберкулезных больных является усиление кашля, увеличение мокроты, повышение СОЭ в течение первых 6–15 дней. Это обострение, как правило, проходит спустя 10–12 дней; объективные показатели: СОЭ, температура, лейкоцитарные формулы в это время показывают выраженную тенденцию к норме.

Первое, что можно отметить в ходе лечения, — это увеличение веса. Месячная прибавка в среднем достигает 3,5–4 кг, а в единичных случаях — 9 кг. В подавляющем большинстве случаев туберкулез легких сопровождается выраженным падением веса.

Туберкулезная интоксикация приводит к прогрессирующему исхуданию. Применение курунги излечивает функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта, в результате усиливается иммунитет и организм начинает бороться с болезнью самостоятельно.



У большинства больных улучшение после применения курунги проявлялось в повышении процента гемоглобина в эритроцитах (53,3%). Показатели СОЭ в 70% случаев снижались до нормы или близких к ней цифр.

У подавляющего числа больных (71,2%), страдающих легочным туберкулезом, после применения курунги наступало выраженное укрепление всего организма, уменьшение интоксикации и катаральных явлений в легких. Курунга назначается в объеме 800–1000 мл в день и хорошо переносится больными.



### АЛЛЕРГИЯ

**В**настоящее время около 30% населения планеты страдает аллергией. Врачи считают, что аллергия — это сверхчувствительность организма к некоторым веществам, действующим на человека через иммунную систему. В области аллергологии разработана теория **сенсibilизации**, под которой понимают повышенную иммунную чувствительность.

На каждое инородное, чужое вещество (антиген) организм вырабатывает антитела. Однако в некоторых случаях организм вырабатывает слишком большое количество антител, он чрезмерно чувствителен, сенсibilизирован. Внешне такая чрезмерная патологическая реакция на раздражитель проявляется в виде аллергии.

Одна из версий, объясняющих происхождение аллергии, связывает ее с несовершенством пищеварительной системы, которая не может переработать все белки, попадающие с пищей, и эти переработанные остатки зашлаковывают организм, провоцируя аллергические реакции. Таким образом, несовершенство пищеварения является следствием дисбактериоза, то есть смещения микробиологического баланса кишечника в патологическом направлении.

В результате вырабатываются некоторые белковые вещества, являющиеся сенсibilизаторами для иммунной системы, они стимулируют выброс иммуноглобулинов E в кровь и в органы-мишени.

Кроме того, существуют аллергены, провоцирующие патологическую реакцию иммунитета. Аллергены можно разделить на экзогенные (из наружной среды) и эндогенные (из кишечника), которые могут





возникать в самом организме, а также определенные вирусы. Можно утверждать, что эндогенные аллергены могут вызывать болезни с аутоиммунной реакцией. К аутоиммунным заболеваниям относят красную волчанку (эритематоз), склеродермию, рассеянный склероз, артрит и другие заболевания.

Обычно до того, как стать аллергиком, ребенок в детстве первично страдает диатезом или экземой. Это пролог дальнейших событий, которые могут развиваться в различных направлениях сенсибилизации. Такие дети с возрастом чаще болеют простудами, склонны к бронхиальной астме.

*Ребенок в возрасте месяца переведен на питание коровьим молоком и смесями. Появился сильный диатез. Родители вынуждены перейти на квашеное молоко. Диатез немного стих, но периодически о себе давал знать, обостряясь при употреблении красных фруктов, помидоров и т. д. В два года у ребенка появились признаки аллергии на цветение амброзии. С каждым годом аллергия проявляется сильнее. Все медицинские препараты результата не дали, в том числе и гомеопатические («Риносенная»).*

Из примера хорошо видны дисбактериозные корни аллергии. У детей аллергия может начинаться с перехода их питания с материнского молока на искусственное, например коровье. Вполне возможно, что именно это и приводит в первую очередь к смещению микробного баланса в кишечнике.

*«Около 90% пищевых аллергий с кожными проявлениями — следствия развившегося дисбактериоза» (М. В. Смирнова)<sup>1</sup>.*

*Ребенок (2,5 года). Дисбактериоз. При рождении работа кишечника была нормальной. Грудное молоко получал до 1,5 месяца. Затем переведен на искусственное*

<sup>1</sup> Смирнова М. В. Здоровое питание ребенка-аллергика. М.: Полигон, 1997.



*вскармливание. В четыре месяца проведена операция по поводу водянки яичек. Врачи настояли на применении антибиотиков ампицилина внутримышечно в течение 7 дней. В годовалом возрасте кололи гентамицин, получил бисептол. Стул длительное время был в виде слизи с неприятным запахом. Дальше проявились все признаки ослабленного иммунитета (кишечная ортофлора обеспечивает 50% общеорганизменного иммунитета!). Поставлен диагноз: дисбактериоз кишечника аэробный субкомпенсированная форма II степени. Все действия врачей тщетны. Все лечебные препараты вызывают аллергию. Аллергия идет даже на здоровые зубиотики — бифидумбактерин, биофлор, линекс, диалакт и другие. Позже развилась пищевая аллергия на: хлеб, рис, печень, овсянку, гречку, сливочное масло, творог, детский сок в баночках, бананы, огурцы, рыбу, свинину, вишню, морковь, свеклу, яйца и многое другое. То есть аллергия на абсолютно здоровую пищу, а вернее, просто на пищу. У ребенка непрерывно поносы с кислым запахом. Врачи долго надеялись, что болезнь ребенок перерастет. Но антибиотики сделали болезнь неизлечимой. Ребенок отстает в развитии, начался атопический дерматит. Врач-иммунолог ставит свой диагноз: вторичный гуморальный иммунодефицит. Хотя, по сути, это не диагноз, а лишь вторичное следствие, в том числе и варварского «лечения» антибиотиками.*

Как видим, в данном случае причиной аллергии, без сомнения, является дисбактериоз.

Врачи утверждают, что сегодня сбылась наконец мечта аллергологов — в России появился и неплохо зарекомендовал себя препарат **линекс**. Он представляет из себя композицию сразу из трех самых полезных микробов, выделенных из кишечника здорового человека: бифидобактерий, лактобактерий и молочно-кислых стрептококков. Естественное происхождение линекса обеспечивает его хорошую переносимость (при незапущенных аллергических состояниях, не ослож-



ненных другими процессами) пациентами всех возрастов, в том числе новорожденными младенцами. Он показан как детям, так и взрослым. Причем для его назначения не требуется предварительного анализа фекалий на дисбактериоз. Препарат выпускается в капсулах и хранится при комнатной температуре в течение 2 лет.

Мощная система здоровых микроорганизмов защищает человека надежно и от аллергических заболеваний:

- предотвращает всасывание из кишечника в кровь аллергенов, поступивших вместе с пищей;
- подавляет активность попавших в организм аллергенов;
- помогает клеткам кишечника выработать собственные антиаллергические защитные вещества;
- блокирует развитие аллергических реакций;
- нормализует обмен веществ в кишечнике, предотвращая образование из пищи гистамина и других субстанций, от которых и возникают мучительные симптомы аллергии.

При терапии аллергических заболеваний коррекция дисбактериоза не бывает краткосрочной — курс составляет 2–3 недели. Количество курсов — от 1 до 3.

## Астма

Практика натуропатов, целителей показывает, что основную причину астмы врачи ищут не там, где надо. Это подтверждает следующий пример.

*Ребенок переохладился, появились признаки ОРЗ. Врачи усиленно начали лечить антибиотиками, в том числе и гентомцином в виде инъекций. После каждого курса повышались эозинофилы крови. Первое время антибиотики дали подобие улучшения, но потом начались хрипы. Аллерголог выявил аллергию*



*и астму. После 13-летнего лечения мальчика методами официальной медицины болезнь только прогрессировала и превратилась в неизлечимую. Но, внимательно присмотревшись к этому случаю, можно отметить, что болезнь началась с антибиотиков, а значит, и с дисбактериоза.*

Очищение организма от накопившихся в нем отходов, избавление от дисбактериоза приводит к излечению астмы. Дополнительно нужно проводить лечебное голодание для очистки бронхов и легких от накопившихся в них омертвевших клеток слизистой оболочки, от гноя. Все лекарства, а также гомеопатия, фитотерапия и т. п. здесь не помогут или будут давать лишь временный эффект. Корень болезни намного глубже. Лечебное голодание и преодоление дисбактериоза излечивает в любом возрасте, особенно быстро у детей. Правильное натуропатическое лечение приводит к излечению у взрослых через 1–2 года, у детей — через 6 месяцев — 1 год. Эти методы лечения часто творят чудеса, даже после того, как больные много лет «лечились» методами ортодоксальной медицины.

Обычно в медицинской практике бронхиальная астма не лечится, а лишь облегчается ее течение. Однако болезнь неплохо поддается методам целительства. Об этом писал врач Ж. Х. Тильден. Лечил он так.

Пациента укладывали в постель и в течение 1–2 недель давали ему только воду с небольшим количеством лимонного сока. Ежедневно 1 или 2 раза очищали кишечник посредством клизмы.

Независимо от того, ест человек или нет, печень производит желчь, которая изливается в кишечник. Из кишечника желчь поступает в прямую кишку, и оттуда ее следует удалять, чтобы она не всосалась в кровь. Если не делать клизмы, то поглощенная кровью желчь отравляет весь организм. Такое отравление осложняет лечение. Да и методы клизмлиния не всегда вымывают



всю желчь. Поэтому не всем удастся достичь положительного эффекта от голодания. В этом случае помогает особая низкокалорийная с обилием адсорбирующих веществ диета. Такое лечение позволяло добиться успеха.

Астматикам также нужен режим полной тишины. Это необходимо, чтобы восстановить нервную систему, регулирующую произвольные функции, включая дыхание.

**Физический, физиологический, а также умственный отдых — основы лечения астмы.**



## БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

**Д**исбактериоз вызывает зашлакованность организма. Особенно страдает от шлаков и токсинов сердечная мышца. Это объясняется тем, что венозная кровь нижнего отдела прямой кишки не проходит через печень и не очищается там, а напрямую попадает в сердце, что приводит к развитию сердечных заболеваний. Лечить, например, сердечную недостаточность, порок и другие заболевания сердца без восстановления микрофлоры кишечника невозможно.

Лечение сердечно-сосудистой системы с помощью лекарств действует только на вторичные последствия — симптомы болезни и никогда не затрагивает первопричины. Поэтому лекарственная медицина может лишь до определенной степени поддерживать больных, но никогда их не излечивает. Только целительство всегда старается докопаться до корней болезни, что позволяет достичь надежного, стабильного излечения, а вернее, исцеления.

Известно, что, кроме всех остальных пагубных влияний на организм, токсины из кишечника вызывают склеротизацию сосудов. Это подтверждают специальные исследования и медицинская практика. Например, Мечников вводил каловые токсины непосредственно в кровь животных. Через некоторое время у них развился выраженный склероз аорты. А ведь проблема склеротизации и атеросклеротизации сосудов — это бич всего человечества. Следовательно, одним из компонентов развития этой группы патологии являются нарушения и дисфункции в кишечнике.



Недавно в литературе появились сообщения, что причиной атеросклероза сосудов, скорее всего, является не избыток холестерина, а недостаток в пище полифенольных веществ, обладающих Р-витаминной активностью, содержащихся в соках растений и плодов. Этим можно объяснить то, что употребление большого количества соков на протяжении всей жизни способно подавлять явления дисбактериоза в кишечнике, а как следствие, снизить или остановить темпы склеротизации и атеросклеротизации сосудов.

Малотого, в газете «Вестник ЗОЖ» и других источниках появились материалы, доказывающие, что жировая диета лечит атеросклероз, диабет, астму, аллергию, псориаз, рассеянный склероз, ишемическую болезнь сердца, гипертонию, нарушения мозгового кровообращения, болезнь Рейно, облитерирующий эндартериит, язву желудка, болезни кишечника — энтероколиты, цирроз печени, остеоартроз, остеохондрозы, болезнь Бехтерева и т. д.

Это кажется невероятным и полностью противоречит всем ранее существовавшим рекомендациям!

Доктор Квасневский считает, что холестерин экзогенного происхождения, то есть поступающий из пищи с жировыми продуктами, не обладает способностью оседать на сосудах. Вреден же преимущественно холестерин, имеющий особую форму, синтезированный в печени из углеводов. Причиной его появления являются «сладкие враги» человечества — сахар, конфеты, хлеб и т. п.

Употребление легкоусвояемых углеводов человечеством возросло в последнее столетие в десятки раз. Уже доподлинно известно, что обилие углеводов способствует развитию дисбактериоза и выработке в печени особых вредных холестерина.

Именно комплекс факторов — интоксикация и склеротизация сосудов, а также насыщение организма холестеринами, производными от сахаров, является при-



чиной тотального атеросклероза у всего взрослого населения. Теперь становится понятным, почему эскимосы, питающиеся преимущественно жирной мясной пищей, фактически не подвержены атеросклерозу: в их пище почти нет легкоусвояемых углеводов. К тому же важной частью их питания является морская рыба, которая, как известно, насыщена рыбьим жиром, содержащим особую кислоту омега-3.

Пациенты, перешедшие на жировую диету, с начала 80-х гг. и до настоящего времени не заболели раком — такова статистика доктора Квасневского. Дело в том, что клетки опухоли не могут поглощать энергию из жира — только из углеводов.

Для того чтобы избежать атеросклероза и рака, нужно всеми мерами избегать избытка углеводов, насыщать организм живыми соками растений, богатыми пищевыми полифенолами.

Эту идею целительства подтверждает и практика. Вспомним корифея натуропатии Поля Брегга, который отрицал необходимость употребления в пищу хлеба, сахара и т. д. В свои преклонные 95 лет он выглядел как жизнерадостный, бодрый, здоровый мужчина-атлет, возрастом не старше 40 лет. Более того, до самой смерти он активно занимался спортом, научной деятельностью, путешествовал.

У пациентов с диагнозом атеросклероз отмечен дефицит фермента липазы, что является следствием питания современной пищей. Стоило перейти на закваски и ферменты, то есть живую пищу, и привести уровень этого фермента у больных в норму, как они очень быстро выздоравливали.

Также оказалось эффективным применение настоя чайного гриба при склеротической фазе гипертонической болезни и атеросклерозе.





### КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

#### Псориаз

**П**сориаз также связан с повышенным содержанием холестерина в коже и крови, вызванным дисбактериозом. Поэтому больные псориазом обязаны в первую очередь лечить свой кишечник от дисбактериоза, употребляя например «Наринэ» или другие кисломолочные продукты — эубиотики.

Необходимо исключить из пищи сласти и мучное, перейти на растительную живую и грубую пищу. Более того, существует мнение, что жировая диета способна вылечить псориаз.

Есть основание утверждать, что патологический холестерин вырабатывается преимущественно в условиях недостаточного употребления особых полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые имеются только в льняном масле и рыбьем жире. Это означает, что больным псориазом необходимо употреблять эти жиры, кроме того, нужен набор растительных масел, в которых содержится витамин F.

Чаще всего вспышки псориаза появляются не на пустом месте. Ряд больных связывает начало болезни с предшествующими инфекционными заболеваниями, например, после гнойного воспаления уретры или других органов.

В летний период избыток солнечного света, ультрафиолета приводит к повышению концентрации витамина D в крови и коже, повышается иммунитет, а обилие летней живой пищи — фруктов, овощей — подавляет дисбактериоз, дисбиоз. Все это приводит к резкому улучшению состояния больных и подтверждает мысль о связи псориаза с определенными формами дисбиоза.



Отмечается усиление псориаза на фоне психических стрессов, других болезней. То есть можно утверждать, что вначале происходит ослабление иммунитета, а затем проявляются симптомы псориаза. Таким образом, можно предположить, что псориаз — это одна из многочисленных форм единого патологического процесса дисбиоза.

*Больная 22 лет. Заболевание псориазом началось в 10 лет. Протекало вяло. Всевозможные лечения приносили слабый временный эффект. Применяла гормоны, мази «Дермовейт». Однажды при посадке в поезд ее столкнули под вагон. Перенесла сильный испуг, всю трясло. По возвращении домой обнаружила, что все тело покрылось коростой, поднялась температура, невозможно стало сгибаться и разгибаться.*

Как видим, сильной компонентой при псориазе является стресс. Нервные стрессы, как известно, резко могут усилить дисбактериоз-дисбиоз и этим спровоцировать прогрессирование болезни.

Американский доктор Дж. Пегано разработал концепцию псориаза, которая во многом соответствует идее его дисбиотического происхождения. В качестве одной из основных причин псориаза предполагается нарушение барьерной функции кишечника, его стенки становятся более проницаемы. Доказано, что проницаемость кишечника у больных псориазом в 1,5–2 раза превышает норму. Межклеточные расстояния увеличиваются и дают возможность непереваренным белкам и жирам, а также фрагментам (лизатам) кишечной микрофлоры и продуктам их жизнедеятельности легко попадать в кровоток и лимфоток. Токсины поступают в кровеносную и лимфатическую системы, и наступает момент, когда печень и почки перестают справляться с очистительной функцией.

Возможными причинами нарушения барьерной функции могут быть воспаления в слизистой кишечни-



ка из-за дисбактериоза, плохое опорожнение кишечника, неподходящая диета, нарушения в позвоночнике, стрессы.

Пациенты, которые применяли диету, укрепляющую кишечную стенку, добивались впечатляющих успехов.

Лечение начинается с 3-дневной яблочной, виноградной, цитрусовой монодиеты и 5-дневной мультифруктовой диеты. Диета исключает курение, употребление алкоголя, пива, острой, жареной, жирной, соленой пищи, а также всех видов мяса, кроме баранины, птицы — в ограниченном количестве. Полностью исключены все полу- и абиотические продукты, такие как чипсы, конфеты, пицца и т. д. Запрещены все пасленовые — помидоры, баклажаны, картофель, перец.

Одновременно ежедневно проводят клизмы и постепенно переходят на ферментированные продукты. Особенно надо следить за регулярным опорожнением кишечника. Если пища в кишечном тракте пребывает более 24–36 часов, то это способствует накоплению в химусе токсинов.

## Диатез

Диатез — это типичное кожное аллергическое заболевание, которое начинает проявляться уже с первых месяцев рождения. Чаще всего причина этому — дисбактериоз. Почему у детей возникает дисбактериоз? Причин может быть много, но чаще всего это связано с ослабленностью организма, в частности, недостаточностью их иммунитета. Диатез — это не просто локальное заболевание. Корни его в кишечнике!

Ортодоксальная медицина может годами лечить диатез, то есть кожные сыпи. Создается впечатление, что болезнь лечится, так как периодически симптомы диатеза исчезают, но затем они вспыхивают опять, и так до бесконечности. Причина в том, что врачи всего лишь пытаются подавить симптомы болезни. Но корни болезни никогда не затрагиваются. Это то же самое,



что у сорного куста обрезать верхушки побегов, после чего он все равно продолжает расти — и даже еще лучше. Такая ситуация может длиться десятилетиями, пока организм не перерастет это заболевание: сформируется и окрепнет ферментная система желудочно-кишечного тракта, стабилизируются иммунные реакции, организм выйдет на новый, гораздо более мощный гормональный баланс. Поэтому диатез с годами исчезает обычно сам по себе. По сути, не болезнь исчезает, а адаптируется к ней организм.

У более взрослого организма запас прочности намного больше и ему легче подавить внешние симптомы заболевания. Кишечный дисбактериоз и иммунная предрасположенность к диатезу компенсируются другими защитными процессами. Происходит процесс компенсации, сглаживания. Диатез с возрастом либо исчезает совсем, либо перерастает в более серьезные заболевания.

*Ребенок с первых месяцев жизни страдал сильным диатезом. Медицинская помощь не дала никаких результатов. Сыпь не проходила до двухлетнего возраста. Поражения были на лице и почти на всем теле. Затем поставили диагноз — детская экзема. С возрастом болезнь прошла сама собой, осталась только аллергическая реакция на антибиотики. С 3 до 15 лет видимость ремиссии. Ребенок свободно ест шоколад, цитрусовые и другие аллергены. Но вдруг появляются пятна на лице, руках, шее, которые шелушатся и зудят. Давняя болезнь проявилась вновь, но уже в другом облици. Что спровоцировало ее? Стресс, переходный возраст? Никаких нарушений со стороны внутренних органов не обнаружено. Ребенка не беспокоят ни желудок, ни печень, и с кишечником «все в порядке». Врачи назначают бессмысленное лечение: всякие настои и примочки из трав. Естественно — результат нулевой или лишь снимается острота проявления болезни. Вылечить ребенка врачи не могут.*



Чаще всего у таких больных с детским неизлеченным диатезом с возрастом проявляется букет совершенно новых заболеваний. В их число входят нейродермит, экзема, некоторые формы бронхиальной астмы, пищевая аллергия, кожные, респираторные и кишечные формы. Они на самом деле не являются самостоятельными заболеваниями, а лишь различными сторонами — проявлениями более общего процесса патологии — дисбактериоза — дисбиоза — дисисмунитета. Дисбиоз никогда не существует сам по себе, он всегда является прологом, предрасположением к истощению или искажению иммунитета.

### Нейродермит

Можно утверждать, что нейродермит является порождением двух факторов — стресса и дисбиоза. Стрессовый компонент болезни накладывается на дисбактериозно-дисбиозный, одно является почвой и причиной для другого. Дисбиоз создает патологическую ситуацию в кишечнике, которую затем многократно усиливает стресс, таким образом, закрывается дорога к самовосстановлению, излечению.

Нейродермит — продолжение детских неизлеченных диатезов — заболевание стойкое, длится десятилетиями, а у ряда больных всю жизнь. Он всегда связан с кишечными нарушениями и обязательно с дисбактериозом.

В связи с этим большие надежды в лечении нейродермита многие врачи связывают с улучшением состояния кишечной флоры. Выяснилось, например, что у 97 % кожных больных возникают проблемы с кишечником. У них не в порядке кишечная флора. Бактерии и грибки вместо витамина В производят вредные для организма вещества, в частности афлотоксин.

Можно сказать, что нейродермит связан с устойчивыми изменениями в кишечнике, вызванными воспалительным процессом, — истончение стенок, рубцы,



нарушение слизистой оболочки. Эти последствия быстрее проходят при применении большого количества рыбьего жира, льняного масла, содержащего специфическую кислоту омега-3 и витамин Е. Но снятие поствоспалительных процессов и изменений стенки кишечника невозможно без устранения дисбактериоза, то есть восстановления экологии кишечника, для чего необходимы лечебное сыроедение и лечение ферментированными продуктами. Такие методы дают значительно больший процент излечения заболевания, чем то, что предлагает традиционная медицина. В результате заболевания, считающиеся неизлечимым, передаваемым по наследству, можно победить правильным питанием и образом жизни.

### Раны и воспаления

Для начала мне хотелось бы процитировать доктора медицинских наук С. Фейгельман<sup>1</sup>.

*«Издавна считается, что любая инфекция в организме должна быть подавлена. Первый признак инфекции — воспалительный процесс. Однако даже самые «чистые» операции без воспалительного процесса не обходятся».*

Постоянство, с которым воспаление сопровождает все без исключения раны, а также непереносимое нахождение в них определенных микробов (даже в самых стерильных условиях), свидетельствует о биологической закономерности.

Биологический смысл воспаления следующий: мертвые ткани несовместимы с живым организмом, и он отторгает их.

Клинически воспаление проявляется, как известно, болями, отеками, гиперемией, повышением локальной температуры. Сущность этих изменений становится

<sup>1</sup> Будь здоров, 2000. — Примеч. автора.



ся ясной при изучении биохимических и морфологических процессов, протекающих в ране. Сразу после ранения, будь то царапина или обширная травма, происходит резкое закисление раны — рН опускается до 5,0 и ниже. В стенках раны тромбируются мелкие сосуды, повышается концентрация солей и развивается отек тканей. В рану усиливается приток жидкости. Туда проникают макрофаги — клетки организма, способные захватывать и переваривать кусочки разрушенных тканей, микробы, а спустя несколько дней — сегментоядерные лейкоциты. В «ранневом соке» повышается проктологическая активность — появляются кишечные бактерии.

Эти изменения принято считать осложнениями, вызванными микробами. Однако такой взгляд ошибочен. Дело в том, что в каждой ране имеется значительное количество мертвых и погибающих клеток. Она не заживает, пока в ней есть мертвая ткань. Единственный способ для удаления мертвой ткани — ее ферментативное расщепление. При этом важную роль в расщеплении мертвых тканей в ране играют микробы — **сапрофиты**. Эти микробы живут только в мертвой ткани, где бы она не появилась.

Не лучше ли гноящиеся раны, свищи, распадающиеся гангренозные ткани и некротизирующиеся опухоли и т. п. лечить не антибиотиками и прочей химией, а внедрять в них полезную микрофлору (например, «Наринэ», бифидо- и лактобактерии)? Своим присутствием они будут подавлять патогенную и опасную для организма микрофлору. Такое лечение живого живым будет для организма более естественным и не будет сопровождаться побочными явлениями.

Если необходимость бережного сохранения флоры кишечного тракта признается всеми врачами (когда кишечные микробы гибнут, неизбежен дисбактериоз), то флору раны стремятся уничтожить. Хирурги опасаются, что в рану вместе с сапрофитами могут попасть



микробы — паразиты, вызывающие тяжелые осложнения и даже смерть. Врачи забывают, что иммунитет обеспечивают как раз бактерии микрофлоры (комменсалы)! Их нужно не уничтожать, а, наоборот, способствовать их росту. Эффективность от этого будет многократно выше, чем при применении противомикробных средств.

Ведь в кишечнике также иногда размножаются микробы, опасные для жизни, однако не стало же это основанием для того, чтобы добиваться его стерильности! Тем более что предусмотрительная природа сделала так, чтобы попадающие в рану опасные для жизни микробы погибали. Это происходит благодаря быстрому закислению раны. Дело в том, что патогенные микробы питаются тканями и соками живого организма и оптимальная среда для них — нейтральная (рН 7,2–7,4). Точно так же кислая среда желудочного сока защищает организм от попадающих в него вместе с пищей патогенных микробов. В рану, кроме сапрофитов, проникает много патогенных микробов, но уже спустя несколько часов без всякого постороннего вмешательства в ране остается только нормальная микрофлора. (Принимают участие в этом процессе и проникающие в рану сапрофиты.) Закисление раны хирурги рассматривают как осложнение, связанное с нарушением обменных процессов, в то время как оно является естественным механизмом защиты от опасных для жизни микробов.

В ране всегда развивается некроз, то есть идет омертвление ткани. В ответ на избыточное количество мертвой ткани (то есть когда количество микробов достигает  $10^5$ – $10^6$  на 1 г) в ране возникает нагноение. В рану поступают лейкоциты, которые захватывают микробы и погибают, образуя гной. Из лизосом погибающих лейкоцитов в рану поступают гидролитические ферменты, которые обеспечивают расщепление некротизированных тканей и этим ускоряют их удаление из раны и ее заживление.





Нагноение принято считать осложнением, которое необходимо предупредить. Для этого рану стерилизуют и уничтожают ее микрофлору. Но ведь нагноение — это еще один механизм защиты, созданный природой. Организм просто использует микробы для заживления больших ран. Чтобы не допустить нагноения, нужно не бороться с микробами, а препятствовать образованию мертвой ткани в ране. Например, животные с этой целью зализывают раны, хотя ни о какой стерильности при этом нет и речи.



### ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

**Н**е только в ране, но и везде в организме конечным результатом действия вредных факторов является гибель клеток. В случае противовоспалительных реакций, когда есть воспаление, но нет выраженной инфекционной компоненты, клетки гибнут и заменяются на жировые или соединяющие клетки. Это процесс дегенерации, склеротизации и дистрофии ткани.

Обычно медики в таких случаях пытаются подавить воспалительный процесс (например, употребляя гормоны). Это в корне неверно! Нужно бороться с причиной воспаления, с болезнью, а не ее симптомом. Этим и отличается истинное целительство от обычной медицины — оно всегда стремится уничтожить причину, а не следствие патологии.

В случае микробного воспаления процесс во многом схож с воспалением раны. Представление о том, что обнаружение микробов в крови свидетельствует о тяжелом заболевании, является ошибочным.

Новейшие данные показывают, что в стрессовой ситуации, при сильном переохлаждении или перегревании организма, после тяжелой физической работы или спортивной нагрузки у совершенно здоровых людей в крови появляются бактерии из группы тех, что обычно заселяют раны — стафилококки, патогенные штаммы кишечной палочки, эшерия коли, протей. По-видимому, они попадают в кровь в первую очередь из кишечника. Это происходит в тот момент, когда местный иммунитет, обеспечиваемый ортофлорой кишечника, нарушен, а основной иммунитет еще не успевает среагировать на изменившуюся ситуацию.



Если бы пища на 50–90 % состояла из живых фитонцидных продуктов, то это препятствовало бы появлению в крови инфекции.

Если кишечник здоровый, то в кровь будет поступать здоровая микрофлора. Если же кишечник поражен дисбактериозом, то процесс идет в сторону дисбиоза. В результате на фоне сниженного иммунитета начинаются инфекционные процессы.

Повышение в крови показателя РОЭ — свидетельство дисбиоза или/и снижения иммунитета. Как считает С. Фейгельман, каждая стрессовая ситуация вызывает спазм сосудов, что нарушает питание тканей и ведет к гибели клеток.

Природа создала единый механизм удаления мертвых тканей из организма. В случае ослабления иммунитета, лимфостаза, нарушения кровоснабжения, ослабленные и мертвые ткани плохо противостоят напору инфекции.

Микробы заносятся туда током крови. Если мертвой ткани немного, ее, а также микробы, удаляют «клетки-уборщики». Если же некротической или ослабленной ткани больше, чем ее могут расщепить протеазы крови и гистоцитарные клетки, микробы в очагах некроза начинают размножаться. В ответ на это лейкоциты, захватывающие микробы, погибают, и образующийся гной прокладывает путь для выведения мертвой ткани из организма.

Наличие в организме постоянного резерва микробов и механизма для их транспортировки в любой участок, где образуется мертвая ткань, подтверждает, что микробам отведена роль союзника, а не врага.

Какой вывод можно сделать на основании всего этого? Только один: **общепринятая в медицине практика борьбы с микробами часто бессмысленна**. Настоящий виновник инфекционных болезней не микробы, а дисбиоз.



## Тонзиллит, синусит, гайморит, аденоидит, аппендицит

Обычно медицина беспомощна в борьбе с этими заболеваниями. Все, что пытаются сделать медики, — это убрать симптомы болезни, не пытаясь искоренить причины.

У огромного количества детей удаляют миндалины; среди взрослых распространено прокалывание или операция на гайморовых пазухах; операции по удалению аппендицита — одни из самых распространенных. Считается, что это несерьезные заболевания и операции. Однако они являются локальными симптомами прорыва иммунитета — последствий дисбиоза, более общего, грозного явления ослабления организма. Это значит, что в скором времени появятся гораздо более серьезные заболевания.

Герберт Шелтон описывает примеры, когда родители, которые перевели своих детей на предложенную им систему раздельного питания, смогли избежать операции удаления миндалевидных желез. В последующем дети стали устойчивы к простудным заболеваниям, многие из них отметили, что избавились от гастритов, запоров, поносов.

В основанном Гербертом Шелтоном<sup>1</sup> институте гигиены, были опробованы несколько авторских методик исцеления — лечебное голодание, раздельное питание и прочее. Великолепные результаты были получены при лечении таких заболеваний, как болезни сердца, рак, синусит, артрит, катаракта, лейкемия, рассеянный склероз, сифилис, проказа, угри, экземы и другие кожные болезни. Причем по ряду заболеваний выздоровле-

<sup>1</sup> Герберт Шелтон — американский врач и педагог, доктор наук, автор теории раздельного питания, посвятивший 40 лет изучению диетикси и оротрофии (наука о правильном питании). «Библия» раздельного питания — книга «Правильные сочетания пищевых продуктов» — вышла в свет 10 июля 1928 года и популярна по сей день.



ние или улучшение получили 95% пациентов. В дальнейшем и другие врачи, применяя методы Шелтона, получили такие же результаты.

Итак, можно сделать вывод, что причиной многих заболеваний было нарушение работы кишечника — дисбактериоз, следствием которого стал дисбиоз и вызываемые им заболевания. Причем вылечить их можно простым способом — правильным питанием и лечебным голоданием.



## ДИСБАКТЕРИОЗ ВЛАГАЛИЩА — ВАГИНОЗ

**В**агиноз проявляется светлыми выделениями, обычно не обильными, но с неприятным запахом. Недолеченный вагиноз может в дальнейшем послужить причиной заболевания внутренних половых органов. Лечение особенно важно для беременных: на фоне бактериального вагиноза в 3–5 раз чаще наблюдаются осложнения в родах и в послеродовом периоде.

Обычно при этом гинекологическом заболевании в мазке обнаруживают так называемые «ключевые клетки», что всегда свидетельствует о нарушении нормальной влагалищной микрофлоры. Сами по себе эти клетки представляют влагалищные эпителиальные клетки с налившимися на их поверхности паразитическими микроорганизмами бактериями.

Дисбактериоз влагалища (иначе бактериальный вагиноз) — одно из проявлений общеорганизменного дисбиоза. Поэтому методы целительства здесь во многом аналогичны методам лечения других органов. В первую очередь необходимо лечить общий дисбиоз, а затем и само заболевание. Официальная же медицина преимущественно лечит и подавляет симптомы вагиноза, предлагая антибактериальные препараты, а также биопрепараты для активизации иммунитета.

В последние годы, однако, появились новые рекомендации по лечению вагиноза с помощью пробиотиков, применяемых в тампонах. Хорошие результаты дает препарат биоспорин.

После полового созревания во влагалище преобладают лактобациллы, которые обеспечивают поддержание кислой реакции среды, что обеспечивает угнетение



роста других, в том числе и патогенных, микроорганизмов. Преобладание во влагалище половозрелой женщины лактобацилл свидетельствует о здоровье органа. Вырабатываемые этими бактериями молочная кислота, перекись водорода и другие вещества убивают многие патогенные микроорганизмы. Например, лактобациллы способны уничтожить возбудителей гонореи — гонококки, а также вирусы иммунодефицита человека, вызывающие СПИД.

На протяжении жизни условия существования микроорганизмов в половых путях женщины неоднократно меняются вместе с изменениями гормонального фона, состава продуцируемого секрета и характера эпителия. Влагалище новорожденной девочки заселяется бактериями уже в течение первых 12 часов после рождения. Через 2–3 дня среди них преобладают лактобациллы, создающие кислую среду за счет расщепления гликогена, содержащегося во влагалищном секрете. Высокая концентрация гликогена обусловлена материнскими и половыми органами, присутствующими в крови новорожденной. Через 4–6 недель концентрация половых гормонов падает, что ведет к исчезновению гликогена, а следовательно, и к исчезновению лактобацилл. Среда становится щелочной, а дифтероиды и кокки — преобладающими микроорганизмами.

Повышенная продукция эстрогенов в детородный период (с 13 до 45–50 лет) приводит к ороговению эпителия влагалища и появлению специфического субстрата для лактобацилл. В результате происходит очередное изменение состава нормальной микрофлоры.

При высокой кислотности, обусловленной образованием молочной кислоты из гликогена, хорошо размножаются лактобациллы и дифтероиды, а из патогенных микроорганизмов — грибы рода *Candida*, а также уреоплазмы.

Определенные изменения в составе влагалищной микрофлоры происходят и в зависимости от фазы



менструального цикла. В первые дни цикла кислотность содержимого влагалища снижается, при этом уменьшается количество лактобацилл. Их численность быстро восстанавливается после окончания менструального кровотечения, одновременно увеличивается содержание молочной кислоты и кислотность. Во второй фазе цикла лактобациллы начинают преобладать, а количество сопутствующих бактерий максимально снижается. Вследствие указанных колебаний численности лактобацилл и кислотности влагалищного содержимого в ходе менструального цикла меняется восприимчивость женщины к инфекции. Она максимальна в первой (пролиферативной) фазе цикла, когда следует соблюдать особую осторожность, так как велик риск возникновения заболеваний, передающихся половым путем.

Во время беременности, вследствие изменения гормонального фона, слизистая оболочка влагалища становится особенно толстой, концентрация гликогена максимально увеличивается, что способствует возрастанию числа лактобацилл. Одновременно может увеличиться количество микроорганизмов, устойчивых в кислых средах, — генитальных микоплазм и дрожжеподобных грибов.

Численность лактобацилл достигает максимального уровня к моменту родов. Это имеет огромное биологическое значение, так как лактобациллы становятся первыми микроорганизмами, с которыми сталкивается новорожденный, основой для формирования его собственной микрофлоры.

В период менопаузы (после 45–50 лет), по мере снижения концентрации эстрогенов, уменьшается количество гликогена и из влагалища исчезают лактобациллы. При этом кислотность влагалищного секрета уменьшается и во влагалище появляется смешанная микрофлора: дифтероиды, стафилококки.





Из вышеизложенного можно сделать несколько выводов:

- состояние влагалищной микрофлоры зависит от гормонального фона;
- во влагалище половозрелой женщины должна поддерживаться кислая среда;
- ведущая роль в поддержании высокой кислотности во влагалище принадлежит лактобациллам.

В связи с этим следует крайне осторожно относиться к такой процедуре, как спринцевание. Аномально низкое содержание лактобацилл отмечается во влагалище африканских женщин. Многие исследователи объясняют это национальными традициями, предусматривающими ежедневные неоднократные обработки влагалища настоями трав и другими антисептическими жидкостями.



## ДИСБИОЗ КАК ПРИЧИНА ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**А**нализ показывает, что подавляющее большинство онкобольных страдает дисбактериозом кишечника. Это мощнейший очаг для общей интоксикации организма.

В. Т. Лободин прямо пишет, что если уничтожена здоровая микрофлора, то уничтожен и клеточный (противоопухолевый) иммунитет.

Больные с опухолевыми процессами почти всегда страдают колитами и другими кишечными заболеваниями. Поэтому им нужно особенно много внимания уделять работе кишечника, его лечению и восстановлению микрофлоры. Только здоровый желудочно-кишечный тракт позволяет поддерживать в надлежащем состоянии чистую и свежую кровь, крепкий иммунитет, а значит, и мощный Витаукт — жизненные силы, способные бороться с опухолями. Во всех случаях хронического дисбактериоза гибнет полезная флора организма человека, причем не только в желудочно-кишечном тракте, но и во многих других участках. А она является основой нашего иммунитета. Появляющийся в результате иммунодефицит открывает дорогу опухолевым и онкологическим процессам, особенно когда он сочетается с рядом других факторов, таких как дисгормоноз, стресс, десинхроноз, канцерогенная эндозеология и т. д. Часто иммунодефицит является следствием дисбактериоза, а иногда, наоборот, дисбактериоз — следствие иммунодефицита, то есть одна болезнь цепляется за другую, создавая патологические самоподдерживающиеся системы. Поэтому и лечение в этом случае требуется многостороннее.



К сожалению, восстановить иммунитет теми методами, которые предлагает медицина, на длительное время невозможно. Можно лишь дать ему поддержку, стимулировать его и этим окончательно исчерпать его резервы и в конечном итоге привести через несколько лет к полному истощению. Черпать резервы иммунитета нельзя. В связи с этим лечение всегда должно быть многосторонним, направленным как на восстановление и укрепление иммунитета, выявление и устранение первопричин его нарушения, так и на восстановление кишечной экосистемы.

Целители считают, что лечение любого заболевания, которое зависит от работы и состояния общего неспецифического иммунитета, всегда следует начинать с устранения дисбактериоза.



## Заключение

### ДИСБАКТЕРИОЗ КАК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

**К**ак показывает практика, дисбактериоз — это не простое нарушение микрофлоры кишечника и определенные кишечные проблемы, связанные с этим. Дисбактериоз надо понимать значительно шире, в том числе и как утрату организмом способности противостоять натиску инфекции не только в кишечнике, но и в пределах всего организма.

От того, насколько организм способен противостоять натиску инвазии, всецело зависит наше здоровье и длительность жизни.

Рассмотрим проблему на примере кандидоза, который является наиболее типичным. В отношении кандидоза применимо общее правило: основное внимание должно быть уделено не подавлению кандидозной инфекции, а повышению общих защитных сил организма и его иммунитета. Лечение кандидоза должно быть комплексным, то есть многосторонним, многоплановым.

Существует три подхода к лечению — этиогенетический, патогенетический, симптоматический.

Под **этиогенетическим** лечением понимается общее воздействие, направленное на укрепление организма, снятие вероятных первопричин, условий, в которых возможно развитие болезни. Это лечение, по своей сути, соответствует основному принципу целительства: необходимо помочь организму самому справиться с болезнью.

**Патогенетическое** лечение ставит целью уничтожить возбудителя болезни. В этом случае имеет место



лекарственное воздействие, например, применение противогрибковых антибиотиков.

**Симптоматическое** лечение направлено на ликвидацию последствий деятельности возбудителя — отеков, аллергических высыпаний или воспалительных процессов. Основная задача такого лечения — снять остро проявляющиеся симптомы болезни. Но подобное лечение никогда не затрагивает корней болезни. Заболевание переводится в скрытую, хроническую, рецидивирующую форму.

С болезнью возможно бороться только в случае сочетания этиогенетических и патогенетических подходов к лечению. По поводу соотношения между этими методами и возникает чаще всего спор между целителями и врачами.

Патогенетическое лечение с помощью лекарств способно подавлять «провокатора» болезни, но полностью от него избавиться невозможно никогда, грибок кандиды вездесущ, практически все население является его «носителем».

Такое лечение имеет массу побочных явлений. Оно ослабляет организм, подавляет иммунитет, приводит к интоксикации, способствует дальнейшему развитию кишечного дисбактериоза, отрицательно воздействует на кровь. Часто болезнь переводится из острой в скрытую форму с рецидивами. Между тем вяло текущая скрытая болезнь — это пролог ко многим системным и неизлечимым заболеваниям, о причинах которых мы можем и не подозревать.

Неудивительно, что целители возражают против такого лечения и настаивают на том, чтобы упор был сделан на этиопатогенетическое лечение. В этом случае проводится воздействие на организм в целом и укрепляются защитные системы, что дает возможность организму самому справиться с болезнью. Такое лечение гарантирует излечение без всяких негативных послед-



ствий. Однако темпы лечения в данном случае намного медленнее.

Болезнь всегда двойственна, то есть имеют место как предрасполагающие (сенсibiliзирующие), так и провоцирующие факторы (например, инфекционные). На основании этого обычно утверждают, что и подход к лечению должен быть двойственным: этиогенетическим и патогенетическим.

Это не совсем верно. Правильнее утверждать, что то или иное направление лечения должно превалировать в зависимости от того, насколько далеко зашла болезнь. Только в крайних случаях, когда имеет место, например, кандидозное поражение легких или кандидозный гранулематоз, когда ясно, что собственных сил организма уже не хватит, даже если их стимулировать, можно согласиться на лечение лекарствами (не забывая при этом о возможности негативных последствий, в том числе, о дисбактериозе).

Каждая система находится во взаимодействии с другими. Это гармоничное, синхронное, согласованное взаимодействие и обеспечивает здоровье. Откуда в организме появляются сбои?

**Можно утверждать, что важнейшими источниками сбоев являются кишечник и мозг.** Все остальное вторично, производно. Кишечник — это нижний полюс, а мозг — верхний. Все многообразие производных патологий восходит либо к первичным нарушениям в работе кишечника, либо к сбоям в центральной нервной системе. Так, болезни печени, почек, сосудов, гинекологические заболевания возникают по причине неправильной работы кишечника.

Конечно, существуют исключения — острые инфекции, инвазии, облучения, ожоги, генетические нарушения, но все остальные патологии организма возникают именно из-за этих двух первопричин, с которыми и должны в первую очередь бороться целители.



Те, кто прочитал книгу, могли заметить, что она посвящена комплексному эндоэкологическому подходу к лечению нижнего из полюсов патологии — кишечника. Новая книга, над которой я работаю, расскажет о лечении самых разнообразных болезней с помощью ферментированной пищи.

Если вы хотите приобрести препараты и методики или получить консультацию, то пишите по адресу: **Сочи-2, а/я 159, Гарбузову Г. А.**