

И. П. НЕУМЫВАКИН

# ИВАН-ЧАЙ

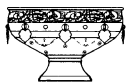
МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

# ИВАН-ЧАЙ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

## **Неумывакин И. П.**

### **Иван-чай. Мифы и реальность.**

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам иван-чая, растения, которое истари используется в народной медицине, в частности при мигренях, бессоннице, малокровии, инфекциях и простудах, для понижения жара и повышения иммунитета. О том, как правильно приготовить ферментированный иван-чай и использовать целебную силу растения, рассказывается в книге. Также вы познакомитесь с оздоровительной системой И. П. Неумывакина и особенностями работы его центров, где за три недели пациентов освобождают от таких проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина, а в том числе — и от лекарственной зависимости.

## ВВЕДЕНИЕ

Есть такая легенда. На землю к людям, за их грехи, были посланы страшные болезни. И взмолились люди к небесам о помощи. Но не спешили проявить милосердие боги, лишь одна богиня откликнулась, Купальница. По ночному небу проплыла она в серебряной ладье и бросила на землю семена лекарственных растений. И еще не рассвело, как на лесной опушке первым поднялся пурпурный цветок. Это был иван-чай, или кипрей.

Это удивительное растение действительно обладает многими целебными свойствами. Иван-чай успокаивает, отрезвляет, снимает боли. Регулярное питье его избавляет от мигреней, помогает при бессоннице, малокровии, при белой горячке, инфекциях и простудах. Известны и его жаропонижающие свойства. Одно из примечательных достоинств растения в том, что оно ощелачивает кровь и тем самым восстанавливает силы при истощении организма, поднимает иммунитет. Являясь мощнейшим природным очистителем, иван-чай уменьшает интоксикацию, например, при раковых заболеваниях. Недаром в старину о нем говорили, что он не только излечивает тело, но и просветляет ум и поднимает дух.

Иван-чай — это еще и традиционный русский напиток, упоминаемый в исторических хрониках Руси еще в XII веке. Позднее, в XIX веке, будучи приготовленным по особой технологии, пройдя стадию ферментации, иван-чай получил мировую славу под названием копорского чая. По экспорту в страны Европы копорский чай занимал второе место, только официально Англия и Дания получали тысячи пудов иван-чая, а ведь шел он за границу еще и контрабандно. Статья о копорском чае вошла даже в Большую Британскую энциклопедию — притом что у Англии в числе колоний, которыми она владела, была Индия, где выращивался традиционный черный чай. Значит, было же что-то в копорском чае такое, что заставляло английских пуритан если и не предпочитать его традиционному чаю, то ценить настолько высоко, чтобы импортировать в таком количестве!

Существует немало мнений о том, когда и почему растение получило свое имя — иван-чай. Известно, что название это закрепилось уже в древности. По одной из версий, оно пошло от имени некоего Ивана, любившего щеголять в красной рубахе. По другой — так называли его знахари, осведомленные о том, какую силу имеет приготовленный из травы иван-чая напиток. По третьей версии так называли его иноземные купцы — чай иванов, то есть русский чай. Кстати, копорский чай в экспортном варианте получил известность именно как русский чай.

Помимо прочего, иван-чай — это еще и растение, первым приходящее на помощь человеку в восстано-

лении природы, после различных естественных и искусственных экологических катастроф. Пожары, лесные вырубki, вымершие деревни и поселения — все они быстро и в невероятном количестве покрываются иван-чаем. Ни один так называемый сорняк не может сравниться с ним по географии распространения и мощности экспансии. Как говорят, он растет от экватора до тундры.

Иван-чай — это растение из числа лучших медоносов. Только один кипрейный луг в окрестности пасеки позволяет получать до 12 кг меда на один улей. Дает он и высококачественную пыльцу, и маточное молочко, и прополис. А из стеблей иван-чая получают прочное волокно. Одно из имен иван-чая — пуховик. И называют его так неспроста: его пухом, образующимся после цветения, в некоторых деревнях и сегодня набивают матрасы и подушки.

Все части иван-чая пригодны в пищу. Сладкие корневища можно есть сырыми, а можно сушить. После сушки из них готовят полезную, богатую витаминами муку. Молодые побеги растения идут на салаты, по вкусу они напоминают спаржу, но более нежные и пикантные. Из листьев иван-чая готовят не только превосходный чай, не содержащий кофеина, алкалоидов и пуриновых кислот — первейших загрязнителей организма, но и различные полезные и питательные блюда.

Но обо всем по порядку. Для начала давайте заглянем в историю замечательного растения...

# Глава 1

## ПРОСВЕТЛЯЮЩИЙ УМ И ПОДНИМАЮЩИЙ ДУХ

Выше упоминалась одна славянская легенда, повествующая о том, что иван-чай был милостиво подарен людям богиней Купальницей для спасения от страшных болезней, посланных людям за грехи. Мне кажется, в этом сказании, кроме идеи о зависимости мира людей от воли богов, выражена еще одна, гораздо более важная, но, может быть, не такая очевидная для современного человека идея. И заключается она в том, что человеку, дабы избежать невзгод и недугов, надлежит выполнять определенные правила — не совершать грехов. И вот давайте подумаем, о каких же грехах здесь может идти речь? Если обратиться к этимологии слова *грех*, то можно увидеть, что в разных языках оно имело значение — *ошибка, заблуждение, путаница, промашка*, и тогда становится понятно, что всякое действие, ведущее к отклонению от истинной природы человеческой, является грехом. Неправильная, не соответствующая человеческому естеству пища — говорим ли мы о духовной стороне вопроса или о еде — ошибка, грех. И, разумеется, многократное повторение этой ошибки неизбежно приведет к нарушению человеческого естества, возникнут болезни, разовьются дурные

привычки, исчезнет согласие и понимание в обществе, истинные ценности подменяются ценностями мнимыми... если все это оставлять без внимания, если это не лечить, конец очевиден — смерть. Физическая и духовная.

В современном мире, когда медицина, при всех ее слабых и уязвимых сторонах, достигла большого прогресса, человек порой впадает в иллюзию безнаказанности. Ну переел или съел что-то бесполезное, если не сказать вредное, ну случилось расстройство, так в аптеке чего только не предложат, чтобы снять вздутие, изжогу, несварение... Сделал так не один раз? Постоянно? Ну и что — таблетки ведь можно носить с собой! Реклама услужливо обратит внимание на то, какая эта всесильная таблетка маленькая, она совсем не займет места, зато спасет вас в любой ситуации — на встрече с друзьями, на деловой обеде, в дороге, на совещании, на свидании. И уже можно, выходит, делать что хочешь, собственный желудок использовать, как мусорное ведро, в которое не страшно кинуть любую гадость — ведь для того оно, собственно, и предназначено. А вы согласны считать свой организм и свою душу мусорным ведром? Даже если прежде вы допускали ошибки — совершали грехи, вы всегда можете остановиться и взглянуть на ситуацию трезвым, разумным взглядом, вспомнить о своей истинной природе. И тогда, как в легенде, вам на помощь придут настоящие дары, заповеданные нам самой Природой — чистая вода, чистая еда, живая энергия движения и целительная сила растений, в числе которых не последнее место занимает иван-чай.



Иван-чаем в народе называют кипрей узколистый. Есть предание, что таким названием растение обязано одному простому пареньку по имени Иван, который любил щеголять в красной рубахе и много времени проводил в лугах среди цветов (по одной из версий, этот Иван был целителем, знал много травных секретов и в лугах собирал растения для изготовления снадобий). Завидев мелькавший среди зелени алый цвет, люди говорили бывало: «Да это Иван, чай, ходит». И такой привычной была им эта картина, что и когда исчез Иван, а у околицы появились яркие цветы, они все так же повторяли: «Да это Иван, чай». Так и срослось имя незадачливого паренька с этим растением.

Существует и другое предание, в котором рассказывается, что древнейший славянский бог неба и плодородия Род подбросил как-то несколько стеблей кипрея в котел, где Иван кипятил воду. А когда попробовали люди отвар, увидели, что он приятный и освежающий, и захотели заваривать себе такой чай и впредь, а стебли ароматные назвали иван-чаем.

Ну и как наиболее реалистичную версию происхождения названия следует упомянуть то, что кипрей узколистый у народов Дальнего Востока, например, традиционно применялся как универсальное средство лечения мужских проблем.

Но это что касается названия. А что же можно сказать о самом растении?

Иван-чай был известен на Руси исстари и использовался всегда очень широко, причем прежде всего — как пищевое растение, а уж потом как лекарственное и,

отчасти, хозяйственное сырье. Ввиду разнообразного использования иван-чая в быту в разных местах он был известен и под разными названиями. Так, например, в одних областях его называли *хлебницей* или *мельником*, потому что из высушенных и размолотых корней растения делали муку, которая использовалась при выпечке хлеба. Такая добавка не только обогащала выпечку витаминами и микроэлементами, но и позволяла экономить сахар, потому что тесто от кипрейной муки получалось сладковатым.

В других областях иван-чай называли *дикой коноплей* или *диким льном*, потому что стебли растения обладают лубяными свойствами и из них делали волокно. С заготовленных осенью стеблей иван-чая осторожно снимали кожицу, разделяли ее на волокна и высушивали. Часть волокон окрашивали в черный цвет отваром собранного на болоте ржавого мха, содержащего оксид железа. Чтобы придать волокнам глянец, в красящий раствор добавляли рыбий жир. Чередуя в определенном порядке темные и светлые волокна, мастера-ткачи создавали изделия с выразительными геометрическими узорами. Также из волокон иван-чая вили веревки, изготавливали рогожки, конскую упряжь, мешковину и многое другое.

Еще одним очень распространенным названием растения является *пуховик*. После цветения кипрея в семенных коробочках растения образуется множество мелких семян в обильном белом опушении. Этот пух в старину собирали и использовали для изготовления ваты, а также для набивки подушек и матрасов.

С появлением на Руси хлопка наш традиционный лен и иван-чай стали потихоньку вытесняться. И это очень жаль! Потому что ткани из волокон иван-чая по прочности и мягкости намного превосходят льняные. При этом биомасса стеблей, полученная с каждого гектара, у иван-чая в несколько раз больше, чем у льна. А главное — иван-чай не требует никакого ухода, его уборка и обработка проста. Поэтому одежда, изготовленная из кипрейного полотна, может быть куда лучше и дешевле, чем даже изо льна и хлопка.

А вот в Англии иван-чай известен под названием *fireweed*, что означает *сорняк пожарниц*. Сходные названия у растения были и у нас в народе — *огненная трава, гаревик, пожарник*. И это еще одно примечательное свойство растения. Иван-чай действительно первым появляется на опустошенных пожаром землях, позволяя земле восстанавливать плодородный слой и подготавливая другим растениям условия для их дальнейшего заселения. Среди кипрея на землях бывших пожарниц через год-другой прорастают семена березы, ольхи, сосны. Летом тень от зарослей кипрея не дает молодым деревцам погибнуть от жары, а зимой кипрей бережет их от холода. Известно, что в заморозки температура в зарослях кипрея на несколько градусов выше, чем на открытых местах. За эту особенность люди зовут иван-чай *теплым цветком* и *цветком-нянькой*. Вот что пишет об этом свойстве растения Константин Паустовский: «Кипрей — очень теплый цветок. Когда ударит осенний мороз и иней посеребрит траву, то около кипрея инея нету. Потому что вокруг кипрея

стоит теплый воздух. Этот цветок выделяет из себя теплоту. И в этой теплоте растут себе без страха все соседи кипрея, все слабенькие побеги, пока зима не прикроет их, как ватным одеялом, глубоким снежком. И заметьте, что кипрей всегда разрастается рядом с молодыми соснами. Это их сторож, их защитник, их нянька. Бывает, в сильный мороз у кипрея отмерзнет вся верхушка, а он все равно не сдается, живет и дышит теплотой. Самоотверженный цветок!»

Благодаря летучим семенам иван-чай вообще быстро заселяет места с нарушенным растительным покровом, не только места пожарищ, но и вырубки, пустыри.

А вот за характерный звук при выдергивании из земли иван-чай получил прозвище *плакун* или *скрышник*.

Иван-чай, или кипрей, исстари применялся в народной медицине. О его целебных свойствах говорят даже некоторые названия растения. За успокоительное расслабляющее действие, например, его прозвали *дремухой*, за помощь женскому организму зовут *маточником*, а за укрепление физической силы и духа — *богатырским чаем*. Его настой использовали при головных болях, эпилепсии, алкогольных психозах — недаром растение называют лучшим *мозгочистом*. Им лечили нарушения обмена веществ, язвенную болезнь. Отвар листьев травники назначали при золотухе, желудочных заболеваниях и как снотворное. Корни прикладывали к пупку новорожденных, как ранозаживляющее и антисептическое и повышающее плодовитость средство.

Порошок из листьев использовали при лечении трофических язв и различного рода экзем. Сусло после перегонки травы пили как родовспомогательное средство, а корень считали средством, способным повышать плодovitость. Также знахари использовали иван-чай как смягчительное и потогонное при простуде, а также при лечении различного вида злокачественных опухолей.

Вот как характеризует иван-чай в книге 1801 года «Санкт-Петербургская флора» профессор Соболевский: «В аптеках не употребляется, но трава его имеет вкус немного острый и силу сжимательную, корень — разводительную и смягчительную и может быть употреблен для наружных разводительных припарок. Коренья его ползучие белые, можно варить, и воду сливши кушать с маслом, уксусом и солью, вместо спаржи с великой приятностью».

Иван-чай — один из лучших медоносов. Специалисты подсчитали, что только с одного гектара кипрейных угодий пчелы могут запасти до тысячи килограммов меда. А по утверждениям знатоков, кипрейный мед обладает прекрасными органолептическими качествами — он очень сладкий и, когда свежий, самый прозрачный. Кроме нектара, пчелы берут с цветков иван-чая и пергу.

Настой из высушенных листьев кипрея — традиционный русский напиток, который повсеместно готовился уже в XII столетии. Некоторые источники повествуют, что этот чай упоминается в старинных рукописях XII века в связи именем Александра Невского. Согласно преданию, легендарный полководец, разгромив

немецких крестоносцев в Копорской крепости, отведал этот напиток у монахов местного скита. И подарил чай князю крепкий восстанавливающий сон, после которого тот почувствовал себя полным сил. А потому будто бы и повелел он местным жителям этот промысел развивать. Не исключено, что это лишь красивая легенда, но ведь и в легенды входят лишь примечательные события, пусть и в приукрашенном виде. Так или иначе, но на Руси всегда считалось, что копорский чай может предупредить или вылечить 90% всех известных в то время заболеваний. Кроме того, существовало мнение, что копорский чай, выпитый перед сном, замедляет пульс, снижает артериальное давление и температуру тела человека, то есть вводит организм в своего рода анабиоз, а потому, позволяя сберечь жизненные силы во сне, дает возможность продлить фазу активной жизни человека минимум на четверть от средней ее продолжительности. Позднее, уже в начале XX века, это наверняка было ясно знатоку тибетской медицины, врачу, Петру Александровичу Бадмаеву, который значительную часть своих научных трудов посвятил изучению иван-чая. К слову, известно, что Бадмаев в возрасте 100 лет стал отцом, а всего прожил 110 лет и, наверное, в другое время жил бы и дольше... но на дворе был переломный момент в истории страны, и власть поставила его перед выбором — сотрудничество или тюрьма. И хотя Петр Александрович пытался до некоторых пор придерживаться некоего нейтралитета в отношении власти, тюрьмы ему избежать не удалось, и здоровье было непоправимо подорвано...

Настоящее производство копорского чая началось во времена Екатерины Великой. Есть данные, что некий господин Савелов из дворовых людей Царскосельской вотчины, совершив поездку в Китай, очень воодушевился идеей изготовления чая по примеру известного китайского. Судя по тому, что у человека этого, как сообщается, было имение в Копорье, можно заключить, что идея эта пришла к нему не на пустом месте. Так или иначе, но, вернувшись из своей китайской поездки, он организовал у себя в Копорье производство чая — за основу брался кипрей, а для аромата добавлялись некоторые другие местные травы.

Постепенно производство росло, и копорским чаем стала снабжаться уже не только Москва, но и Нижний Новгород, и другие города. В первой четверти XIX века копорский чай дошел и до Европы. Причем в печатных изданиях 20–30-х годов XIX века уже есть упоминания о том, что копорский чай составляет серьезную конкуренцию заморским чаям, превосходя их и в качестве самого напитка, и в доходе, и в объеме импорта. Копорский чай был очень популярен в России, в любом семействе, вне зависимости от достатка, имелся копорский чай. Его всегда брали с собой в плавание русские путешественники и моряки — просто чтобы пить самим. Но и подарком в иноземных портах такой чай был хорошим. Правда, некоторые предприимчивые и не совсем чистые на руку купцы пытались изготавливать фальсификаты дорогого китайского чая, добавляя в него листья кипрея, и хотя напиток от этого вряд ли становился хуже, но такие «эксперименты» всегда считались

бессовестной подделкой и мошенничеством, а потому строго преследовались по закону.

Можно предположить, что использование кипрея в фальсификатах китайского чая сыграло некоторую роль в истории, произошедшей в 1875 году, когда кяхтинские купцы — а поставками китайского чая в Россию занималась Кяхтинская<sup>1</sup> торговая компания — обратились к императору Александру II с просьбой «о запрете производства и торговли кипрейным чаем», мотивируя это в том числе тем, что такой напиток не полезен для здоровья. Однако государь просьбу купцов не удовлетворил, а, напротив, отдал распоряжение, чтобы Медико-хирургическая академия занялась тщательным изучением копорского чая. И уже в 1876 году результаты работы комиссии «по вопросу массового потребления копорского чая и рассуждения о пользе и неврежденности данного напитка для здоровья» были опубликованы в прессе. Претензии кяхтинских купцов были признаны безосновательными, и в прессе, напротив, начал обсуждаться вопрос, не будет ли логичным заменить дорогостоящий китайский чай «безвредным домашним растением», напиток из которого по вкусовым качествам китайскому чаю уж никак не уступает.

Производство копорского чая в лучшие времена составляло сотни пудов, и не будет преувеличением сказать, что он был важнейшей составляющей в российском экспорте в европейские страны, где его именовали

---

<sup>1</sup> Кяхта — город в Бурятии, недалеко от границы с Монголией; возник в начале XVIII века как слобода и в XVIII–XIX веках был центром русской торговли с Китаем.



*русским чаем*, и был он известен и популярен не менее, чем китайский шелк, персидские ковры, дамасская сталь. Есть данные, что иван-чай стоял в экспорте на втором месте после ревеня, и уж потом только шли пенька, меха и золото.

Экспортировался копорский чай, в частности, и в Англию, а уж в этой стране, как известно, знали толк в чае. Но ведь именно британцы владели огромными чайными плантациями в Индии, и чайный бизнес Ост-Индской компании составлял значительную часть их национального дохода. И когда русский чай стал составлять значительную конкуренцию чаю индийскому, британцы, как ни любили они сами русский чай, не могли позволить ему в этой конкуренции победить. Как известно, когда в конкуренции нельзя победить достойными методами, прибегают к скандалам... причем в западном мире это даже никогда не считалось зазорным, недаром ведь бытует там присказка «ничего личного, только бизнес». Был пущен слух, что русские якобы перетирают чай с белой глиной, вредной для здоровья. Вроде никто и не говорил непосредственно о закупках, наоборот — радели лишь о благополучии людей... вроде никто ведь не запрещает, покупайте, если хотите, но это навредит вашему здоровью, нужен ли вам такой риск? И так исподволь, посеяв сомнения, взращивая и усиливая их, пришли к тому, что закупки русского чая стали сокращаться.

Существует даже мнение, высказываемое историком Александром Серегиним, что революция 17-го года — после которой закупки русского чая прекратились

вовсе — была одним из пунктов плана по разорению русского чайного производства. Этот историк, ссылаясь на некие архивные документы, утверждает, что еще до революционного переворота британские чайные корпорации перечисляли немалые средства лично Ленину, подкармливая таким образом его честолюбивые планы по смене власти в стране... чтобы вместе с разрушением старого мира было разрушено и производство русского чая. Сегодня, когда мы наблюдаем происходящие на мировой арене события, такая версия уже не кажется такой уж неправдоподобной...

После революции в России, как мы знаем, воцарился хаос. О каком уж производстве чая можно было говорить? И все-таки традиция изготовления копорского чая не погибла. Более того, в предвоенные годы нашлись в советском руководстве люди, которые заинтересовались замечательными свойствами иван-чая, а потому в Копорье (как сообщают некоторые исследователи, по личному приказу Лаврентия Берии) была создана секретная лаборатория, получившая название «Река Жизни». Задача была поставлена — разработать на основе кипрея напиток, который будет способствовать повышению боеспособности армии. Считается, что именно по этой причине при наступлении на Ленинград немецкие танки группы армий «Север» специально зашли в Копорье и уничтожили секретную лабораторию. Война, послевоенная разруха... промысел по изготовлению копорского чая был заброшен на десятилетия. Выросли поколения людей, которые вообще не слышали о таком чае. Постепенное возвращение к промыслу

в наши дни началось в середине 90-х годов прошлого века. С этого времени производство копорского чая потихоньку восстанавливается и расширяется. Сейчас его производят, например, в Городецком районе Нижегородской области, в селе Столбушино, в скиту Святогорского монастыря в Псковской области и в деревне Малый Коньп Чепецкого района Кировской области (Вятка). Есть и частные предприниматели, развивающие индустрию, выпускающие чай из кипрея с добавками других полезных трав. Правда, стоимость этого лучшего из чаев теперь значительно превышает стоимость заморских чаев. Остается только верить, что со временем положение изменится и копорский чай вновь станет широко доступен, заняв положение, которого достоин.

## Глава 2

### С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БОТАНИКИ...

**Кипрей узколистный** (*Chamaenerion angustifolium*) — приполярный вид, поэтому часто встречается в северных районах Европы, Азии и Северной Америки.

Растет на сухих песчаных местах, по лесным опушкам, кустарникам, на вырубках, насыпях, вдоль дорог почти всей территории России.

Это многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м (иногда встречается и выше). Стебель прямостоячий, цилиндрический, маловетвистый. Корневище ползучее, деревянистое. Листья очередные, ланцетовидные, заостренные, весьма похожи на листья ивы белой. За такое сходство иван-чай в народе также имеет названия *верба-трава*, *ива-трава*. С верхней стороны листья блестящие, а с нижней — сизо-зеленые, располагаются в основном прямо на стебле, и лишь иногда имеют короткий черешок.

Цветет трава в июне-августе. Цветки пурпурно-розовые, собраны в длинную коническую кисть. Цветок — венчик с 4 лепестками. Чашечка четырехраздельная, тычинок 8, пестик с четырехраздельным рыльцем и нижней завязью. Отличный медонос.

В хорошую погоду цветки открываются около 7 часов утра, и практически до захода солнца позволяют пчелам собирать нектар и пыльцу. На каждый цветок растения приходится до 25 мг нектара.

Плод — коробочка, длинная, четырехгранная, стручковидная, раскрывающаяся четырьмя створками. Из коробочки выпадает огромное количество крохотных семян — до 20 тысяч на одном растении — в мягком белом опушении. Созревают семена в период с июля по август. Благодаря пуху семена легко перемещаются по воздуху, достаточно легкого дуновения ветра, и занимают свободные от леса пространства, хорошо зацепляясь за землю. Отличительной особенностью семян иван-чая является способность к произрастанию даже через несколько лет после созревания и попадания на почву.

В народной медицине семена иван-чая не используются. Но их также иногда собирают для посева растения на определенном участке.

Заготавливают отдельно листья и нераспустившиеся бутоны в период цветения. Сушат в тени с вентиляцией. Сырье хранится до 2 лет.

Кроме кипрея узколистного на территории нашей страны произрастает еще несколько представителей семейства кипрейные.

**Кипрей мелкоцветковый** (*Epilobium parviflorum*) — многолетнее травянистое растение, высотой до 60 см, иногда до 120 см. Стебли его густо опушены отстоящими мелкими волосками. Листья супротивные, продолговато-

ланцетные, в основном сидячие и только самые нижние на коротких черешках. Цветки бледно-розовые, 1,5 см в поперечнике, сидячие на прямостоячих цветоножках.

Плоды — длинные, тонкие коробочки с многочисленными яйцевидными семенами. Цветет в июне-июле. Осенью растение образует короткие подземные побеги с розетками листьев. Это растение встречается почти по всей территории европейской части России, типичный сорняк. Растет небольшими группами по лесосекам, на обочине дорог, по болотистым местам, около канав, на сырых лугах.

Следует заметить, что в книгах по популярной и традиционной медицине последних лет эти два вида растения — кипрей узколистный и кипрей мелкоцветковый — иногда путают.

**Кипрей розовый** — многолетнее растение высотой 30–90 см, с опушенным стеблем. Листья продолговатые, суженные с обоих концов, края их зубчато-пильчатые. Верхняя часть листа голая, снизу же они опушены вдоль жилок. Расположены листья на довольно длинных черешках. Цветки собраны в соцветия, что позволяет сильнее привлекать насекомых. Семена также снабжены волосками и распространяются ветром. Растет по сыроватым местам, в кустарниках, вдоль канав, ручьев, болот. Встречается не очень часто, особенно в европейской части России.

**Кипрей болотный** — многолетнее травянистое растение высотой 15–50 см, со слегка опушенным стеблем. Листья сидячие, ланцетные или ланцетно-линейные,

почти цельнокрайние. Цветки светло-розовые или беловатые, поникшие до распускания. Цветет в июне-сентябре. Растет по болотам, сырым лугам, топким берегам рек, прудов, озер. Встречается довольно часто. Трава содержит дубильные вещества и аскорбиновую кислоту. Настой травы пили при кровопотерях. Настойку травы рекомендовали как тонизирующее желудок и вяжущее средство, при общей слабости и как жаропонижающее при лихорадочных состояниях. Употребляли траву также в традиционной медицине от золотухи и при бессоннице.

**Кипрей горный** — многолетнее травянистое растение высотой 25–70 см с опушенным стеблем. Листья крупные яйцевидные или яйцевидно-ланцетные, на коротких черешках, почти голые. Цветки голые поникающие. Растение цветет в июне-июле. Встречается в Сибири, на юго-восточном побережье озера Байкал в кустарниках, по вырубкам, гарям, изреженным лесам довольно часто.

**Кипрей широколистный** распространен в Примурье, на Камчатке, Командорских и Курильских островах. Трава и корневища содержат дубильные вещества. Плоды прикладывают к обожженным местам в качестве ранозаживляющего средства.

Другие растения этого семейства либо редки (кипрей четырехгранный, кипрей железисто-стебельчатый), либо распространены только ограниченно, в отдельных регионах (кипрей амурский, кипрей даурский).

Кроме кипрея узколистного и мелкоцветкового, другие разновидности в хозяйственной жизни человека практически не используются.

## **ВЫРАЩИВАНИЕ ИВАН-ЧАЯ**

Иван-чай (кипрей узколистный) — растение широкораспространенное. Но все-таки во многих регионах России он не произрастает. Это связано с тем, что иван-чай предпочитает селиться в местах, где почва имеет сильную минерализацию и где отсутствует плодородный слой, мы уже говорили выше, что это растение любит заселять пространства после лесных или торфяных пожаров, механизированной вырубке леса. Такие места иван-чай можно сказать «любит» больше всего, поэтому так охотно на них и селится.

Но можно попробовать «уговорить» иван-чай поселиться в выбранном вами месте. В этом деле, как в любом другом, есть свои небольшие, но важные хитрости. Мне попался один любопытный материал об опыте выращивания иван-чая, автор Александр Вяземский. Он отмечает, что посеять это растение обычным способом практически невозможно, потому что семянка иван-чая очень мелкая и к каждой прикреплена пушинка-парашютик, она практически не имеет веса, поэтому этому растению и удастся так быстро заполнять большие пространства.

Как это происходит в природе? В жаркий день такая пушинка с созревшим семенем поднимается в воздух



восходящим теплым потоком воздуха. Улететь так она может на десятки и даже сотни километров!

Укоренившись в излюбленном месте, растение в дальнейшем начинает размножаться не только семенами, но и корнями. При этом на протяжении 5–10 лет могут образовываться километровые поля иван-чая. За это время, благодаря омертвевшим надземным частям растения, удобряющим землю, постепенно образуется плодородный слой почвы. И тогда уже на эти земли начинают селиться и другие виды, а иван-чай постепенно уступает им место.

Казалось бы, вся наша планета должна утопать в иван-чае. Но этого не происходит. И тому есть свои причины. Растения первого года, вырастающие из семян, настолько слабые, что не переносят никакой конкуренции. Кроме этого, иван-чай нуждается в большом количестве света. При разведении растения это обязательно нужно учитывать.

Итак, главные условия выращивания иван-чая — сильно минерализованная почва и максимально много солнечного света в течение дня.

Кроме этого, иван-чай любит повышенную влажность воздуха в ночное время. В природе это условие растению обеспечивается благодаря близкому расположению торфяных болот, озер, рек, ручьев и лесопосадок. А. Вяземский отмечает: «Даже в самое засушливое лето 2010 года кипрей не погиб в горящей Мещере. Днем, при температуре 38 °С, листья иван-чая были в полусухом состоянии, висели, завяленные, кончиками вниз, параллельно стеблю. Но утром, за счет ночного

увлажнения воздуха от канав осушительной сети торфяного месторождения, были вновь крепкими и жесткими. Растение все лето (до октября) получало влагу для своего развития не корнями, а листьями».

**Подготовка семян для посадки.** Посеять обычным привычным способом семена нельзя, потому что они просто разлетятся. Поэтому нужно сделать так.

Нарезать из газеты (думаю, для этой цели еще даже лучше подойдут бумажные полотенца или обыкновенная туалетная бумага) полоски шириной 1–2 см. Длина их может быть любой, главное, чтобы вы могли разложить их на рабочей поверхности, например, стола. На эти полоски, с интервалом 8–10 см, нужно нанести капельки мучного или крахмального клейстера. Затем отрезать уголок у пакетика с семенами и с осторожностью вынуть оттуда пинцетом или щипчиками небольшое количество пуха с семенами. Каждую такую порцию семян следует поместить на свою каплю клея, дать полностью высохнуть и свернуть полоску с семенами в рулончик, закрепив резинкой или капелькой клея. То же самое нужно проделать со всеми полосками. Прodelать всю эту работу можно заблаговременно, например, еще осенью, после сбора семян, или зимой.

**Подготовка места посадки.** Осенью или ранней весной нужно выбрать место для посадки. Оно должно быть хорошо освещено, не слишком осушенное, но и не сырое. Идеальный вариант: участок, где несколько лет до этого сажали картофель.

В сухой день на этом участке земли нужно разложить костер. Когда дрова прогорят, горячие угли нужно

разровнять граблями по всему участку. Сверху еще желательно насыпать сухой торф, мох или опилки. Сгорев на углях, они дадут дополнительный слой золы. К тому же это позволит избавиться от семян и корешков других растений, чтобы освободить иван-чай от конкуренции хотя бы на первый год.

Когда участок подготовлен, нужно взять рулончики с семенами и, расправив, разложить их по земле, соблюдая необходимый интервал, а затем чуть присыпать песком.

Далее действовать нужно, как обычно. Следует заметить, что эти хлопоты с иван-чаем — единственные, которые доставит вам растение. Как только иван-чай на вашей посадке окрепнет, вам не придется больше уделять ему много времени и сил, это растение в целом очень неприхотливое и, если так можно выразиться, самостоятельное.

## Глава 3

# ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ИВАН-ЧАЙ

Последние примерно десять лет мы наблюдаем картину, которая, с одной стороны, являет собой печальное зрелище последствий пренебрежения естественной природой вещей, а с другой — не может не внушать некоторого оптимизма.

Любой разумный человек сегодня задается вопросом: как так случилось, что в гармонично созданном мире люди почти полностью утратили способность пользоваться его дарами и придумали себе искусственную реальность, которая не просто неизбежно беднее реальности природной, но и порождает множество проблем и в окружающей среде, и в организме самого человека? И хотя на первый взгляд мы живем в эпоху стремительного технического прогресса и научная медицина достигла небывалых высот, человек становится все более уязвимым, а угрозы его физическому благополучию — все острее.

Появление в прошлом веке антибиотиков человечество рассматривало как великий научный прорыв. Эти лекарства позволяли справляться с недугами, перед которыми до того медицина была бессильна. Но со временем люди стали заложниками этих лекарств, ведь

вместе с возбудителями инфекций они убивали и иммунитет человека. И если патогенные микроорганизмы, постоянно мутируя, быстро развивали устойчивость к лекарствам, то человек приспособиться к ним так и не смог. Со временем требовались все более специфические и сильнодействующие лекарства, с другой стороны — появлялись все менее уязвимые и более разнообразные штаммы болезнетворных организмов. И этой «гонке вооружений» нет конца...

Оказавшись практически в тупике, люди вспомнили наконец о лекарствах, созданных самой природой. И ведь в пользу таких лекарств имеются весомые аргументы. Фитотерапевтические препараты в целом лучше воспринимаются человеческим организмом, потому что в процессе эволюции человек хорошо приспособился к ним, они лучше усваиваются, не вызывают привыкания, не отторгаются, их действие более мягкое и более глубокое, они не оказывают на организм токсического и угнетающего иммунную систему действия, даже наоборот — многие из них значительно усиливают защитные силы организма.

И вот официальная медицина стала потихоньку поворачиваться к растительным препаратам и заново открывать для себя вечные знания. Эксперты говорят, что на сегодняшнем фармацевтическом рынке каждый третий лечебный препарат — растительного происхождения. В США, например, свыше 26% из числа реализованных аптеками и больницами препаратов имеют в составе растительные компоненты, в Европе таких препаратов уже 45%, в России — примерно 40%.

То, что наша страна в этой статистике оказалась не на последнем месте, вряд ли удивительно. Ведь Россия исторически — страна с богатым опытом целительства и крепкими традициями в этой сфере. Мы иногда даже не задумываемся, откуда у нас те или иные знания, которым нас вроде никто специально не учил. Просто мы видели, как что-то делала, когда мы заболели, бабушка или мама, а они, в свою очередь, переняли это у своих мам и бабушек... а ведь это и есть традиция. Причем складываются такие традиции в отношении проверенных временем, эффективных вещей, никто не будет запоминать и повторять бесполезные действия, пить бесполезные лекарства. В этом и состоит сила традиций, народная память сберегает лучшее.

Помимо того, что к растительным препаратам все чаще обращаются как к лекарственным средствам, происходит и другой примечательный процесс — растения все шире входят в обычный повседневный рацион человека. Забота о том, чтобы пища соответствовала определенным энергетическим и питательным нормам, которые лежат в основе рационального питания, о режиме приема пищи, постепенно начинает перемещаться в сферу функциональности питания. Ведь современный человек, среднестатистически имеющий превышение массы тела, в определенном смысле голодает. Мы едим очищенные, а лучше сказать — просто выхолощенные продукты, поглощаем пустые калории в виде быстрых углеводов, а потому просто не получаем необходимых организму веществ, притом что по замыслу природы пища — это не просто источник

энергии, а регулятор различных функций и реакций организма.

И вот, на исходе XX столетия возникает понятие *функциональное питание*. Как метод, синтезирующий достижения медицинской и пищевой отраслей науки, функциональное питание появилось в Японии. Основным принципом этого подхода является введение в рацион и систематическое употребление таких продуктов естественного или искусственного происхождения, которые позитивно влияют на работу систем и органов, в результате чего здоровье и качество жизни человека существенно улучшаются.

На данный момент уже собрано достаточно данных, позволяющих заключить, что продукты функционального питания (за рубежом известные как нутрицевтики) эффективны при хронических воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, кишечных инфекциях и дисбактериозах, запорах, при диабете, аллергии, стрессах и даже при новообразованиях. А все потому, что такие продукты поставляют организму незаменимые пищевые вещества, отвечают индивидуальным запросам организма в зависимости от состояния здоровья и других обстоятельств, за счет усиления ферментной защиты клетки помогают сгладить воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды, способствуют налаживанию метаболических процессов, даже когда в этом механизме уже есть проблемы, способствуют связыванию и выведению токсических веществ.

Больше всего нутрицевтики известны сегодня в виде БАДов. Но вам не обязательно бежать в аптеку и покупать волшебные пилюли — а они, стоит заметить, часто весьма недешевы, — чтобы ваше питание стало функциональным. Потому что еще задолго до появления первого фармацевта о вас уже позаботились. И тут самое время вернуться к теме этой книги.

Оказывается, кипрей узколистный, всем и каждому известный иван-чай, так неприхотливо растущий на лугах и лесных опушках, и есть великолепный пример продукта функционального питания. В этом растении представлен богатейший запас жизненно необходимых нашему организму веществ — витаминов и микроэлементов. Содержание аскорбиновой кислоты в нем превышает аналогичные показатели лимона в 5–6 раз. Иван-чай богат также каротином. А по микроэлементному составу он один может заменить аптечные минеральные комплексы, ведь в нем содержится железо, никель, медь, титан, марганец, молибден, бор, калий, кальций, магний, литий и другие микроэлементы.

При постоянном употреблении настоя иван-чая повышается гемоглобин и восстанавливается кислотно-щелочная норма в крови, нормализуется пищеварение и обмен веществ (причем улучшаются и углеводный, и липидный обменные процессы). Чай оказывает противовоспалительное действие и действует как антисептик, превосходя при этом кору ивы, дуба и медвежьих ушки. Благоприятно влияет на мужское здоровье и лактацию у женщин. Оказывая мягкое мочегонное действие, нормализует водно-электролитный баланс, приводя



таким образом в норму артериальное давление. Иван-чай снижает нервозность, возбудимость, облегчает головные боли, является эффективным природным спазмолитическим и седативным средством. Научные исследования также показали, что кипрей узколистный имеет в своем составе малотоксичные и высокомолекулярные вещества (ханерол), угнетающие раковые клетки.

Как видите, иван-чай — это настоящий клад полезнейших веществ, причем таким их набором располагает далеко не каждое растение. И ведь из иван-чая, и свежего, и сушеного, можно приготовить множество вкусных и питательных блюд или использовать его как добавку (рецепты приводятся в разделе «Иван-чай в кулинарии»).

Учитывая, что иван-чай растение приполярное, значение такого богатого содержания полезных веществ в растении трудно переоценить. Как видим, природа мудра во всем, там, где климатические условия не подходят для произрастания многочисленных фруктов, она создала другой полноценный источник, поставляющий организму человека нужные вещества. В северных районах России и Дальнего Востока иван-чай традиционно широко использовался при приготовлении пищи. В Якутии, например, порошок из сухих листьев кипрея добавляют в уху, благодаря чему она приобретает особый вкус. Жители Камчатки варят с иван-чаем рыбу и мясо. В книге «Целительный иван-чай» приводится старинный рецепт эскимосов и чукчей: они собирали листья кипрея, добавляли молодые побеги горца трехплодного, листья арктической ивы, корни копеечника,

всю эту массу уваривали до кашицеобразного состояния и плотно набивали ею мешки из свежей шкуры от ластов моржа, после чего зашивали их и хранили всю зиму. По мере необходимости эту заготовку доставали и ели в замороженном виде с печенью морских животных. Также готовили из нее своего рода тесто — размораживали, замешивали со свежей кровью оленя или морского зверя и хорошо перетирали, затем добавляли жир, сахар и свежий бульон. Такое блюдо — ныпсих так — готовилось только к ритуальным праздникам.

Что же касается собственно чайного напитка из кипрея, то он отличается приятным вкусом и ароматом, бодрит и прибавляет жизненной силы — при этом выгодное отличие иван-чая от традиционного чая и кофе в том, что в нем не содержится кофеина, пуриновых оснований и щавелевой кислоты.

И вот некоторые отзывы об иван-чае, которые дали растению известные люди, проверившие его действие и эффективность на себе в самых разных жизненных условиях.

А. Г. Маленков, доктор биологических наук и профессор РАЕН, пишет: «...После глубоких исследований чая из кипрея узколистного я в очередной раз убедился в его пользе для организма человека. Это Божий дар».

В. А. Джанибеков, космонавт, дважды герой СССР: «Если б я в очередной раз отправился работать на орбиту, то взял бы с собой русский иван-чай».

В. И. Емельянов, кандидат сельскохозяйственных наук, член-корреспондент РАЕН, действительный член

Международной академии авторов научных открытий и изобретений: «Вам гарантированы комфортное ощущение от крепкой заварки иван-чая, чистые сосуды, свежая голова, спокойный сон и длинная здоровая жизнь».

## КОПОРСКИЙ ЧАЙ

**Когда и как собирать иван-чай.** Иван-чай нужно собирать в период цветения, которое начинается примерно в конце июня и продолжается до осени. Важно собрать траву в момент, когда цветочная кисть еще не распустилась полностью.

Знатоки советуют: выберите весной, примерно в начале мая — июне, кипрейное место, где планируете провести сбор. Тогда же оборвите верхушки молодых побегов — из них можно будет приготовить чай высшего качества, а купированные побеги начнут куститься и к началу цветения листьев на растениях будет больше.

Если вы проводите сбор ближе к осени, когда на нижних веточках уже начинают образовываться семенные коробочки с пухом, то помните, что этот пух ни в коем случае не должен попасть в сбор.

С точки зрения астрологии, иван-чай несет в себе энергию Солнца и Луны, и собирать его лучше всего, когда Луна находится в знаке Льва, в период первой лунной фазы, от восхода Солнца до полудня — так можно максимально использовать силу растения, потому

что его энергетика, жизненная сила именно в такой период находятся в наиболее гармоничном состоянии.

Сбор целесообразно проводить утром, как только высохнет роса, то есть примерно после 10 часов утра. Если погода очень жаркая, то сбор лучше отложить, потому что листочки, пока вы соберете нужное количество, просто испортятся, «сгорят» в корзине. И еще одно важное обстоятельство: следует внимательно следить, чтобы в сырье не попал ни один лесной клоп (впрочем, и другие насекомые вряд ли украсят будущий чай) — это может испортить весь сбор, недаром ведь в народе говорят «мал клоп, да вонюч»!

Стоит сразу оговориться, что точный рецепт того, как изготавливали копорский чай в старину, до нас не дошел. Но общая технология в целом известна неплохо, а благодаря тому, что в последние десятилетия появилось много энтузиастов возрождения славы русского чая, эта технология в экспериментальном порядке была достаточно проработана в деталях, и теперь уже многие авторы приводят даже не один, а разные способы заготовки и ферментации. Теперь поговорим об этом подробнее.

### **Простой способ ферментации**

Собранные листья и цветки немного подвялить в тени, вдали от прямых солнечных лучей. Затем обмять их, перетереть в ладонях и очень плотно уложить в трехлитровую банку, накрыть влажной тканью и поместить в темное место при комнатной температуре (до

25 °С), оставив на 36 часов. Считается, что за это время процесс ферментации должен быть завершен. По истечении указанного времени смесь достать из банки, разрыхлить, разложив на противни, и высушить при температуре 95–110 °С в электрической или газовой духовке. В процессе сушки смесь нужно периодически рыхлить или переворачивать плотным слоем. Постепенно чай начинает приобретать нужный цвет — от светло-коричевого до почти черного. Время сушки рассыпного чая зависит от влажности травы на момент сбора и определяется визуально. А вот готовность плитки определяется массой. Соотношение массы сырого и сухого чая должно быть 5:1.

Готовый чай нужно разложить в стеклянные или пластиковые банки с плотно прилегающей крышкой и хранить в сухом темном месте. Срок хранения 3 года.

### **Забывтый способ ферментации**

На увлажненной льняной ткани, размер которой зависит от количества сырья, собранный лист иван-чая раскладывается слоем не больше 3 см толщиной. Затем ткань с одной стороны начинают заворачивать в виде рулета, скручивая как можно плотнее. Ткань обязательно должна быть увлажнена, это важно! Сделать это можно из обычного пульверизатора. Если ткань не будет увлажненной, то она вберет в себя часть сока из листьев. Когда весь кусок ткани свернут, его нужно еще стянуть веревкой или резиновым жгутом и как следует обмять руками, сгибая и разгибая скрутку в разные

стороны в течение 20–30 минут. Таким способом разрушается клеточная структура (вакуоли) листьев, и все сырье пропитывается соком. После обминания скрутку нужно оставить в покое на 2–3 часа для начальной ферментации, при этом следует периодически проверять температуру скрутки ладонью. При заметном разогреве (примерно 37–38 °С) начальная ферментация заканчивается. Скрутку разворачивают. Получившаяся масса имеет нежный фруктовый запах, как у забродившего грушевого компота.

Массу плотно укладывают в стеклянную банку или пластиковое ведро и закрывают для завершения ферментации на 36–40 часов при комнатной температуре.

Если обрабатываются молодые, собранные в мае верхушки растений, то уже во время уплотнения в таре начинаются структурные изменения — при нажатии можно услышать характерный хрустящий звук.

На крышке тары лучше пометить дату и время закладки и дату и время окончания процесса.

Более изысканный вкус у чая получится, если ферментацию проводить в прохладном месте и дольше по времени.

Если обрабатывается сырье позднего сбора (июль-август), то требуется провести дополнительную ферментацию. Для этого сырье извлекается из тары и тщательно вновь перетирается руками, пока не выступит сок. Этот процесс можно облегчить, если пропустить массу через мясорубку, предварительно сняв ножи (!), но лечебные свойства и вкусовые качества при таком способе обработки будут значительно ниже.

Когда масса перетерта, ее собирают в кучку и оставляют при комнатной температуре на 6–8 часов, прикрыв влажной тканью. Когда при надавливании масса станет напоминать мягкую резину, ее отправляют в духовку, разложив на противни. Температура сушки 60–80 °С, но перед завершением сушки температуру нужно увеличить. Такое «прокаливание» улучшает вкусовые качества, чай будет душистым и красивым. В процессе сушки массу нужно периодически перемешивать. Под противень можно поместить красные кирпичи или облицовочную керамическую плитку — такое приспособление создает в духовке эффект русской печи, распределяет температуру, чай будет равномерно сушиться, а не поджариваться. Сушка чая занимает примерно 1,5–2 часа. За день можно получить 300–400 г готового продукта. Смесь, высушенную в плитках, нужно завернуть в плотную бумагу, такой чай может храниться, как уверяют знатоки, десятилетия. Рассыпной чай раскладывают в банки с плотно прилегающими крышками, срок хранения 3 года.

### **Ферментация под гнетом в собственном соку**

Все сырье (верхушки растения и листья) разделить на 2 части. Из одной с помощью прессовой соковыжималки выдавить сок, его будет совсем немного. Вторую часть сырья поместить в металлокерамическую кастрюлю, сок вылить туда же. Массу придавить гнетом — деревянный круг, на который помещается груз

не менее 20 кг. Для этой цели можно использовать двухпудовую гирию, завернув ее предварительно в полиэтилен, чтобы исключить контакт сока с металлом. Ферментация происходит в течение 72 часов, сушку производить при температуре 90 °С.

## **Как правильно заваривать**

И вкусовые, и лечебные качества чая, прежде всего, определяются качеством самой заварки и качеством воды. Заварка готового копорского чая должна быть однородной по цвету и размеру. Она ароматная, ее запах напоминает грушево-яблочные сухофрукты горячей сушки. Если заварка имеет прелый запах старого сена, хороший чай из нее не получится.

Для заварки взять 2 ч. ложки чая на 500 мл кипятка (лучше всего использовать природную или талую воду). Емкость плотно закрыть и дать настояться. По поводу времени настаивания в литературе есть разные мнения, 10–15 минут, или 40 минут, или даже несколько часов, но не более 4–6, потому что при более длительном настаивании происходит окисление.

Настой имеет в своем составе эфирные масла, поэтому напиток не портится в течение нескольких дней, но лучше всего употреблять его свежеприготовленным. Концентрация зависит от вкусовых предпочтений, но обычно копорский чай не разбавляют, поэтому нужно просто выбрать подходящее именно вам соотношение количества заварки и воды.



Пить чай можно и в охлажденном виде. При подогревании, если есть такая необходимость, ни в коем случае нельзя допустить закипания, сразу исчезнет аромат. Не сластите копорский чай сахаром, лучше съешьте с ним ложечку меда, или финики, изюм, курагу, или кусочек халвы.

## Глава 4

# ИВАН-ЧАЙ В МЕДИЦИНЕ

Сразу следует заметить, что кипрей узколистный к фармакопейным растениям не относится. В то же время химический состав растения изучен достаточно хорошо.

Основные количественные показатели по химическому составу следующие.

Всего 100 г листьев иван-чая содержат от 90 до 588 мг% аскорбиновой кислоты. Также листья растения богаты каротином.

Кроме того, 100 г зеленой массы иван-чая содержат 23 мг железа, 1,3 мг никеля, 2,3 мг меди, 16 мг марганца, 1,3 мг титана, 0,44 мг молибдена и 6 мг бора, а также в значительном количестве обнаружены калий, кальций, магний, литий и другие микроэлементы. Именно поэтому иван-чай так благотворно влияет на кроветворение.

Слизи, которых в листьях содержится до 15 мг%, обладают смягчительными и обволакивающими свойствами, а потому помогают снимать воспаления, боли, успокаивать судороги.

Дубильные вещества (таниды пирогалловой группы), которых в листьях содержится около 10 мг%,

а в корнях их концентрация может достигать 20 мг%, обладают вяжущими, противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами, помогают нормализовать деятельность кишечного тракта.

До бутонизации в надземной части растения содержится до 20% белка.

В листьях, а также молодых корневищах иван-чая содержится большое количество растительных волокон, полимеров целлюлозы, имеются пектины (это вещество, помимо прочего, еще и увеличивает срок хранения чая), сахара, органические кислоты, обладающие Р-витаминной активностью (кофейная, р-кумаровая, а также эллаговая кислоты) и флавоноиды (кверцетин, кемферол), которые оказывают спазмолитическое желчегонное и мочегонное действие.

Имеется в иван-чае и незначительное количество (следы) алкалоидов, веществ, которые благотворно влияют на обмен веществ, работу нервной системы. Основную массу корня составляют углеводы — крахмалистые вещества и полисахариды, которые участвуют в иммунных реакциях. Также корни богаты органическими кислотами, а эти вещества, участвуя в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса.

И теперь, когда количественные характеристики содержания полезных веществ в иван-чае названы, стоит коснуться качественных характеристик этих показателей.

Вот, например, танины иван-чая, точнее — их производные, таниды. Противовоспалительные свойства

их таковы, что они уступают медицинскому танину лишь в небольшой степени. Для обозначения коэффициента противовоспалительного действия в медицине используют термин «белковое число». Так вот, белковое число танидов кипрея 1:400, то есть их противовоспалительное действие сохраняется при этом разведении, а у медицинского танина белковое число доходит до 1:1500. По белковому числу иван-чаю уступают, как уже упоминалось выше, даже такие известные противовоспалительные растения, как дуб и толокнянка (медвежьи ушки). Исследователи отметили интересный факт: если листья иван-чая измельчить, то белковое число будет ниже, чем у цельных. А все дело в том, что при использовании цельных листьев иван-чая таниды действуют вместе с растительной слизью. И это факт, которому стоит отдать должное внимание. В природе не бывает случайностей, ее лекарства — это не просто набор химических веществ, каким бы уникальным ни был их состав. Полезные вещества растений — это замечательные терапевтические композиции, в которых, как в хорошем оркестре, каждый участник играет свою мелодию, а все вместе они лишь умножают гармонию и силу воздействия друг друга.

Специалисты клиники неврологии НИИ экспериментальной медицины РАМН, исследовавшие возможности растения, пришли к следующему выводу: «Иван-чай показан, прежде всего, при различных формах невротозов и невротоподобных состояниях при посттравматических стрессорных расстройствах (последствия афганского, чеченского и т. п. синдромов).

Его использование позволяет избежать риска возникновения токсикомании.

В стрессовых ситуациях уменьшает тревожно-депрессивные расстройства и напряжения, что очень важно для гармоничной жизни в большом городе.

Прием иван-чая способствует сокращению потребления спиртных напитков».

Блестящие отзывы иван-чаю дают стоматологи. В отзыве доктора медицинских наук, заведующего Кафедрой терапевтической стоматологии факультета усовершенствования врачей-стоматологов Минздрав медпрома России, профессора А. Н. Балашова подчеркиваются превосходные противовоспалительные свойства иван-чая — оказывается, иван-чай приводит слизистую оболочку ротовой полости в идеальное состояние, способствуя тем самым профилактике кариеса зубов.

Иммунологи отмечают, что иван-чай стимулирует иммунитет не хуже самых редких и дорогих лекарственных растений. Один из лучших специалистов в этой области, доктор медицинских наук, действительный член Нью-Йоркской академии наук Александр Подколзин в своем заключении отмечает: «Настои из кипрея обладают ярко выраженными транквилизирующими, противовоспалительными и обволакивающими свойствами, настоей показан при язвенной болезни, гастритах и колитах, а также в качестве средства, регулирующего нервную систему, успокаивающего и повышающего работоспособность».

Главный врач по поликлинической работе городской клинической больницы № 15 г. Москвы Б. У. Сидакова

отмечает, что иван-чай способствует уменьшению бронхолегочной патологии, случаев заболевания ОРВИ.

## В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПРИМЕНЯЮТ ИВАН-ЧАЙ

Вот основные свойства лечебных препаратов, приготовленных на основе иван-чая.

Оказывают *седативное действие*, легкий снотворный эффект, снижают возбудимость нервной системы, а потому их назначают при бессоннице, перевозбуждении, головных болях, в том числе при мигрени, при повышенных нервных перегрузках, стрессовых ситуациях.

Кипрей узколистный хорошо помогает *при желудочно-кишечных болезнях*, нормализует микрофлору желудка и кишечника. Его применяют при лечении колитов, язвы желудка, гастритов и других болезней. Оказывает *слабительное действие*. Обволакивающие свойства слизи и вяжущие свойства дубильных веществ в сочетании благотворно влияют на перистальтику кишечника. Поэтому растение рекомендуется при склонности к запорам, воспалительных заболеваниях слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта.

Активизирует *процессы желчеобразования*, а потому применяется при холециститах, холангитах, гепатитах, образовании камней в желчном пузыре.

Активизирует *обмен веществ*, повышают эффективность усвоения питательных веществ, регулирует углеводно-липидный обмен, поэтому применяется при

заболеваниях, связанных с нарушением обменных процессов, например, при ожирении.

Растение широко применяется для борьбы с воспалительными процессами в дыхательной системе. Оно прекрасно лечит бронхиты, ОРЗ, его применяют как вспомогательное средство при воспалении легких и других, более серьезных заболеваниях.

Оказывает мочегонное действие, причем в отличие от солевых мочегонных препаратов водные вытяжки кипрея действуют очень мягко. Применяется при заболеваниях мочевыделительной системы, в том числе и при образовании камней в почках и мочевом пузыре.

Препараты иван-чая применяются как профилактические и лечебные средства для детоксикации организма, например, после проведения курса химио- или радиолучевой терапии, потому что они ускоряют выведение шлаков и токсинов из организма, способствуют связыванию токсических продуктов, солей тяжелых металлов и радионуклидов, очищают организм от алкогольной интоксикации.

Обладают мощным антиоксидантным свойством. Также они применяются в комплексном лечении аллергических заболеваний.

Ускоряют процессы эпителизации и грануляции поврежденных тканей, причем ранозаживляющее действие проявляется как при наружном использовании, так и при приеме препаратов кипрея внутрь. Наружно препараты иван-чая используют для обработки ран, в виде компрессов и примочек, а внутрь назначают при

лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов.

Оказывают *умеренное болеутоляющее действие*.

Очень полезен иван-чай при беременности и во время грудного вскармливания из-за большого количества витаминов и способности *увеличивать лактацию*, а потому его препараты применяются в случае недостатка выработки молока у кормящих матерей.

Как говорилось выше, препараты иван-чая способствуют выведению различных нежелательных для организма элементов и активизируют работу иммунной системы, что крайне необходимо организму *в борьбе с раковыми клетками*.

Иван-чай помогает *нормализовать формулу крови*. Его препараты стимулируют выработку гемоглобина, способствуют нормализации кислотно-щелочного баланса крови, а потому растение эффективно при анемиях различного происхождения.

Препараты иван-чая *улучшают работу желез внутренней секреции*, нормализуя тем самым функционирование эндокринной системы. Их назначают при простатите, аденоме, мужском и женском бесплодии.

## **ИВАН-ЧАЙ И РАДИОАКТИВНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ**

Нет нужды объяснять, как пагубно сказывается на жизнедеятельности организма радиационное воздействие. Причем радиационное загрязнение может происходить не только от внешнего облучения — проблема,



которая была и остается, к сожалению, актуальной после аварии на Чернобыльской АЭС. Важно помнить, что радиационное загрязнение может происходить и в результате внутреннего облучения — из-за употребления растительных и животных продуктов, в которых присутствуют радиоактивные изотопы и тяжелые металлы.

Выведению радиоактивных веществ из организма способствуют многие растения, но, пожалуй, особую роль здесь играют фитопрепараты с высоким содержанием пектина.

Пектины (от греч. *pektos* — свернувшийся, замерзший) — это полисахариды, образованные остатками главным образом галактуровой кислоты. Эти вещества присутствуют во всех надземных растениях (особенно много их в плодах) и в некоторых водорослях. Они способствуют поддержанию в тканях тургора, повышают засухоустойчивость растений, устойчивость овощей и плодов при хранении. В пищевой и фармацевтической промышленности широко используются как студнеобразующие вещества.

Пектиновые вещества имеют свойство связывать в желудочно-кишечном тракте такие тяжелые металлы, как стронций, цезий, свинец, ртуть и другие, а затем выводить их.

Наиболее известными источниками пектина являются некоторые овощи (редька, свекла, баклажаны и т. п.), плоды (малина, слива, яблоки и др.). Среди лекарственных растений богаты пектином алтей, подорожник, солодка, женьшень. Не последнее место в этом

ряду занимает и иван-чай. Причем пектины кипрея действуют, если можно так выразиться, в содружестве с органическими кислотами растения, а потому иван-чай — это очень эффективное средство детоксикации организма, в частности — при радиоактивном загрязнении.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕБНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ИВАН-ЧАЯ**

Фитотерапевтические препараты кипрея не имеют абсолютных противопоказаний по лечению, однако, учитывая высокое содержание в них танидов, следует помнить, что длительный прием (более месяца) может негативно повлиять на работу желудочно-кишечного тракта.

Также следует проявлять осторожность в употреблении препаратов кипрея при повышенной свертываемости крови (тромбоз, тромбофлебит и варикозная болезнь).

Есть мнение, что иван-чай не стоит давать детям до 2 лет, однако этот факт никак не подтвержден. Наоборот, имеются данные о его полезности детям, но в очень небольших количествах!

## Глава 5

# ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИВАН-ЧАЯ

В этом разделе приводятся рецепты приготовления и применения препаратов из кипрея узколистного для лечения и профилактики конкретных заболеваний и симптомов.

### **Авитаминоз, малокровие**

При *малокровии, анемии, авитаминозах* рекомендуется пить копорский чай с лепестками цветков шиповника. Лепестки и цветочные бутоны предварительно сушат при температуре около 40 °С, а затем смешивают с сухим иван-чаем в соотношении 1:10. Заваривают и пьют как обычный чай, можно с медом.

Этот же напиток помогает при бронхитах, заболеваниях желудка и кишечника, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при рвоте, тошноте, отрыжке.

### **Бессонница, головные боли**

В качестве *седативного средства* (а также легкого обезболивающего) рекомендуется применять настой корней с корневищем кипрея: 1 ст. ложку измельченного

сырья залить 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, в течение 45 минут, после чего процедить. Принимать по 15 мл (1 ст. ложке) настоя 3 раза в день.

При *головных болях, бессоннице* рекомендуется применять настой цветков и листьев кипрея: 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

В качестве *успокаивающего средства* рекомендуется следующий сбор для приготовления травяного чая: листья кипрея, листья дикой яблони, цветки таволги вязолистной, по 1 ст. ложке, залить 500 мл кипятка, довести до кипения и настаивать в течение 30 минут. Затем процедить и пить как чай в течение дня.

Еще один *успокаивающий сбор* для приготовления травяного чая: листья и цветки кипрея — 4 ст. ложки, цветки боярышника кроваво-красного — 1 ст. ложка, трава душицы обыкновенной и листья смородины черной — по 2 ст. ложки. Все компоненты хорошо смешать, 1 ч. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Выпить на ночь.

### **Воспалительные заболевания и повреждения кожных покровов**

Для *заживления ран* и при *ушибах* рекомендуется использовать свежие листья кипрея узколистного:

листья измельчить и прикладывать кашицу в качестве компрессов к пораженному месту.

Для заживления ран и при обморожениях пораженные места присыпают порошком сухой травы кипрея.

Для лечения *розовых угрей*, при *рожистых воспалениях* и *других острых воспалительных кожных заболеваниях* рекомендуется делать фитоаппликации с настоем из листьев кипрея. Приготовить настой в пропорции 3 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Смачивать в настое салфетки и прикладывать к больным участкам. Процедуру проводят в течение 1–2 часов в день, каждые 10–15 минут заново смачивая салфетку настоем.

### **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

При *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* и *воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника* рекомендуется настой листьев кипрея: 1 ст. ложку сухой травы кипрея залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Приготовленный настой хранится не более 2–3 дней. Настой обладает противовоспалительным, обволакивающим, болеутоляющим, успокаивающим и противосудорожным свойствами.

Для *рубцевания язвы двенадцатиперстной кишки или желудка* рекомендуется применять настой из сле-

дующего сбора: 2 части кипрея узколистного, 2 части цветков липы, 1 часть ромашки аптечной, 1 часть плодов фенхеля. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 15 минут, укутав, затем процедить и принимать по 1 стакану за прием перед едой.

### **Заболевания мочеполовой системы**

При различных *заболеваниях мочеполовой системы*, в том числе *хроническом цистите* и *воспалении мочеточников*, рекомендуется настой из листьев кипрея: 1 ст. ложку сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить. Принимать по 50–60 мл настоя 3 раза в день.

Рецепт народного целителя Анатолия Терещука для лечения *аденомы простаты*: листья гинкго билоба и соцветия кипрея узколистного — по 2 части, соцветия амаранта красного, травы эхинацеи и травы лофанта — по 1 части. Взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 15 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение рекомендуется проводить курсами по 30 дней с перерывом продолжительностью 7–10 дней.

Для *профилактики простатита и аденомы простаты* рекомендуется заваривать и пить цветки иван-чая как

обычный чай. Но для этих целей нужны именно цветки, листья не подходят. Кроме того, иван-чай существенно снижает болевые ощущения при этих заболеваниях.

При *аденоме* и *простатите* копорский чай благотворно действует на организм и сам по себе. Но его действие можно усилить, если смешать копорский чай с измельченными сухими листьями лещины (лесного ореха) в пропорции 3:1. Заваривать, как обычный чай. Пить без сахара и меда. Рекомендуется также добавлять в готовый напиток несколько крупинок морской соли.

### **Заболевания сосудов**

При *варикозном расширении вен* сделать крепкий отвар из листьев кипрея: 3 ст. ложки готового иван-чая на 2 стакана кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут и настаивать еще 30 минут, затем процедить. В отваре смачивать салфетки, сложенные в несколько раз, и прикладывать к больным местам.

Иван-чай — хороший *регулятор артериального давления*, считается, что пониженное давление он повышает, а повышенное — понижает. Длительное употребление иван-чая нормализует артериальное давление.

### **Заболевания суставов**

При *болезнях суставов и позвоночника* рекомендуется провести курс лечения копорским чаем в смеси

с листьями клена остролистного. Осенью нужно собрать и высушить примерно 300 штук желтых листьев клена остролистного. Листья измельчить руками или в мясорубке и смешать с 500 г копорского чая. Приготовить настой: 1 ст. ложку смеси заварить в термосе 500 мл кипятка и оставить на ночь. Утром процедить и пить по 150 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Один курс — 30 дней, всего нужно провести 3 курса с перерывом между ними 10 дней. Такое лечение надолго избавляет от болей в суставах различного происхождения.

### **Интоксикация организма**

Для снижения тяги к спиртному и избавления от похмельного психоза рекомендуется копорский чай с чабрецом. Копорский чай смешать с сухой травой чабреца (тимьяна) в соотношении 5:1 по весу. Заваривать, как чай, и пить с медом в случае сильного желания выпить спиртное. В день рекомендуется пить до 5–7 чашек такого чая.

Копорский чай *помогает курильщикам расстаться с вредной привычкой*. После отказа от сигарет бывший курильщик становится раздражительным, его мучает бессонница. Чтобы избежать срыва и не вернуться к курению, приготовьте настой, который поможет снять нервное напряжение. Смешать по десертной ложке копорского чая и мяты перечной, добавить 500 мл кипятка и выдержать настой в течение 15 минут на водяной



бане. Затем остудить, процедить и принимать по 100 мл настоя 5 раз в день. Настой ускоряет выведение токсинов из организма, помогает наладить сон и оказывает успокаивающее действие на нервную систему. В течение 2–3 недель регулярного приема настоя все отрицательные явления проходят.

## Нарушения обменных процессов

В качестве средства, *регулирующего обмен веществ*, рекомендуется настой из следующего сбора: листья кипрея и корни бедренца-камнеломки — по 3 ст. ложки, трава Melissa лекарственной и сухие плоды малины — по 1 ст. ложке. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут, затем процедить, пить как чай.

При *панкреатите* рекомендуется заваривать кипрей, как обычный чай, и пить по 0,5 стакана несколько раз в день. Благодаря антиоксидантным свойствам иван-чай нормализует деятельность всех желез организма.

При *избыточном весе* рекомендуется 2 ст. ложки копорского чая залить в термосе 1 л кипятка. Настаивать не менее 1 часа и пить в течение дня по 200–250 мл через 1,5–2 часа после еды.

Этот же чай полезно пить за 15–20 минут до еды с крупинкой морской соли крупного помола. При этом вкусовые ощущения довольно приятные. Такой чай активизирует работу желудка и кишечника, усиливает

секреторную функцию поджелудочной железы и печени. Все это способствует лучшему усвоению пищи, исключая образование жировых отложений.

Есть мнение, что чуть подсоленный копорский чай помогает не только сбросить лишний вес, но и избавиться от двойного подбородка. Это рецепт А. Вяземского. Автор рецепта так поясняет этот эффект: «Причиной появления двойного подбородка является неправильная работа слюнных желез. Слюнные железы ощущают нехватку соли и вынуждены увеличить производство слюны, чтобы обеспечить достаточно влаги для процесса пережевывания и глотания. Приток крови к слюнным железам усиливается, кровеносные сосуды начинают «протекать», чтобы дать железам достаточно воды для производства слюны. Пропотевающая таким образом лимфоидная жидкость распространяется за границы желез, накапливаясь под кожей подбородка, щек и шеи. При питье подсоленного чая этот процесс останавливается и второй подбородок постепенно исчезает. Вообще, подсоленный копорский чай по составу близок к морской капусте. Поэтому распаренную заварку можно не выбрасывать, а просто скушать, как гарнир к мясу или рыбе».

В качестве средства, *благоприятно влияющего на обменные процессы* в организме, можно приготовить настой чайного гриба на копорском чае (рецепт А. Вяземского).

Для качественного лечебного напитка нужен здоровый, хорошо сформированный чайный гриб.

Питательный раствор готовится по классической схеме. На 2,5 л кипятка добавить 3 ст. ложки копорского чая и 150 г сахара. Настоять, размешав, под крышкой. Остудить, процедить, вылить в трехлитровую банку и запустить гриб. Банку накрыть марлей и поставить в теплое место, с температурой 22–24 °С. Такая температура обычно бывает на верхней полке кухонного шкафа. Настой будет готов через 6–7 дней. Пить его можно как до еды, так и после нее. В последнем случае усиливается «освоение пищи», что вызывает скорое чувство голода. Это помогает набрать вес после изнурительного заболевания. Настой чайного гриба содержит ферменты, способные усилить переваривание белков, жиров и углеводов. Он хорошо поглощает излишки мочевой кислоты в организме. Это позволяет создать благоприятные условия для лечения подагры. А выпитый стакан настоя гриба на копорском чае на ночь исключает образование шлаков в организме после обильного ужина.

Заваренный копорский чай усиливает щелочной баланс, а настой гриба — кислотный. Самым простым и верным индикатором для определения кислотно-щелочного баланса в организме являются глаза: если конъюнктивы во внутренних углах глаз беловатого цвета — организм окислен, если цвет ярко-красный — ошелочен. В норме цвет должен быть бледно-розовым. За этим нужно следить постоянно, так как нарушение кислотно-щелочного баланса ведет к различным заболеваниям.

## Новообразования

Для профилактики новообразований (доброкачественных и злокачественных) используется настой цветков кипрея. Для его приготовления 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане в течение 15 минут, накрыв крышкой, затем дать настояться еще 40–50 минут, процедить. Принимать до еды по одной трети стакана 3 раза в день.

При онкологических заболеваниях в комплексной терапии рекомендуется заваривать иван-чай, как обычный чай, и пить по 1 стакану 2–3 раза в день. У иван-чая выраженные иммуномодулирующие и антиоксидантные свойства, а потому он помогает существенно улучшить состояние больного.

## Ослабление зрения

При ослаблении зрения рекомендуется готовить напиток из смеси копорского чая и сухой травы очанки лекарственной в соотношении 2:1. Заваривать чай лучше с вечера в термосе, 1 ст. ложка смеси на 500 мл кипятка (это суточный объем). На следующий день процедить и пить по 150 мл 3 раза в день, желательно через час после еды. Можно добавить чайную ложечку меда.

## Простудные и воспалительные заболевания органов дыхания и полости рта

Для лечения *простудных заболеваний* рекомендуется настой листьев кипрея узколистного: 3 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Настаивать в течение 30 минут, укутав, затем процедить и пить по 2–3 ложки настоя во время еды.

Этот же настой помогает при *головных болях*.

При *отите, стоматите и ангине* рекомендуется наружно применять настой листьев кипрея: 2 ст. ложки сухого сырья залить 2 стаканами кипятка и настаивать, укутав, в течение 6 часов (можно готовить настой в термосе). После этого процедить и использовать для полосканий, примочек и компрессов.

Для *профилактики простудных заболеваний и повышения иммунитета* в зимнее время рекомендуется пить травяной чай из следующего сбора: листья кипрея, листья земляники лесной, листья малины лесной, трава шалфея лекарственного, цветки липы сердцелистной, трава зверобоя продырявленного, трава чабреца — по 1 ст. ложке, листья ежевики сизой и листья смородины черной — по 2 ст. ложки, черный чай байховый — 5 ст. ложек. Заваривать смесь, как чай: 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка.

При *хроническом бронхите* смешать копорский чай (заварку копорского чая) с измельченными в порошок

сухими корками мандарина в соотношении 5:1. Необходимое количество смеси заваривать и пить как обычный чай, но лучше с медом. Благодаря фитонцидным и антисептическим свойствам, чай оказывает противомикробное и противовирусное действие, а значит, его можно использовать и для профилактики ОРЗ и гриппа.

## Глава 6

# ИВАН-ЧАЙ В КУЛИНАРИИ

Итак, мы много говорили выше о целебных и просто полезных свойствах иван-чая, а теперь пришло время уделить чуть больше внимания его вкусовым качествам.

Прежде всего это, конечно, замечательный чайный напиток с насыщенным приятным настоем. Если в составе такого чая кроме листьев есть цветки, то, приготовив чай, вы явственно почувствуете легкие цветочные ароматные нотки; такой чай — как воспоминание о лете, он задействует не только ваши вкусовые рецепторы, но и «рецепторы» ваших чувств, подарит вам ощущение покоя и радости. Такой чай утром бодрит, повышает работоспособность, а вечером успокаивает, способствует расслаблению. Его можно пить не только горячим, но и холодным, тем более что заварка его не портится и не теряет вкусовых и полезных свойств в течение трех дней. Он прекрасно сочетается с разными добавками, будь то травы, фрукты или ягоды.

Из свежих листьев и молодых побегов, а также и свежих корней и корневищ иван-чая можно приготовить и различные вкусные и полезные блюда. Из сухих корней иван-чая готовят кофейные напитки и каши,

а перемолотые в муку — добавляют в выпечку, что придает ей очень приятный вкус.

Вот некоторые рецепты.

### **Салат из молодых побегов иван-чая**

*100 г молодых побегов иван-чая, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки молотого хрена, 0,5 небольшого лимона, 20 г сметаны, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Стебли иван-чая с листочками опустить на 1–2 минуты в кипящую воду, мелко нарезать, добавить нарезанный зеленый лук, хрен, сметану, в которую предварительно выжат лимонный сок, посолить и поперчить, хорошо перемешать.

### **«Охотничий» салат из молодых побегов иван-чая**

*Молодые побеги иван-чая, свербиги и щавеля, острый томатный соус, сваренные вкрутую яйца, соль.*

В этом рецепте, рекомендованном охотниками, компоненты берутся «на глаз»: нарезать молодые побеги кипрея, свербиги и щавеля, посолить, заправить острым томатным соусом, украсить ломтиками яйца, сваренного вкрутую. Получается неплохое дополнение к блюдам из охотничьих трофеев.



## **Салат из иван-чая, моркови и яблок**

*100 г листьев иван-чая, 200 г моркови, 100 г яблок, 25 г зеленого лука, 50 г сметаны или 30 г растительного масла.*

Молодые листья иван-чая бланшировать 2–3 минуты, затем нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожицы, сердцевины и мелко нарезать. Все смешать. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, заправить сметаной или растительным маслом и посолить по вкусу.

## **Салат из корневища иван-чая**

*100 г корневища иван-чая, 30 г голландского сыра, 30 г моркови, 3 зубчика чеснока, 30 г сметаны, соль по вкусу.*

Корневище иван-чая тщательно вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать или натереть на терке. Добавить натертый твердый голландский сыр, измельченный чеснок, натертую морковь, заправить сметаной.

## **Салат из отваренного корневища иван-чая**

*100 г корневища иван-чая, 40 г моркови, 60 г свеклы, 30 г зеленого горошка, 5 зубчиков чеснока, 30 г сметаны или 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.*

Корневище кипрея вымыть, отварить в подсоленной воде. Нарезать соломкой, перемешать с нарезанными морковью, свеклой, добавить зеленый горошек,

порубленный чеснок, посолить, заправить сметаной или растительным маслом.

### **Салат из зелени иван-чая и хрена**

*50 г зелени иван-чая, 30 г зеленого лука, 20 г хрена, 1 ч. ложка сока лимона, 20 г сметаны, соль по вкусу.*

Зелень иван-чая опустить на 1–2 минуты в кипяток, откинуть на дуршлаг, затем нашинковать. После этого добавить измельченные зеленый лук, хрен, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

### **Бутербродная паста из молодых побегов иван-чая**

*150 г молодых верхушек иван-чая, 80 г сливочного масла, 60 г брынзы, 1 ст. ложка нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.*

Молодую зелень кипрея мелко нарезать, посолить, растолочь деревянной толкушкой, добавить мелко натертую брынзу, размягченное сливочное масло. Все тщательно перемешать и слегка взбить. Употреблять для бутербродов.

### **Суповая заправка из иван-чая, медуницы и щавеля**

Свежую зелень иван-чая, медуницы и щавеля промыть, обсушить, измельчить, перетереть с солью, взяв ее в пропорции 7–10% от массы зелени. Готовую смесь

разложить в стеклянные банки и хранить в холодильнике.

### **Щи зеленые с иван-чаем**

*100 г свежей зелени иван-чая, 100 г листьев крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофеля, 100 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г сливочного масла (или 1 ст. ложка растительного масла), 20 г сметаны, 1–2 сваренных яйца, соль и специи по вкусу.*

Зелень промыть в холодной воде, затем погрузить в кипяток на 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с маслом. Нарезанную морковь и лук пассеровать. В кипящую воду положить нарезанный картофель, добавить приготовленную зелень и варить до готовности, за 5 минут до окончания варки добавить соль и специи. Половинки яиц и сметану положить в тарелки со щами при подаче на стол.

### **Суп «Полевица» с иван-чаем**

*300–400 г молодой зелени иван-чая, крапивы, сныти, борщевика, щавеля, кислицы, подорожника, белой лебеды, клевера, 3 картофелины, грибной бульон, лавровый лист, перец, соль, коренья и репчатый лук по вкусу.*

Собранную зелень тщательно промыть. Кислые травы не должны составлять более трети всей смеси. Зелень ошпарить кипятком, если используется белая

лебеда, то ее ошпарить дважды. Зелень мелко нарезать, залить грибным бульоном и поставить на слабый огонь. Одновременно обжарить корни и лук, которые затем добавить в суп вместе с нарезанным картофелем. За 5–10 минут до готовности положить лавровый лист, соль и перец.

### **Жареные корни иван-чая**

*200 г корней иван-чая, 20 г панировочных сухарей, 50 г растительного или топленого масла.*

Молодые корни кипрея тщательно промыть в холодной воде, нарезать кусочками длиной 2–3 см, запанировать в сухарях и обжарить в топленом или растительном масле.

### **Жареные листья иван-чая**

*200 г молодых побегов иван-чая с листьями, 1 яйцо, топленое или растительное масло, мука.*

Яйцо тщательно взбить. Молодые побеги (маленькие лучше брать по 2–3 вместе, крупные — по одному) обмакнуть в яйцо. Обвалить в муке и обжарить до образования румяной корочки. Подавать горячими.

### **Запеканка из корней иван-чая с сыром**

*1 кг молодых отваренных корней иван-чая, 1 луковица, 3 стакана тертого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка пшеничной муки, 6 ломтиков белого хлеба,*

*2 ст. ложки топленого масла, 1 стакан толченых сухарей, 1 стакан молока, соль по вкусу.*

Отваренные корни кипрея пропустить через мясорубку. Лук нарезать и пассеровать, затем смешать с мукой, добавить корни иван-чая и залить стаканом молока. Этот состав варить при непрерывном помешивании до густоты пюре. Затем добавить тертый сыр, отложив небольшое количество для посыпки, и растопленное сливочное масло. Противень хорошо смазать топленым маслом, посыпать сухарями, сюда же уложить слегка поджаренные ломтики белого хлеба, сверху выложить готовое пюре с сыром, посыпать сухарями и оставшимся тертым сыром. Поставить в духовку, дать подрумяниться и запечься.

### **Корни иван-чая, тушенные с картофелем**

*100 г молодых корней иван-чая, 150 г картофеля, 5 г нарезанного укропа, 10 г растительного масла, соль и специи по вкусу.*

Вымытые и очищенные корни нарезать кусочками длиной 2–3 см, отварить в подсоленной воде. Воду слить, корни уложить в жаровню. Очищенный картофель нарезать соломкой, смешать с кипреем, добавить масло и тушить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

### **Каша из сухих корней иван-чая**

*1 стакан сухих молотых корней иван-чая, 2–3 моркови, 0,5 стакана изюма.*

На дно кастрюли положить натертую на крупной терке морковь, сверху выложить сухие размолотые корни иван-чая (если использовать сырые, то необходимо очень мелко нарезать), сверху положить промытый изюм. Содержимое кастрюли залить горячей водой, чтобы покрылся изюм, и варить 5 минут, затем снять с огня, накрыть и упаривать 10 минут. Подавать, заправив сметаной или сливочным маслом.

### **Пюре из листьев и побегов кипрея**

*150 г побегов иван-чая с листьями, 60 г репчатого лука, 60 г моркови, 80 г томата-пюре, 40 г растительного масла, соль по вкусу.*

Листья и побеги иван-чая отварить, выложить на сковороду с тушеной тертой морковью и луком, довести до готовности, добавив соль, перец, томат-пюре по вкусу.

### **Творожная паста с молодыми побегами иван-чая**

*200 г творога, 4 ст. ложки измельченных побегов иван-чая, 1 зубчик чеснока, молоко.*

Хорошо промытые измельченные побеги иван-чая смешать с творогом, рубленым чесноком, добавляя молоко, довести до нужной консистенции, посолить по вкусу.

## **Кисель из молодых побегов иван-чая**

*1 пучок молодых побегов иван-чая, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка картофельного крахмала, 0,5 стакана любого плодового или ягодного сока, 250 мл воды.*

Молодые побеги с листьями иван-чая тщательно промыть, крупно нарезать, залить горячей водой, проварить и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения, влить растворенный в небольшом количестве воды крахмал, помешивая, вновь довести до кипения. Добавить сок, охладить.

## **Кефир с иван-чаем и ромашкой**

*1 ст. ложка измельченных молодых побегов иван-чая, 1 ст. ложка сухих цветков ромашки, 1 стакан пастеризованного кефира, 1 стакан воды.*

Цветки ромашки залить горячей, только что вскипевшей водой, настоять в течение 30 минут, процедить, добавить кефир, побеги иван-чая, взбить в миксере в течение 3 минут.

## **Квас из цветков иван-чая и ревеня**

*3 ст. ложки свежих цветков иван-чая, 2 стебля ревеня, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан воды, немного дрожжей.*

Промытые ревень и цветки иван-чая мелко нарезать, залить водой, довести до кипения, настаивать 2–3 часа, процедить. Добавить разведенные теплой водой дрожжи,

сахар и поставить для брожения в теплое место. Выбродивший квас процедить и охладить.

### **Кофейный напиток из корней иван-чая**

Очищенные и вымытые осенние корни иван-чая подвялить на солнце, затем поджарить в духовке до золотистого цвета и размолоть.

1 ч. ложку размолотых корней заварить 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 2–3 минут, дать настояться в течение 15 минут и пить с сахаром или медом.

### **Лепешки из корневищ иван-чая**

*3 части муки из высушенных молотых корневищ иван-чая, 2 части пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 0,5 стакана кефира, щепотка соды и соли.*

Муку из корневищ иван-чая тщательно смешать с пшеничной мукой. Добавить щепотку соли, соды, растительное масло, яйцо, кефир. Все хорошо перемешать и на горячей сковороде выпечь лепешки. Подают лепешки с кефиром или простоквашей.

### **Копорский хлеб**

(по А. Вяземскому)

Для приготовления хлеба, булочек или блинов необходимо на 1 стакан пшеничной муки добавить 1 ст. ложку порошка из сухого копорского чая. Измельчить



его можно в мясорубке, кофемолке или в ступке. Далее печево готовится по привычным рецептам. Но полученный продукт будет иметь темноватый цвет и довольно необычный вкус с приятным ароматом. Копорские булочки обогащены всевозможными микроэлементами и аминокислотами. Эти хлебобулочные изделия усиливают моторику кишечника, что немало важно для пожилых людей, страдающих запорами.

## Глава 7

# ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



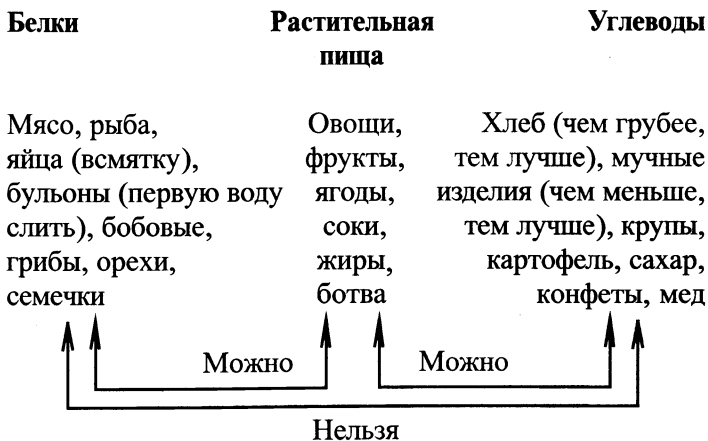
страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

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

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

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

### Схема раздельного питания



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

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

прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

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

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

Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то в организме снижается рН с 7,4 до 4,0 и ниже. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с  $\text{pH} = 2,0\text{--}3,0$ .



Эта кислота должна разесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в урине значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выраженные не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительно приведем значения ОВП:

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

то есть они насыщены свободными электронами и имеют отрицательный заряд.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Кислотная нагрузка основных продуктов питания\*

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

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

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

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

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

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

масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Что важно знать о пиве?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Делайте выводы, дорогие читатели...

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся по заведенному распорядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается

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

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

О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

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

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса, разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы



железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающей в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать. Воды то в организме не хватает.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный кон-

вейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившись в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс,

требующий большого количества энергии, которой организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп людям, далеким от медицины и разваливающим все то, что еще можно спасти? Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну —

эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть Человек и его интересы, никакой политической строй долго существовать не может. И все это не считая того, что во властных структурах доминирует непрофессионализм, отсутствует ответственность за порученное дело, а разросшийся чиновничий аппарат только добавляет серьезную психологическую, социальную и экономическую нагрузку, сказывающуюся на здоровье людей.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА

Педагоги мне рассказывают, что дети из-за наличия компьютеров уже не могут выучить таблицу умножения, т. е. несмотря на наличие прогресса, человечество глупеет. Что уж говорить о том, что человек должен знать, как работает его организм, чему никто не учит.

Учитывая мой многолетний опыт и множество написанных мною книг, я попробую вам в обобщенном виде рассказать, от чего зависит наше здоровье, что вы должны знать как таблицу умножения.

*Первый и главный фактор в борьбе за здоровье* — достаточное употребление **чистой воды**, которая является основой нашего организма. Ребенок еще в утробе матери состоит из воды на 98%. Затем с возрастом в среднем у взрослого человека этот показатель снижается до 75% от веса тела при условии, когда употребляется чистая вода, выпитая за 5–10 минут до еды или за 1,5 часа после. Вода, выпитая во время и сразу после еды, — это информационно-грязная жидкость, которая по мере продвижения по кишечнику постепенно загрязняет организм, приводит к различным заболеваниям, которые оканчиваются на «оз»: *атеросклероз, цирроз, артроз, остеохондроз*, и т. д.

Жидкостный конвейер — это кровь, артериально-венозная, межтканевая, спинномозговая жидкость, лимфа. Кровь человека независимо ни от каких обстоятельств должна содержать 98% воды и только при этой цифре этот жидкостный конвейер будет работать без каких-либо задержек, поставляя в ткани необходимые вещества и своевременно удаляя отработанные продукты. Это движение обеспечивается изначально кровяным давлением в области сердца 120/130–60/80 мм ртутного столба и по мере движения крови по телу, когда она возвращается к сердцу, кровяное давление может снижаться до нуля. Продвижение жидкости в организме обеспечивают и скелетные мышцы, которых в организме более 500 штук, а среди них находятся сосуды, сокращаясь, мышцы тем самым проталкивают кровь с учетом давления дальше, расслабляясь — всасывают кровь, что во вне организма ощущается как пульс, а в нижних конечностях, чтобы подать кровь снизу вверх, даже в венах есть клапаны.

Вот почему вне зависимости от возраста так важно поддержание всего мышечного связочного каркаса в определенном тоне: это обеспечивается ходьбой и разного рода упражнениями.

В течение суток на все биохимические и энергетические процессы расходуется не менее 1,5–2 л воды. Вот почему необходимо восполнять этот расход воды ежедневно. Вода, выпитая натошак, попадая в желудок, по малой его кривизне — дорожке, сразу проходит в двенадцатиперстную кишку, там она становится

щелочной, структурированной электролитом, и в дальнейшем только эта вода является рабочим элементом для любого органа и систем организма. В течение суток наши органы из такой жидкости проводят очистку, например: в ротовой области 1,5 л слюны, в желудке более литра желудочного сока, в печени 1,5 л желчи, в поджелудочной железе не менее 1 л, в толстом и тонком кишечнике более 2 л. В результате сам организм в течение суток очищает около 10 л всей внутренней жидкостной системы, и жидкость чистой проходит по организму без всяких задержек. Вместе с тем с возрастом желание пить воду уменьшается, да еще на фоне информационно-грязной воды (далее я объясню, что это значит). Пищеварительных соков становится меньше, обменные процессы замедляются, из-за недостатка жидкости в организме уменьшается объем воды в крови, что ведет к ее сгущению, затруднению работы сердца, венозной недостаточности с последующими изменениями работы сердечно-сосудистой системы. Чтобы понять, к чему приводят процессы обезвоживания, познакомьтесь с заболеваниями, причиной которых является недостаток воды в организме. Хотя мне легче назвать, что не зависит в организме от недостатка подсоленной воды, чем перечислить то, что с ним связано. Это:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;

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

По-моему, перечислил достаточно. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать упомянутое выше количество воды? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это насытить организм подсоленной водой. Где-то 1 ч. ложки соли на 2 с лишним литра воды достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.



*Вторым фактором, от которого зависит наше здоровье, является питание.*

По своей природе мы больше относимся к травоядным животным и должны употреблять растительную пищу.

Мы должны съесть растительной пищи в 3 раза больше, чем белковой. А в результате навязываемой нам привычки поступаем в точности наоборот. Не касаясь деятельности желудочно-кишечного тракта в целом, я остановлюсь на работе ротовой полости и желудка, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

Я не ошибусь, если скажу, что от процесса начала питания, которое происходит в ротовой полости, в основном и зависит наше здоровье. Чем хуже мы питаемся в детстве, употребляя большое количество кондитерских изделий, сладостей, что не требует процесса жевания, а это фундамент здоровья, тем хуже последствия. Чем тверже пища, тем лучше основа для зубов, пародонта, активнее работа жевательных мышц и всего железистого аппарата ротовой полости. Под языком имеются железы, которые вырабатывают слюну, содержащую много микроэлементов, витаминов, почти 18 аминокислот и более 30 различных ферментов, с помощью которых пища начинает перевариваться еще во рту. Слюна имеет мощное противовоспалительное и антибактериальное свойство. Чужеродные бактерии, попадающие в рот вместе с пищей, уже подвергаются уничтожению. В слюне есть природные антибиотики и

вещества для восстановления тканей. Выражение «зализывать раны» существует не случайно.

В старорусской медицине даже был метод лечения «голодной слюной», ею лечили не только раны и нагноения, но также протирали воспаленные глаза, суставы, вены при варикозе и т. д. Даже у животных слюна является средством для заживления ран.

Однако помимо прочего главное предназначение — растворение пищи для получения ее энергии. Бывая в Индии, я наблюдал, как человек, имея горсть риса и хорошо его пережевывая, сохранял активную работоспособность и не нуждался в какой-либо другой пище. Известно, что в мозгу есть центр насыщения, который включается через минут 20 после начала еды. Отсюда следует: если вы пищу хорошо не прожевали, а просто проглотили, т. е. съели за более короткое время, то вы остаетесь голодны. Пища хорошо прожеванная и обработанная слюной легче переваривается желудочным соком и меньше тратится энергии на ее переработку. А в последующем из такой пищи легче извлекается все то, что нужно организму. При постоянном потреблении большего объема пищи, стенки желудка теряют свою упругость, растягиваются, опускаются вниз, сдавливая другие органы, и процесс перемешивания пищи замедляется, что сказывается на дальнейшей ее переработке.

Мало кто знает, что пищу следует употреблять только в теплом виде. Если вы поели пищу, которая холодна или горяча, то пока желудок не восстановит ее температуру до  $\pm 36^{\circ}\text{C}$ , железистые клетки желудка вырабатывать

желудочный сок не будут. Чтобы утолить голод, в этом случае вы съедите больше пищи, кстати, этим фактом пользуется «Макдональдс». Специалисты придумали хитроумный способ, чтобы вы больше употребляли пищи, — когда вы садитесь за стол, перед вами ставят стакан с водой, в которой плавают кусочки льда.

## **Правила питания**

Какие же существуют правила приема пищи?

1) Например: если вам захотелось поесть шашлыка, перед этим нужно употребить как можно больше зелени. Хорошо пережевывать кусочки шашлыка до тех пор, пока запах шашлыка полностью не исчезнет, только после этого вы должны хорошо обработанный слюной кусок проглотить. Такого шашлыка вы съедите меньше, но будете долго помнить о его вкусе.

Таким образом вкус любой пищи, которую вы едите, должен быть «съеден во рту», но ничем не запивать, кроме вина.

2) Никогда не употребляйте пищу, выясняя отношения, такая пища пропитана негативной энергией и оставляет отрицательный след в жидкостной системе вашего организма, закисляя его.

3) Существует такое выражение «Когда я ем, я глух и нем». Никакого телевизора, радио, книг и чтения газет. Отключиться от всего: избегать контактов или проводить время в дружеской обстановке. Легкий последний прием пищи рекомендую не позднее 18 часов, максимум 19 часов.

Пищу принимать только в теплом виде, перед ее приемом выпить 1–2 стакана чистой теплой воды, через 5–10 минут приступить к еде, которая должна быть однородной; например съесть салат, винегрет и любое жидкое блюдо или кашу, и после этого никакой жидкости 1–2 часа не употреблять. Между приемами пищи 3–4 часа никаких перекусов не делать. Хотите кушать? Вам нужна не еда, а вода. Овощи, фрукты, коктейли употреблять только на голодный желудок. И помните, что *белковую пищу с растительной смешивать не рекомендуется.*

Повторюсь, последний прием пищи не позднее 19 часов. Это нужно для того, чтобы поджелудочная железа и желудок к 21 часу были свободны. В это время в организме происходит передача функции дневного гормона *инсулина* ночному гормону *мелатонину* — гормону роста, от которого во многом зависит наше здоровье, но для этого нужно ложиться спать не позже 23 часов. Перед сном можно употребить кисломолочные продукты, фрукты, воды теплой чуть подсоленной.

Вы, конечно, спросите, а как же нам поступать в праздники, на встрече с друзьями? Очень просто. Отведайте, что вам Бог послал. Только потом чтобы об этом событии остались приятные воспоминания.

*Третьим немаловажным фактором*, которого не хватает для переработки пищи, является **кислотно-щелочное равновесие**, которое также игнорируется официальной медициной.

Сколько занимаюсь человеком, не могу не поражаться тому, насколько сложна динамичность этой системы, которая самодостаточна и в которой есть все необходимое для саморегуляции, взаимосвязи всех систем. Но главное, на что нацелена работа всего организма, — это на две величины, которые в течение всей жизни независимо ни от каких-либо обстоятельств должны быть постоянны. 98% воды в сосудах и  $7,35 \pm 0,15$  кислотно-щелочное равновесие. И сколько же нужно усилий, для того чтобы изменить эти величины. Кислотно-щелочное равновесие рН в различных органах имеет собственные величины, так, в ротовой полости этот показатель составляет 7,0–8,0, в желудке — 0–3, в печени и поджелудочной железе — 8,0–8,3, в тонком кишечнике — 8,3–8,5, в толстом — 8,5–8,9, а рН кожных покровов составляет 5,0–6,0, но общая величина, которая в течение всей жизни должна быть постоянной,  $7,35 \pm 0,15$ . Даже незначительное изменение рН в меньшую сторону свидетельствует о закислении организма и называется *ацидозом*, а в большую — о защелачивании и называется *алкалозом*.

Биохимики хорошо знают, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора, а физиологическая, необходимая нашему организму, погибает. В щелочной среде все происходит наоборот.

Любое закисление организма провоцирует воспаление, связанное с активацией паразитов, а их, по данным американских ученых, около 10 тысяч. Удивительно, что врачи, не зная этого, назначают различные

лекарственные средства, из-за которых эти паразиты звереют. К примеру, выписывают иммуностимуляторы, иммуномодуляторы, 3/4 которых вырабатываются лимфоидной тканью, находящейся в тонком («грязном») кишечнике. Там же образуются ядовитые соединения, такие как индол, скатол, метан, сероводород и даже кадаверин (трупный яд), которые своевременно не удаляются из организма.

И после этого вы ещё удивляетесь, что вы нездоровы? Вместо использования лекарственных средств при воспалительных заболеваниях врачи должны назначать противопаразитарное лечение, очистку от шлаков и щелочную диету. Вот тогда результат не заставит себя долго ждать.

*Четвертый, тоже важный фактор здоровья — чистый кишечник.* Я рассматриваю весь желудочно-кишечный тракт, как помойное ведро, в котором находится около 10 литров пищеварительных соков. И чем они грязнее, тем тяжелее заболевание. Если очистить желудочно-кишечный тракт, особенно толстый кишечник, в комплексе с другими мероприятиями, то тем самым мы нормализуем все обменные процессы в организме, т. е. оздоравливаемся. И сохраним организм внутри в чистом виде.

Мало кто знает, что в центре желудочно-кишечного тракта находится так называемый брюшной мозг (солнечное сплетение), от чистоты которого зависит работа всех органов на энергоинформационном уровне. Например, у вас возникли боли в области сердца, а это

значит, что точка в толстом кишечнике, отвечающая за него, засорена, загрязнена и ее связь с сердцем прекратилась. Оказалось, что если очистить толстый кишечник — это своего рода дно помойного ведра, конечно, в комплексе с другими мероприятиями, то все указанные расстройства устраняются.

Одним из самых простых, естественных средств очистки всего желудочно-кишечного тракта, в том числе толстого кишечника, от которого во многом зависит наше здоровье, является пищевая сода, которая одновременно поддерживает кислотно-щелочное равновесие на постоянном уровне. Способ такой.

*1/3 чайной ложки соды без верха, через день-два 1/2 чайной ложки без верха, затем чайная ложка уже с верхом на 3/4 стакана горячей воды, подождать пока удалятся из воды пузырьки, добавить прохладной воды и выпить за 15–20 минут до еды, ничем не запивая, не заедая. Вначале сделать это на ночь. Эту процедуру можно делать или постоянно, или периодически.*

Пятой важной составляющей моей оздоровительной системы являются **физические нагрузки**. Известно, что любая физическая работа ускоряет обмен веществ, что связано с повышением потребления энергии, образующейся в результате окисления углеводов и жиров.

О пользе физических упражнений знают все, но мало кто их делает. Большинство людей считают, что для этого необходимо много времени, и предпочитают тратить его на более важные, по их мнению, чем собственное здоровье, дела. Я им рекомендую найти

минимальное время для ежедневной оздоровительной физической нагрузки в домашних условиях.

Существуют различные школы физического воспитания, у каждой из них есть свои достоинства и недостатки. Личный опыт занятия физкультурой и опыт работы с олимпийскими командами позволил мне создать небольшой комплекс упражнений, который под силу выполнять не только здоровым людям, но и пожилым, и больным. Если вы будете его выполнять, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать здоровью и долголетию. Эти упражнения направлены в основном на разгибание, растяжение и вращения.

*Внимание!* Имеются противопоказания для выполнения упражнений — выпадение межпозвоковых дисков, соскальзывание позвонков, грыжа Шморля, острые и неотложные состояния. Следует ограничивать движение при варикозном расширении вен, трофических язвах, отеках.

### **Комплекс упражнений**

Этот ежедневный комплекс физических упражнений рекомендуется начинать делать сразу после сна, еще лежа в постели. Многие люди не знают, что сразу вскакивать с постели после ночного сна не рекомендуется, это может быть опасным для здоровья, особенно пожилых и больных людей. Быстрый подъем с постели приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника и перекручиванию верхнего отдела



по отношению к нижней части тела. Резкое вставание чревато также потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Поэтому после пробуждения надо сделать несколько упражнений лежа в постели.

1. Упражнение для ног. Выполняется лежа на спине. Необходимо убрать подушку из-под головы, вытянуть сомкнутые ноги, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх, расслабить тело и смотреть прямо перед собой.

Затем начинайте растирать (ладонями или стопами) все участки тела, до которых можете достать, обязательно помассируйте ладони, пальцы, уши, стопы, на которые проецируются органы всего тела. Растирать кожную поверхность тела надо для того, чтобы активизировать работу лимфатической системы. Она находится под кожей и отвечает за выведение из организма продуктов обмена.

Затем сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (левая нога становится как бы длиннее правой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (правая нога становится как бы длиннее левой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд

(считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте такое же движение пятками обеих ног одновременно, оставайтесь в этом положении 5 секунд, не отрывая пяток от постели, затем расслабьте обе стопы.

Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками за 1 раз.

При выполнении этого упражнения дышите произвольно через нос.

Терапевтический эффект. Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, люмбаго, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выправляет осанку.

2. Упражнения для пальцев рук и ног. Исходное положение: руки и ноги вытянуты вдоль тела.

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук (50 раз). Вернуть руки в исходное положение.

Сжимать и разгибать пальцы ног (50 раз).

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук и ног поочередно (50 раз).

Вернуть руки в исходное положение.

3. Упражнение для капилляров делается 2 раза в день — утром и перед сном.

Исходное положение: лежа на спине, под шейные позвонки кладется твердая подушка или валик.

Поднять обе руки и ноги так, чтобы стопы были параллельны полу. В этом положении тряхти обеими руками и ногами в течение 10–15–20 секунд.

4. Упражнение для профилактики скручивания позвоночника при подъеме с постели.

Исходное положение: ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть ее к груди.

Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди.

Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди.

Вернуть в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях. Наклонить согнутые ноги влево с одновременным поворотом головы вправо. Вернуть согнутые ноги и голову в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону (ноги вправо, голову влево).

Согнуть одну ногу в колене, подтянуть ее руками к подбородку и вернуть в исходное положение. Повторить для другой ноги.

\* \* \*

После выполнения этих упражнений можно вставать. Для этого лечь набок на краю постели, спустить ноги на пол, медленно сесть боком, а потом вставать.

Остальные упражнения комплекса выполняются после приема воды и посещения туалета (при необ-

ходимости можно прервать выполнение упражнений на посещение туалета).

\* \* \*

Имейте в виду, от состояния позвоночника наше здоровье зависит больше, чем на 80%.

Далее предлагаются упражнения, которые восстанавливают не только позвоночник, но и все системы организма. Для их выполнения потребуется пластиковая бутылка (объем 1 литр), наполненная водой. Указанные упражнения, конечно, лучше делать на твердой поверхности, на полу.

Упражнения для позвоночника делаются лежа на спине. Каждое упражнение выполняется 4–5 раз.

1. Лечь на бутылку спиной таким образом, чтобы она была поперек позвоночника и находилась в области копчика. Согнуть ноги в коленях и, слегка покачиваясь вперед-назад, медленно перемещать бутылку вверх по позвоночнику. Для снятия болевых ощущений, которые могут возникнуть, нагрузка частично снимается с тела с помощью упора на локти.

Когда бутылка окажется под шеей, необходимо осторожно сделать повороты головой вправо-влево, откинуть голову назад, положить подбородок на грудь, осторожно вращать головой по часовой и против часовой стрелки.

При выполнении следующих упражнений бутылка находится под шеей.

2. Расслабиться, поработать ступнями ног, как педалями. Носки стоп поворачиваются к себе — от себя, поочередно для каждой ноги.

3. Стопу правой ноги (носок направлен вправо) положить на сгиб стопы левой ноги и делать движение правой ногой, как будто при этом хотите ею «оторвать» левую ногу. Повторить упражнение, повернув носок правой стопы влево, то есть правая стопа совершает поворот на 180 градусов с одновременным поворотом всей ноги, включая тазобедренный сустав.

Повторить упражнение, пытаясь левой ногой «оторвать» правую ногу. При этом нога вращается вместе с тазобедренным суставом.

4. Правую ногу повернуть пальцами вправо, а средней частью подошвы левой ноги помассировать икроножную мышцу и внутреннюю часть бедра.

Потом повернуть правую ногу влево и пяткой левой ноги помассировать правую ногу снаружи. То же самое сделать для левой ноги.

5. Согнуть ноги в коленях, развести их в стороны и двигать сомкнутыми стопами вперед-назад. Тренируются все мышцы промежности, таза, ног, живота.

При выполнении упражнений 6–11 голова поворачивается в сторону, противоположную движению ног.

6. Поставить пятку одной ноги на подъем стопы другой и положить их вместе вправо, влево. То же самое сделать для другой ноги.

7. Поставить пятку одной ноги на середину голени другой и постараться положить обе ноги и колено согнутой ноги на пол в одну и другую стороны.

Повторить то же самое для другой ноги. При этом крутится весь позвоночник.

8. Поставить пятку одной ноги на колено другой и положить их вместе вправо-влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. То же самое сделать для другой ноги. Позвоночник при этом скручивается, как будто вы выжимаете белье.

Делать так для одной и другой ноги по 3–5 раз.

9. Соединить ноги вместе, согнуть в коленях и положить их на пол слева, а голову справа (встречное движение). Затем положить колени слева, а голову — справа.

10. Расставить согнутые в коленях ноги пошире и сначала одно колено положить внутрь на пол, а затем другое. Голова поворачивается в другую сторону.

11. Согнуть ноги в коленях и выполнить движения ногами, будто едете на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую.

Эти упражнения восстанавливают работу всех суставов, исправляя сколиозы и кифозы, расслабляют весь мышечный каркас, позвоночник, кишечник. Ни один массажист не сможет вместо вас добиться такого результата. Только увеличивать амплитуду упражнений надо постепенно.

12. Подъем согнутых ног. Лечь на пол, вытянутые руки положить за голову, согнуть ноги в коленях. Согнутые ноги надо поднимать к груди на вдохе и опускать в исходное положение на выдохе. Количество выполнений зависит от подготовленности человека, но подряд делается 7–10 раз.

Упражнение позволяет укрепить мышцы живота и брюшного пресса.

### 13. Упражнение «хождение на лопатках».

Выполняется лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять немного правую половину тела и послать ее вперед, затем левую часть тела, помогая при этом немного согнутыми ногами. Вернуться в исходное положение. Таким же образом «пройти» назад. Лопатки и плечи работают, как вертелы.

14. Упражнение «хождение на ягодицах». Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол, ноги прямые (или чуть согнуты), прямые руки вытянуты перед собой. «Ходить» по полу надо 1–2 метра вперед-назад. Сначала левая часть тела (нога, ягодица приподнимаются) выдвигаются вперед, голова поворачивается влево, вытянутые руки — вправо. Затем все повторяется правой половиной тела и поворотом головы вправо, а вытянутых рук — влево.

Это упражнение рекомендуется делать для укрепления мышц таза, брюшной области, спины и нижних конечностей. Оно устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу ЖКТ, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию.

15. Приседания. Встаньте рядом со стойкой (в спортивном зале), в квартире — рядом с торцом двери (держась за ручки), возле перил на лестничной клетке, у дерева — на природе и т. п. Ноги поставьте как можно

ближе к стойке, двери, ступеньке, дереву. Возьмитесь руками за стойку, за ручки двери, за перила, за дерево и т. п.

Отклоните тело на вытянутых руках и приседайте (руки все время остаются вытянутыми). Постепенно увеличивайте глубину приседания. Вначале надо приседать на 15–20 сантиметров и только затем уже увеличивать амплитуду, даже касаясь ягодицами земли. Количество приседаний надо постепенно увеличивать, доводя их в течение дня до 100 и более раз.

Это самый безопасный способ приседания. Он обеспечивает включение всех мышц тела и суставов, активизирует работу капилляров, которые находятся в нижней части тела. Обеспечивается мощный лечебно-профилактический эффект, избавление от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Вскоре вы забудете о болях в сердце, восстановите работу суставов, в том числе и тазобедренных. Показано это упражнение и диабетикам.

16. Повороты туловища. Взять гимнастическую палку (можно использовать швабру или лыжную палку). Палку необходимо положить на плечи и, придерживая ее руками, совершать повороты верхней частью туловища из стороны в сторону (таз остается неподвижным). Количество поворотов постепенно довести до возраста человека. Выполнение упражнения позволяет быстро укрепить мышцы живота и уменьшить объем талии.



17. Отжимания. Для поддержания функций мышц и суставов, капилляров в верхней части тела пожилым людям рекомендуется делать отжимания. Их можно выполнять от любой устойчивой опоры.

Отжимания от пола подходят для физически крепких людей. Для пожилых людей больше подходят отжимания от стола, от стула или от стены. Выбор зависит от уровня физической подготовки. Упражнение выполняется следующим образом: необходимо подойти, например, к стене, опереться на нее руками на высоте и ширине плеч, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах и разогнуть их на выдохе.

Отжиматься надо сериями по 5–10 повторений в одном подходе, а между подходами для успокоения пульса сделать несколько шагов по комнате.

Количество подходов постепенно увеличивать, чтобы общее количество отжиманий в течение дня равнялось возрасту, кроме отжиманий от пола (в пределах 10).

При выполнении этого упражнения разгружается верхний плечевой пояс, улучшается венозный отток крови от мозга и снижается нагрузка на легкие и сердце.

18. Упражнения для суставов. После 40 лет практически у каждого человека в суставах уже есть отложения солей, и они дают о себе знать болями и ограничением движений. В этих случаях для поддержания функций нужно для каждого из суставов выполнять сгибание-разгибание и вращения (для шеи делаются только медленные наклоны вперед-назад и к плечам, а также осторожные вращения по часовой и против часовой стрелки).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Рекомендуется повторять движение в задействованном суставе в течение дня суммарно столько раз, сколько лет человеку (в идеале). Такие движения способствуют усвоению кальция костями из синовиальной жидкости и препятствуют отложению солей в суставах. При выполнении физических упражнений одновременно с мышцами массируются связки, хрящи, диски, улучшается их кровоснабжение. Поэтому они дольше не теряют упругость и не стареют.

К рекомендованным упражнениям можно добавить любые другие, которые указаны в моих книгах и которые вам понравятся, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

19. Для повышения резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем рекомендуется бег и ходьба. Тренировочный эффект для сердца и легких достигается только при таком темпе, который учащает пульс до 110–120 ударов в минуту.

Для пожилых людей больше подходит ходьба (желательно в парке). Для получения тренировочного эффекта ходить желательно не меньше часа и покрывать за это время не меньше 4–5 километров.

Я рекомендую много упражнений, которые указаны в моих книгах, но можно и другие вам понравившиеся, главное, соблюдать принцип: разгибание, вращение, растяжение.

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

*И. Бединский*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Верзилин Н. М. По следам Робинзона. — Л., 1956.
2. Вяземский А. Возродим славу копорского чая! // Газета «Травинка», 21 февраля 2001.
3. Воронина М. Б. Городецкий чай — отрада душе, здоровье телу. — Н. Новгород, 2010.
4. Завражнов В. И. Лекарственные растения. — М., 1993.
5. Задорожный А. М. Справочник по лекарственным растениям. — М., 1988.
6. Корсун В. Иван-чай против аденомы // Журнал «Будь здоров», № 4 (82), апрель, 2000.
7. Корсун В. Ф., Викторов В. К. и др. Русский иван-чай. — М., 2013.
8. Корсун В. Ф., Викторов В. К. Секреты исцеления // Уникальные лечебные свойства сорняков. — М., 2010.
9. Корсун В. Ф., Лахтин В. М. и др. Фитолектины. — М., 2007.
10. Кощеев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. — М., 1981.

11. Макаров А. А. Лекарственные растения Якутии. — М., 2001.
  12. Мгалоблишвили Е. К., Цуцунава А. Я. Чай и медицина. — Батуми, 1975.
  13. Минеджан Г. З. Сборник по народной медицине. — М., 1991.
  14. Мурох В. И., Стекольников Л. И. Целебные напитки. — Минск, 1984.
  15. Надсон Г. А. О замене китайского чая другими растениями. — Пг., 1918.
  16. О подделке и подмеси чаев и обманах по чайной торговле. — М., 1860.
  17. Полибин И. В. Как приготовить чай и кофе из дикорастущих растений Ленинградской области. — Л., 1942.
  18. Постушенков А. В. Лекарственные растения. — М., 1990.
  19. Тавлинова Г. К. Травы к столу и в аптечку.— СПб., 1992.
  20. Терещук А. Дикорастущие пищевые, технические и медоносные растения Украины. — Киев, 1989.
  21. Шарова Т. Ю. Биолокация биополей. — М., 2002.
  22. Шендеров Б. А., Манвелова М. А. Функциональное питание и пробиотики: микрoэкологические аспекты. — М., 1997.
  23. Шрётер А. И. Лекарственная флора советского Дальнего Востока. — М., 1975.
- Обзор материалов тематических сайтов Интернета.

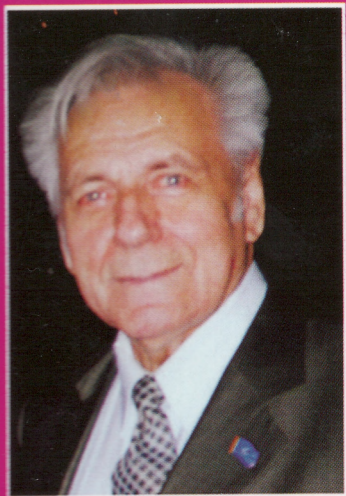
# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. ПРОСВЕТЛЯЮЩИЙ УМ И ПОДНИМАЮЩИЙ ДУХ</b> .....	6
<b>Глава 2. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БОТАНИКИ</b> .....	19
Выращивание иван-чая .....	23
<b>Глава 3. ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ИВАН-ЧАЙ</b> .....	27
Копорский чай .....	34
<b>Глава 4. ИВАН-ЧАЙ В МЕДИЦИНЕ</b> .....	41
В каких случаях применяют иван-чай.....	45
Иван-чай и радиоактивное загрязнение .....	47
Противопоказания к лечебному применению иван-чая ....	49
<b>Глава 5. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИВАН-ЧАЯ</b> .....	50
<b>Глава 6. ИВАН-ЧАЙ В КУЛИНАРИИ</b> .....	62
<b>Глава 7. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ</b> .....	73
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ</b> .....	125
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА</b> .....	132
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	155

**Неумывакин Иван Павлович**

**ИВАН-ЧАЙ**

**Мифы и реальность**



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

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

*Целительные свойства иван-чая известны в народной медицине с глубокой древности, в частности при мигренях, бессоннице, малокровии, инфекциях и простудах, для понижения жара и повышения иммунитета. Современная медицина подтверждает лечебные свойства иван-чая, давая им научное обоснование. В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о том, как правильно использовать целебную силу растения.*