

И. П. НЕУМЫВАКИН

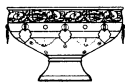
КАЛИНА

**МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. Неумывакин

КАЛИНА
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.

Калина. Мифы и реальность.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам калины, растения, которое истари очень широко используется в народной медицине, в том числе для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек и печени, желудочно-кишечного тракта, нормализации обмена веществ. Современная медицина подтверждает лечебные свойства калины и дает им научное обоснование.

ВВЕДЕНИЕ

Дважды в году калина бывает ярче своих напарниц — в начале лета и глубокой осенью. Действительно, в начале июня мало кто останется равнодушен, проходя мимо душистого калинового куста, разукрашенного кипенно-белыми цветами. А как благодарны этим цветкам пчелы! Ведь собирая нектар с калиновых цветков, они значительно утяжеляют ульи пасечников, за что те и любят калину. А уж если на свадьбу попадет веточка с соцветьем калины — быть новой семье счастливой, таково было поверье на Руси.

Особенно красива калина осенью, когда все деревья сбросят листву, калина сама покажет свою красоту: тяжелые сочные кисти предстают живым самоцветом. По первоначально ягоды будут кислые и горькие, даже рот сводит, вот почему срывать их еще нельзя. А как повисят ягоды недельку-другую на морозце, чем отшибается горечь, вот тут и будет и богата, и сладка ягода калина. Полезно в ней все: и листья, и корни, а особенно кора. И древесина у нее такая твердая да вязкая, что мой знакомый по детской поре сапожник дядя Вася делал из нее гвозди, которые были под стать железным да медным.

Что характерно, калина плодоносит ежегодно и, как показывает практика, переживает самые сильные морозы, перед которыми пасуют все другие плодовые, да и лесные деревья. Как тут не нарадоваться тому, что Природа распорядилась хоть что-то сохранять в лесу, в саду, чтобы птицам было чем подкормиться в ту пору, когда кругом уже ничего нет.

Для славянских народов калина всегда была символом светлого праздника, добра, красоты, любви и семейного счастья, олицетворяла скромность и невинность, а с другой стороны — мужественность и непреклонность в противостоянии врагу.

Но калина — это еще и старинное лечебное растение. Упоминания о ее целебных свойствах встречаются в травниках XVI века, в которых говорится, что она улучшает работу сердца, оказывает мочегонное действие, полезна при неврозах, сосудистых спазмах и гипертонии.

В древние времена калину связывали с рождением Вселенной, и некоторые авторы возводят название растения к старинному названию Солнца — «коло». Красный цвет ягод калины символизировал кровь и бессмертный род — отсюда калиновые мотивы в многочисленных старинных вышивках. Кстати, в популярной сегодня цветотерапии красный цвет характеризуется как согревающий и разгоняющий энергию по телу и его применяют для лечения кожных заболеваний, болезней органов кровообращения, снятия воспалительных процессов. И действительно, во всех перечисленных случаях помогает калина.

В наше время ученые подтвердили, что лекарственным растением калина считается по праву, причем целебные вещества содержатся во всех ее частях — и в ягодах, и в цветках, и в листьях, и в коре, и в семенах.

Семена калины — крупные косточки в форме сердечка — вообще выказывают удивительные свойства. Как и в семенах всех растений, в них заложена великая жизненная сила, биологически активные свойства зародыша. Они сохраняются в зной и стужу, при длительном отсутствии влаги и в жгучей кислоте кишечника склевавшей их птицы, и за сотни километров от материнского растения прорастают и превращаются в новый куст.

Но есть у семян калины еще одна интересная способность, особенно актуальная при современном питании, когда в рационе превалирует рафинированная и калорийная пища, суррогаты и различные компоненты, «идентичные», как утверждают производители, натуральным. Не секрет — для внимательного и разумного человека, — что такого рода пища, особенно при практически полном отсутствии физических нагрузок, очень скоро приводит к расстройству работы кишечника, а часто и к его атрофии. Токсические вещества и шлаки перестают должным образом выводиться из организма, работа всей пищеварительной системы нарушается, клетки страдают от обезвоживания и недостатка кислорода, возникают болезни. Конечно, в идеале нужно просто сделать решительный шаг и поменять всю систему питания. Но не многие сегодня, с учетом особенностей и ритма

жизни, отваживаются на такой шаг. Да и неплохо бы сначала вычистить из организма все те шлаки, что копились и отравляли его годами. Вот тут-то и пригодятся нам калиновые косточки! Съедайте каждый день горсть ягод калины вместе с косточками. Попадая в кишечник, косточки прекрасно очистят его стенки от всех жирных шлаков и патогенной микрофлоры, в результате чего возникнут благоприятные условия для жизни полезной микрофлоры. Кроме того, продвижение косточек по кишечнику тренирует кишечную мускулатуру и ферментную систему. Природа подарила человеку прекрасное очистительное средство — не нужно ничего изобретать! Ведь так работают и косточки облепихи, винограда, граната, шиповника, барбариса. Так же работают и семена укропа и тмина, кунжута и зиры, кориандра и аниса, мака и горчицы. В старину люди это знали. Сейчас же об этом мало кто задумывается, все ищут дорогие заморские синтетические лекарства, чтобы проглотить волшебную пилюлю и избавиться от всех проблем, порожденных пренебрежением к собственной совершенной природе человека.

А теперь самое время перейти к более подробному рассказу о замечательном растении — калине, одном из многих, но по-своему уникальном источнике природных жизненных и целебных сил.

КАЛИНА — КРАСА МОЯ

Если вам доводилось отведать ягод калины, то вы знаете, что, кроме терпкого, кисловато-горького вкуса, есть у этих ягод еще кое-что примечательное — косточка, которая по форме своей напоминает крошечное сердечко. Учитывая это обстоятельство, не приходится удивляться, что практически все легенды, связанные с калиной, так или иначе касаются «сердечной» темы: идет ли речь о неразделенной любви, о счастливой ли свадьбе, или о мужестве и героизме людей, отдавших свои сердца на защиту родного крова, родной земли от посягнувших на них врагов.

По преданию, косточки калины — это сердца девушек, которые, спасая своих близких, заводили вражьи отряды в непролазные дебри, за что рубили их враги беспощадными саблями. А из пролитой крови вырастали калиновые кусты, и потому так алы ягоды калины, что, как капли крови, должны напоминать о тех, кто пожертвовал свои жизни за свободу и счастье других.

Этот мотив прослеживается в преданиях многих народов. Вот как, например, объясняет происхождение калины гуцульская легенда. Во времена, когда

одолевали Буковину враги и вся земля была залита людской кровью, решилась одна бесстрашная девушка на беспрецедентный поступок — завела врагов в непроходимую чащу. Жестоко расправились они с гуцулочкой. Но там, где пролилась ее кровь, вырос тонкий и хрупкий калиновый куст, на котором рдеют каждый год яркие, как капли крови, рубины ягод...

Другое предание рассказывает, как хотел жестокосердый брат продать свою сестрицу Оленочку туркам, да не далась гордая девушка — покончила с собой. Турки же в досаде порубили тело ее молодое на куски, и заколыхались тогда калиновые рощи в великой печали.

Почти у всех славянских народов калина, кроме того, соотносилась с девичьей красотой, олицетворяла любовь и счастье, а красный цвет был самым любимым и поистине сакральным цветом — именно красной нитью делались вышивки-обереги, так богато украшавшие и одежду, и рушники.

Есть на Украине такое предание. Давным-давно плыли как-то через море брат с сестрой. Он до берега добрался, а у нее не хватило сил. Чувствуя свой смертный час, девушка просит брата: «Не пей, братец, из этого моря воды, не лови рыбы, не коси по берегам травы, не рви яблок, не ломай калину. Вода в море — кровь моя, рыба — тело мое, трава — косы, яблоки — лицо, а калина — краса моя».

Есть и такая украинская легенда. Обернулась калиной возлюбленная молодого казака, которая

не смогла соединиться с любимым. Рассказывает эту легенду в своей поэме Леся Украинка:

Казак умирает, а девушка плачет:

«Ты возьми меня в могилу, она горе спрячет».

Казак же отвечает, что, если любовь его подруги истинная, то пусть станет она калиной на его могиле. Девушка поражена: какая радость любимому, если будет она в горе своем ярко алеть на могиле. А он говорит ей:

Ой, и мать не станет так тужить о сыне,
Как ты, моя калиночка, в девичьей кручине.

И не успела могила зарости травой, как девушка обернулась калиной на могиле. А люди, глядя на яркий калиновый куст, удивленно спрашивают:

«Чья это могила...

Что над нею цвет калины и мороз не студит?»

Считалась калина и «свадебным деревом» — невеста перед свадьбой дарила жениху полотенце, расшитое узором из листьев и ягод калины. Кроме того, букетиками калинового цвета украшали и столы, и свадебные караваи, и блюда с разными угощениями. Из цветущих калиновых веточек плели венки, которые девушки надевали на свадьбе. Известен обычай ломать калинку: на столе перед молодыми ставят целый окорок и штоф вина, заткнутый пучком калины,

перевязанным алой лентой. В определенный момент свадьбы молодые поднимаются и идут потчевать гостей, родных жениха и невесты и всех остальных родичей. Обойдя всех по кругу, они возвращаются к своему месту, а дружка в это время разрезает окорок и, расщипав калину, разносит вино.

А вот еще одна легенда, связанная с калиной. Были некогда ягоды калины слаще малины. И полюбила красавица гордого кузнеца, а тот не замечал ее. Ничем не удавалось девушке привлечь его внимание. А любил тот кузнец побродить по лесу. И вот решила девушка в отчаянии сжечь тот лес. Пришел кузнец к любимому месту, а там пусто, все сгорело. Один только калиновый куст остался — сидит под ним красавица и слезы горькие льет, вся земля девичьими слезами пропиталась, потому и куст сохранился. Тут и прикипело сердце кузнеца к девушке, да поздно — сгорела вместе с лесом красота ее. Зато калина подарила парню чуткость, умение отвечать на любовь, и в глубокой старости видел он в своей согбенной старухе образ юной красавицы. А вот ягоды калины с тех пор горчить стали. Как слезы неразделенной любви. И еще поверье осталось, что букетик калины, приложенный к влюбленному исстрадавшемуся сердцу, унимает боль.

О калине говорится не только в преданиях и легендах, но и сказках. Кто не знает знаменитый «Бой на Калиновом мосту»? В этой сказке дюжий молодец сражается с чудовищем — добро со злом борется. И происходит все это на реке Смородине, на мосту Калиновом: «Приезжают к реке Смородине,

видят — по всему берегу кости лежат человечьи, все кругом огнем сожжено, вся земля Русская кровью полита. У Калинова моста стоит избушка на курьих ножках...»

Калинов мост упоминается во многих русских сказках. А так как река Смородина, по мнению замечательнейшего исследователя сказок, российского литературоведа Владимира Яковлевича Проппа, олицетворяет собой границу между мирами, значит, мост через нее — это переход из одного мира в другой.

А вот Владимир Иванович Даль отмечает, что «калиновы мосты», поминаемые в сказках, — это гать, мощеная хворостом, калиной, дорога по болоту. И этот образ весьма примечателен в контексте нашего разговора о чудесных свойствах калины — ведь она помогает здесь преодолеть опасное место, остаться целым и невредимым в неблагоприятных условиях окружающей среды.

В народе исстари верили, что калина помогает от сглаза и нечистой силы. Недаром ее сажали у дома на счастье. Считалось, что калина облегчает и успокаивает душу: «Если тебе тяжело, горько от судьбы своей, обними калину-матушку, проведи несколько раз рукой по ее стволу, поведай-открой все тайны свои горькие, прижмись к ней осторожно, не поломав веточек, сразу станет легче на душе». Считалось, что калина способна видеть, слышать и думать.

В то же время калина была растением погребальным и памятным, ее сажали на могилах героев,

павших в боях за Родину, или безвременно погибших возлюбленных.

Во всех случаях — бой ли это богатыря с чудовищем на границе миров Жизни и Смерти, или переход из девичества в замужество — происходит умирание прежнего состояния и рождение нового. И ратный подвиг, и свадьба — это своего рода посвящение, инициация. И калина при этом выступает как помощница, защитница и заступница. Именно таково символическое значение глубоко почитаемого древними славянами дерева.

ЗАЦВЕЛА В ДОЛИНЕ КРАСНАЯ КАЛИНА

Растение, о котором идет речь в этой книге, поистине достойно пера художника, особенно по осенней поре, когда его ветки густо украшаются алыми гроздьями ягод, подсвеченных солнцем и словно излучающих яркий свет зари. Недаром ботаники многих стран не только ввели разные виды калины в культуру, но и полюбили украшать ими сады и парки. В медицинских целях используется в основном калина обыкновенная, или калина красная. Но с ботанической точки зрения интересны и другие виды растения. Поэтому стоит уделить немного внимания описанию наиболее распространенных и интересных видов калины. В мире существует около 200 видов калины, а в России произрастает только 10. Вот некоторые из них.

Калина обыкновенная, или красная — *Viburnum opulus* L. — небольшое деревце или сильно ветвистый кустарник. Растение относится к семейству жимолостных. Родовое название его происходит от латинского слова *viere* — «плести» и дано калине, как считают специалисты, в связи с тем, что молодые ее ветки использовались для плетения корзин.

В основе русского названия калины — древнеславянское слово, которое обозначает, по одной версии, кустарник, растущий на болоте, по другой — указывает на ярко-красный, словно раскаленный цвет плодов.

Высота калины колеблется в пределах 1,5–4 м. Ствол ее имеет серовато-бурую кору в трещинах. Листья широкояйцевидные, супротивные, с крупными зубцами, 3–5-лопастные. Сверху они голые, темно-зеленого цвета, снизу — опушенные, более светлые. Цветки на верхушках ветвей собраны в плоские зонтиковидные соцветия, белого цвета, краевые цветки в соцветиях — белые, крупные, бесплодные с плоским венчиком; срединные — мелкие, но плодоносящие, с колокольчатым венчиком. Цветет калина в мае-июне. Плоды — сочные, красные костянки округлой или эллиптической формы, с желтой мякотью, красным соком и плоской крупной косточкой, съедобные, эффектно выделяются на фоне зелени. Вкус ягод горьковатый, терпкий, горечь исчезает только после заморозков. Плоды созревают в августе-сентябре.

Калина широко распространена в Западной Сибири, на Украине, на Кавказе, в Казахстане, в лесостепной и лесной зонах Европейской части России. Растет в лесах, на полянах, на заливных лугах, по берегам рек, вдоль дорог, на опушках, вдоль озер, болот.

Калина обыкновенная — растение теневыносливое. Однако предпочитает богатые, достаточно увлажненные почвы и лучшего развития и декора-

тивности достигает на открытых солнечных местах. В отличие от большинства видов рода, хорошо переносит условия города. В культуру введена очень давно.

Известны несколько декоративных форм калины обыкновенной.

Наиболее распространена декоративная форма *Розеум*, ее еще часто называют *Буль-де-неж*, или *Снежный шар*, с широкораскидистой кроной. Сорт был получен во Франции. Шаровидные соцветия этого обильно цветущего сорта калины, достигающие диаметра до 10–15 см, состоят исключительно из бесплодных цветков, сначала зеленоватых, затем ярко-белых, напоминающих снежный ком — отсюда и название. При отцветании цветки розовеют, а всего период цветения продолжается от 25 до 60 дней. У нас на даче *Буль-де-неж* до глубокой осени прекрасно дополняет многоцветную палитру участка.

Кроме калины обыкновенной известны и другие виды этого растения, причем плоды у разных видов не обязательно красные.

Калина гордовина — *Viburnum lantana* L. — одна из самых известных и красивых калин с черными съедобными плодами. Распространена в Средней и Южной Европе, Малой Азии, Северной Африке, на Северном Кавказе. Имеется в заповедниках Кавказа, Европейской части России. Обликом своим этот вид значительно отличается от калины обыкновенной. Калина гордовина — это плотный куст высотой 5 м с густой, компактной кроной. Побеги, листья и веточки соцветий обильно покрыты белыми волосками

в виде звездочек, за что эту калину иногда называют «мучной». Очень красивы яйцевидно-овальные морщинистые листья гордовины — длиной до 18 см, плотные на ощупь, широкие, сверху темно-зеленого цвета, снизу серо-войлочные. В июне распускаются многочисленные кремово-белые щитковидные соцветия, состоящие из одинаковых цветков. Диаметр одного цветка около 1,5 см. Из каждого цветка потом образуется плод-костянка. Во время созревания плодов гордовина особенно красива. Поначалу все плоды красные, блестящие, затем они становятся черными, но не все сразу. Пока все ягоды не поспеют, в соплодиях присутствуют одновременно и красные, и черные ягоды. Полностью плоды созревают в сентябре.

Калина гордовина — один из лучших декоративных кустарников, давно применяется в озеленении садов и парков. Гордовина нетребовательна к почвам, теневынослива, морозостойка, засухоустойчива, переносит городские условия, сохраняет до начала зимы красивые розово-красные осенние листья и черные блестящие плоды.

Калина Саржента — *Viburnum sargentii* Koehne — еще один широко распространенный вид растения. Калина Саржента широко распространена по всей Европейской части России, на Урале, Алтае, в Хабаровском крае, где встречается по лесным опушкам, прогалинам, просекам, среди кустарниковых зарослей около воды и во влажных местах.

В отличие от калины обыкновенной, имеет более раскидистый многоветвистый куст и листья с более

длинным черешком и центральной жилкой. Бесплодные цветки крупные, до 3 см диаметром; плодоносящие цветки имеют пурпурные, реже желтые, пыльники, что также отличает ее от калины обыкновенной. Созревающие в начале октября плоды шаровидные, ярко-красные. Плодоносит ежегодно с девятилетнего возраста.

Калина Саржента выдерживает морозы до 30 °С, поэтому в Московской области только в очень суровые зимы могут подмерзнуть концы однолетнего прироста. К почвам нетребовательна, предпочитает солнечные места, но терпит и полутень. Переносит городские условия, пересадку, хорошо размножается зимними и летними черенками. Как и калина обыкновенная, хороший медонос и обладает сходными целебными свойствами. Очень красива не только при цветении, но и осенью, когда листья окрашиваются в яркие алые тона.

И в заключение несколько полезных советов о том, как развести калину и ухаживать за ней на своем участке.

Размножают калину, как правило, отводками, порослью, делением куста, корневыми отпрысками и черенками. При этом сохраняются все признаки сорта исходного растения. Деление куста как способ размножения предпочтительнее пересадки. Семенами размножают только природные виды. При этом цветения придется ждать 5–6 лет.

Почва для калины должна быть хорошо удобрена органикой, древесной золой — в посадочную яму

обычно вносят 10 кг перегноя и 0,4 кг древесной золы. Расстояние между кустами 1,5–2 м.

Калина требовательна к влажности почвы, поэтому предпочтительно высаживать ее у водоемов и обильно поливать при посадке. Куст нужно ежегодно подрезать, подкармливать и рыхлить почву, мульчировать ее, что повышает урожай примерно в 2 раза. Плодоносить молодые калинки начинают на третий год. Хорошие соседи для калины — пион уклоняющийся, ландыш майский, первоцвет весенний и очиток большой. Вместе эти растения создают тот необходимый всем им биоценоз, который обеспечивает наилучшие условия роста и жизни каждого из них.

ПОЧЕМУ КАЛИНА ПОЛЕЗНА

Калина относится к ценным плодово-ягодным лекарственным растениям. И ценность эта определяется тем уникальным, как и для каждого растения, составом полезных веществ, который заключен практически во всех частях калины.

Прежде всего, нужно говорить, конечно, о ягодах калины. В них содержится до 32% инвертного сахара, дубильные вещества, пектин, гликозиды амигдалин и вибурнин. Гликозид вибурнин, в частности, проявляет спазмолитическое действие, останавливает распространение инфекций, повышает тонус матки.

Кроме того, в ягодах калины обнаружены такие необходимые нашему организму микроэлементы, как железо, кальций, фосфор, марганец, цинк — все в идеально сбалансированном Природой сочетании, когда каждый из них максимально усваивается. Ягоды калины богаты органическими кислотами и витаминами. Это, в первую очередь, аскорбиновая кислота, по количеству которой калина обогнала даже цитрусовые, ее в 1,5 раза больше, чем, например, в лимонах, мандаринах или апельсинах. Это также

витамины А и Е, необходимые для нормального функционирования всех систем организма, а особенно репродуктивной. И это витамин К, который играет большую роль в процессе свертывания крови, предупреждает внутренние кровотечения. Этот витамин в необходимых для нашего организма количествах синтезируется кишечными бактериями, поэтому экзогенный авитоминоз, связанный с недостатком его поступления с пищей, у здорового человека вряд ли возможен. Но! Ситуация с нехваткой витамина К легко может возникнуть при дисбактериозе, особенно в результате приема антибиотиков. Кроме того, в ягодах калины обнаружен витамин В₉, или фолиевая кислота. Это витамин, который, как говорят специалисты, нужен нашему организму «с головы до ног». Он участвует в кроветворении, отвечает за качество нашей крови, регулирует жировой и углеводный обмен.

Содержащиеся в ягодах калины пектины помогают связывать и выводить из организма тяжелые металлы и радионуклиды.

Собранные ягоды можно растирать, а затем отжимать из них лекарственный сок. Можно использовать их на протяжении всего года — для длительного хранения их нужно просто заморозить или высушить.

Благодаря своему составу ягоды калины обладают выраженным мочегонным эффектом, усиливают перистальтику кишечника, проявляя мягкий слабительный эффект и нормализуя работу кишечника. Они также помогают нормализовать обмен веществ

и активировать очистительные функции печени. Ягоды калины усиливают мощность сердечных сокращений, оказывают общеукрепляющее и успокаивающее действие. Именно поэтому так полезны морсы из свежих или свежемороженых ягод калины, ее сок или настои сухих ягод, которые пьют как чай, чтобы очистить и укрепить организм.

В семенах калины содержится около 20% жирного масла.

В коре калины обнаружены следующие вещества: гликозид вибурнин, смолы, крахмал, флобафен, фитостерин, муравьиная, уксусная, каприловая и изовалериановая кислоты, много дубильных веществ, пектиновые вещества, тритерпеновые сапонины, каротин, марганец, флавоноиды. Вибурнин, как уже отмечалось, воздействует на сосуды, а содержащиеся в коре калины иридоиды оказывают выраженное кровоостанавливающее действие.

Кора калины обладает мощным кровоостанавливающим эффектом, оказывает вяжущее и противовоспалительное действие, повышает тонус мускулатуры матки. В то же время настой коры калины является прекрасным седативным (успокаивающим) и гипотензивным средством.

Смола калины богата органическими кислотами: церотиновой, пальмитиновой, линолевой, валериановой, капроновой, муравьиной, уксусной и другими.

В корнях калины содержатся астрагалин, пеонозид, стерины, эфирное масло.

Чаще всего в лечебных целях используют ствольную кору калины и кору ветвей, ягоды и цветки.

Кору калины заготавливают в апреле-мае, ее снимают с боковых ветвей, для чего на ветви делают кольцевые надрезы через 20–25 см, которые затем соединяют продольными надрезами и после чего кору отделяют. Собранную кору раскладывают в один слой в тени и сушат на открытом воздухе под навесом или в сушилках при температуре 50–60 °С. Будучи высушенной, кора калины представляет собой плоские или трубчатые желобовидные кусочки, которые можно хранить 4 года.

Ягоды калины собирают в сухую погоду, в период полной зрелости, срезая кисти вместе с плодоножками. Сушат на воздухе, подвешивая связки кистей, или в печах и в сушилках при температуре 60–80 °С. После сушки плодоножки отделяют.

Цветки собирают в период цветения, сушат на воздухе, в притененном месте. Можно сушить, собирая соцветия в небольшие пучки и подвешивая их в сухом месте, например, на чердаке загородного дома. При сборе цветков можно заготовить также целиком молодые цветущие верхушки калины с листиками — из них также готовят целебные настои и отвары.

Глава 4

КАЛИНА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Всеми своими живыми лекарствами хороша природная аптека, но есть в ней растения особые. Может, потому, что кроме целебной силы несут они в себе еще и силу духовную, особой красотой отличаются, а может, потому, что те болезни, что их врачеванию поддаются, слишком важные жизненные сферы захватывают. Потому и ценят такие растения высоко.

Калина — доктор знатный и по своим целебным возможностям превосходит многие растения, в том числе и малину. Даже в известной песне, если вы помните, стоит она на первом месте — эх, калинка, малинка, калинка моя!

Ягоды лекарственного растения в любом виде, будь то сваренные с медом или заваренные в чай, оказывают желчегонное и мочегонное действие, применяются при лечении воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, легких и бронхов.

Свежие ягоды хороши и как слабительное, и как стимулятор сердечно-сосудистой системы, очень полезны при анемии и малокровии, действуют как регулятор работы желудочно-кишечного тракта, как поливитаминное средство. Употребление их помогает при головных болях.

Сок ягод калины незаменим в качестве потогонного, противолихорадочного, легкого послабляющего, витаминного, дезинфицирующего средства, эффективен при атонических, запорах, колитах, действует как обезболивающее, способствует заживлению язв, очищению и рубцеванию ран. А при воспалительных заболеваниях полости рта и горла хорош для полоскания. Наружно же его назначают при различных кожных заболеваниях, при лишаях, юношеских угрях, диатезе.

Сок калины помогает при кашле, в том числе упорном, при осиплости голоса (принимают в теплом виде) и при бронхиальной астме. Пьют сок ягод калины с медом при болезнях печени и желтухе, а также при повышенном давлении крови. И как профилактическое средство используют калиновый сок для предотвращения появления злокачественных опухолей.

Настой ягод пьют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях в области сердца. Помогает он и при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ в организме — при фурункулах и карбункулах, а также при экземах и гнойничковых поражениях кожи. Настоем ягод с медом хорошо полоскать горло при ангинах, обмывать раны и язвы на коже.

Отвар ягод калины с медом, принимаемый в теплом виде, дает хорошие результаты при затяжном простудном кашле, простудных лихорадках, поносе, водянке и особенно при упорной осиплости голоса.

Кора калины улучшает функции кишечника, желудка, понижает кровяное давление, оказывает

успокаивающее, противоспазматическое, антисептическое, кровоостанавливающее, противовоспалительное действия.

Препараты на основе коры калины эффективны как кровоостанавливающее средство, способствуют улучшению секреции желудочного сока, проявляют обволакивающее и вяжущее действие, используются при диспепсии.

Отвар коры уменьшает и останавливает различные внутренние кровотечения, особенно маточные, усиливает тонус матки, суживает кровеносные сосуды и действует как спазмолитик, а также проявляет противосудорожное и успокаивающее действие.

Отвар коры принимают при простудных заболеваниях, кашле, удушье, золотухе у детей и как кровоостанавливающее средство при различных внутренних кровотечениях, особенно в гинекологической практике.

Цветки калины полезны при кашле, простуде, одышке, склерозе, заболеваниях желудка, при язве желудка, при раке.

Настой цветков пьют при хрипоте и кашле, воспалении верхних дыхательных путей, а также при желчекаменной и почечнокаменной болезнях. В настое цветков купают детей при диатезе, экземе, туберкулезе легких. Кроме того, это отличное косметическое средство, кожа лица при регулярном обмывании ее настоем цветков калины очищается от прыщей, приобретает свежий вид и бархатистость.

Молодые побеги — испытанное средство при экссудативном диатезе (золотухе) у детей. Настой

плодов и цветков — отличное косметическое средство.

ОСНОВНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КАЛИНЫ И ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ

Препараты, приготовленные из **коры калины**, используются как сосудорасширяющее, антисептическое средство при гингивите, стоматите, пародонтозе, а также при маточных кровотечениях, обильных менструациях, в послеродовом периоде, при повышенном уровне холестерина в крови, при геморроидальных кровотечениях, неврастении.

При аллергических проявлениях эффективно сочетать внутренний прием препаратов коры калины с ваннами из настоя и отвара молодых побегов калины.

Экстракт из коры калины

Лекарственный экстракт коры калины готовится из крупного порошка коры на 70%-ном спирте, на 1 часть коры калины нужно взять 1 часть спирта, сырье залить спиртом и настаивать в темном месте в течение 7 дней, периодически встряхивая. Затем профильтровать.

Внутрь назначают по 20–30 капель на прием за 30 минут до еды 2–3 в день.

Выпускается готовая лекарственная форма.

Настойка коры калины

Для приготовления настойки нужно взять хорошо измельченную кору калины и 50%-ный спирт, на 1 часть коры — 10 частей спирта. Кору залить спиртом и настаивать в течение 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, после чего профильтровать.

Внутри назначают по 0,5–1 ч. ложке на 100 мл воды до еды 3 раза в день.

Отвар коры калины

Для приготовления отвара 2 ст. ложки измельченной коры нужно залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 30 минут, затем настаивать в закрытой посуде еще 10 минут, остудить и процедить.

Внутри назначают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Напар коры калины

Для приготовления напара 2 ст. ложки измельченной коры нужно поместить в термос и залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 5–6 часов, затем процедить.

Внутри назначают по 0,25 стакана 2–3 раза в день.

Ванны с настоем побегов калины

Для приготовления ванны взять 100–150 г молодых побегов калины, залить 4–5 л крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 40 минут, затем процедить и вылить настой в подготовленную ванну. Температура ванны 36–37 °С, длительность

процедуры — 15–20 минут, курс лечения — 10–12 ванн через день.

Препараты из **ягод калины** эффективны как общеукрепляющее и поливитаминное средство, при гастрите с пониженной кислотностью, для профилактики язвенной болезни и рака желудка, как слабительное, противовоспалительное, седативное, мочегонное средство, а также при заболеваниях печени, при бронхолегочных заболеваниях. Их едят в свежем виде, заваривают в чай, делают из них настои и готовят сок.

Многие, например, с возрастом, теряют слух. Для его восстановления нужно взять 5–10 ягод калины, каждую ягоду проткнуть иголкой. Сок смешать с таким же количеством меда, чтобы мед полностью растворился в соке, пропитать полученной смесью ватные жгутики с привязанными на конце ниточками и ввести в ухо, оставив на ночь. Процедуру повторить 10–12 раз.

Настой из ягод калины

Ягоды растереть в ступке, залить постепенно кипятком (на 1–2 ст. ложки ягод — 1 стакан кипящей воды). Настаивать в течение 4 часов в термосе.

Внутри назначают пить настой в течение дня, в общей сложности 3–4 стакана.

Сок из ягод калины общеукрепляющий

Для приготовления сока вызревшие ягоды ошпарить кипятком и подержать в нем примерно 3 минуты, затем тщательно растереть и отжать сок.

Внутри назначают пить по 0,25–0,3 стакана сока с добавлением меда 3 раза в день перед едой.

Препараты из **листьев калины** являются хорошим укрепляющим средством после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях.

Сок из листьев калины

Молодые листочки калины обдать кипятком и пропустить через мясорубку или блендер, после чего отжать сок.

Внутри назначают по 0,25 стакана сока с добавлением меда 3 раза в день.

Наружно — соком листьев калины смазывают пораженные участки кожи.

Препараты из **цветков калины** эффективны при гастритах с пониженной кислотностью и болезненных менструациях, настой цветков служит хорошим полосканием при ангине и осипшем голосе, его используют как жаропонижающее, общеукрепляющее, мочегонное и противоаллергическое средство. Есть данные, что цветки калины с листьями проявляют не меньшее антимикробное действие, чем ягоды.

Настой из цветков калины

Для приготовления настоя 2 ст. ложки цветков калины нужно поместить в термос, залить 500 мл кипятка и настаивать в течение часа, после чего процедить.

Назначают по 0,5 стакана теплого настоя 3 раза в день.

Препараты из **семян калины** применяют как вяжущее средство при диспепсии, отвар семян используют как потогонное, общеукрепляющее средство, а также при кожных заболеваниях.

Отвар семян калины

Для приготовления отвара 1 ст. ложку семян калины залить 1 стаканом воды и нагревать на медленном огне. Когда смесь закипит, огонь еще убавить и томить отвар в течение 30 минут. Затем снять с огня, еще 30 минут настаивать в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки отвара перед едой 2 раза в день.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕБНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ КАЛИНЫ

Не рекомендуется применять сок ягод калины при ишемической болезни сердца, а также после инсультов и инфарктов, из-за повышенной свертываемости крови таких больных.

Ягоды калины также противопоказаны при болезнях почек и подагре из-за того, что содержат значительное количество пуринов и могут обострить болезнь.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ КАЛИНЫ

Воспалительные заболевания полости рта и горла, простуды

При *ангине* и *осипшем голосе* рекомендуется принимать отвар цветков и ягод калины.

Калина (цветки и ягоды)

1 ст. ложка

Вода

1 стакан

Цветки и ягоды калины залить кипятком и на водяной бане кипятить в течение 10 минут, затем настаивать еще 20 минут в тепле, после чего процедить и пить по 0,25 стакана очень теплого отвара маленькими глотками 4 раза в день.

Такой отвар питает и смягчает связки, восстанавливает голос.

* * *

При *простудном кашле*, сопровождаемом *лихорадкой*, полезен отвар ягод калины с медом.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Мед</i>	<i>1 стакан</i>

Ягоды залить медом и нагревать в течение 5 минут в закрытой посуде, затем в этой же посуде настаивать в течение часа, после чего перемешать. Принимать по 1 ст. ложке до 6 раз в день, запивая теплым чаем, который лучше приготовить из трав и плодов шиповника.

* * *

В качестве *отхаркивающего средства* применяют также настой цветков калины.

<i>Калина (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки калины залить кипящей водой и настаивать под закрытой крышкой в течение 15–20 минут. Затем настой процедить. Принимать по 3 ст. ложки теплого настоя 3–4 раза в день. Полезно в период

лечения питье настоев, приготовленных из цветков липы, ромашки, плодов шиповника.

* * *

При простуде, сопровождающейся кашлем, очень полезен отвар ягод калины с медом.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>
<i>Мед</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Ягоды калины залить горячей водой и кипятить на малом огне в течение 10 минут. Готовый отвар немного остудить, процедить, добавить мед и размешивать до полного его растворения. Пить отвар теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Такой отвар очень эффективен также для полоскания горла при ангине, лечения воспалительных заболеваний десен.

* * *

При острых респираторных заболеваниях хорошо действует следующее средство:

<i>Калина (кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Калина (сок ягод)</i>	<i>0,5 стакана</i>
<i>Ромашка аптечная</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Чабрец</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мята</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Все компоненты смешать, залить кипятком и кипятить в течение 5 минут, после чего добавить 1 ст. ложку меда и настаивать в закрытой посуде еще 10 минут. Затем процедить и перелить в стеклянную

бутылку. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3–4 раза в день, добавляя перед употреблением немного свежего сока калины и мед.

* * *

При *хроническом кашле* рекомендуется применять следующее средство:

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Ромашка аптечная</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Календула</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Девясил</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Смесь залить горячей водой и кипятить на малом огне в течение 5 минут. Затем настаивать в закрытой посуде и тепле в течение 5 часов, после чего процедить. Хранить средство, герметично укупорив, в холодном месте. Принимать по 1 ст. ложке теплого средства перед едой 3 раза в день.

* * *

При *ангине* и в качестве *антисептического средства* применяется настой верхушек калины с листьями.

<i>Калина (цветущие верхушки с листьями)</i>	<i>20 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченные верхушки залить кипятком и настаивать в течение 15–20 минут в закрытой посуде, затем процедить. Пить по 0,3 стакана теплого настоя 2–3 раза в день. Также можно использовать средство для полоскания горла.

Наружно это же средство рекомендуется использовать как антисептик.

* * *

При *ангине* и *болях в горле* рекомендуется делать компрессы с настоем ягод калины и медом. Ягоды калины тщательно растереть, залить теплой кипяченой водой, дать настояться в течение 20–30 минут, затем настоем процедить, добавить мед, хорошо перемешать. Приготовленную смесь нанести на область горла и обернуть шею чистой тканью, а поверх чем-нибудь теплым. Такой компресс нужно держать в течение часа и повторять процедуру 2 раза в день.

* * *

При *стоматите* полезно смазывать слизистые полости рта соком калины, сваренным с медом.

<i>Калина (сок)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мед</i>	<i>1 часть</i>

Свежий сок калины соединить с медом и проварить на слабом огне (на водяной бане) в течение 5–7 минут. Остудить, теплым средством смазывать полость рта несколько раз в день между приемами пищи.

Желудочно-кишечные заболевания

При *гастритах с пониженной кислотностью* полезен настой цветков калины.

<i>Калина (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки калины залить горячей водой и настаивать в закрытой посуде в течение 20 минут. Затем настой процедить и пить теплым по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

* * *

При *гастритах с пониженной кислотностью* также полезен настой ягод калины.

Калина (ягоды)

4 ст. ложки

Вода

2,5 стакана

Свежие ягоды калины залить кипятком и настаивать в закрытой посуде в течение 2 часов — это суточная доза, которую надо распределить на 3–4 приема в течение дня. Пить до еды.

Из сушеных ягод калины можно также приготовить отвар — 2 ст. ложки ягод на 1 стакан кипятка, нагревать в течение 5 минут, затем настаивать в тепле в течение часа. Принимать по 0,3 стакана 2–3 раза в день перед едой.

* * *

При *низкой или нулевой кислотности желудочного сока* рекомендуется пить настой плодов калины на холодной родниковой воде (настаивают ягоды в течение месяца) — по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

* * *

При *поносах* в качестве *вяжущего и противовоспалительного средства* эффективен отвар цветков калины.

Калина

3 ст. ложки

Вода

2 стакана

Цветки залить горячей водой и нагревать на водяной бане в течение 20 минут. Затем настаивать в теплом месте в течение 40 минут. Отвар процедить и принимать по 0,25 стакана 4–6 раз в день.

* * *

В качестве *мягкого слабительного средства* можно использовать свежие ягоды калины. Горсточку ягод нужно взять в рот и медленно разжевывать, рассасывая и глотая сок. Косточки и шкурки ягод также лучше проглотить.

* * *

При *язве желудка и двенадцатиперстной кишки* рекомендуется следующее средство:

<i>Калина (кора)</i>	<i>20 г</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>40 г</i>
<i>Зверобой (трава и цветки)</i>	<i>40 г</i>
<i>Пустырник (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>10 г</i>
<i>Ежевика (листья и цветки)</i>	<i>30 г</i>
<i>Вероника лекарственная</i>	<i>10 г</i>
<i>Вода</i>	<i>500 мл</i>

Измельченные ингредиенты смешать, залить кипятком и томить на очень слабом огне, не доводя до кипения. Затем снять с огня, дать настояться еще в течение 15 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день.

* * *

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется также следующее средство:

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1,5 стакана</i>

Ягоды калины тщательно растереть деревянной ложкой, залить холодной кипяченой водой и настаивать 6–12 часов. Затем настой процедить и пить по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

* * *

При болях в желудке и кишечнике хорошо действует ягодный чай калины.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>50 г</i>
<i>Вода</i>	<i>400 мл</i>

Свежие или сухие ягоды калины хорошо растереть, залить кипятком и настаивать в закрытой посуде в течение 30–40 минут. Процеживать готовый настой не обязательно. Принимать по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день.

* * *

При хронических запорах полезен следующий напиток из калины:

<i>Калина (молотые семена)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>200 мл</i>

Сушеные семена калины смолоть в кофемолке, чайную ложку порошка заварить кипятком, чашку закрыть и дать настояться напитку в течение 10 минут. По желанию можно добавить сливки и сахар

по вкусу. Такой калиновый кофе можно пить не чаще 2 раз в день.

* * *

При *несварении желудка* рекомендуется принимать отвар семян калины.

<i>Калина (семена)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Семена калины залить водой и нагревать на медленном огне. Когда смесь закипит, огонь еще убавить и томить отвар в течение 30 минут. Затем снять с огня, еще 30 минут настаивать в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки отвара перед едой 2 раза в день.

Заболевания женской половой сферы

При *меноррагии* (сильных и продолжительных менструальных кровотечениях, связанных с заболеваниями матки) рекомендуется принимать отвар коры калины с крушиной.

<i>Калина (кора)</i>	<i>25 г</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>25 г</i>

Измельченную кору залить горячей водой (400 мл) и кипятить на водяной бане в течение 25 минут, затем накрыть посуду с отваром теплым полотенцем и настаивать еще 40 минут, после чего отвар процедить. Принимать по 1 стакану отвара в день, выпивая маленькими глотками в течение дня.

Для регуляции менструального цикла рекомендуется настой, приготовленный из сбора следующих растений:

<i>Калина (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (листья или почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Взять 3 ст. ложки смеси, залить 3 стаканами кипятка, подержать на огне 3 минуты, затем настаивать в закрытой посуде еще 15 минут, после чего процедить. Пить настой горячим по 100 мл 3 раза в день, добавляя понемногу мед и яблочный уксус.

При маточных кровотечениях в качестве вспомогательного средства к основному лечению рекомендуется настой, приготовленный из сбора следующих растений:

<i>Калина (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Перец водяной (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Взять 2 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут, затем процедить. Принимать настой горячим по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *фибромиоме матки, маточных кровотечениях* рекомендуется принимать экстракт коры калины.

<i>Калина (кора молодых веточек)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спирт 50%-ный</i>	<i>10 частей</i>

Измельченную кору молодых веточек залить спиртом и настаивать в темном месте в течение недели, периодически встряхивая. Готовый экстракт процедить и хранить в плотно закрытой бутылке. Принимать по 20–30 капель, растворенных в чашке воды 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *воспалении придатков* полезен настой цветков калины.

<i>Калина (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки калины залить кипящей водой и настаивать под закрытой крышкой в течение 15 минут, накрыв посуду полотенцем. Затем настой процедить. Принимать по 3 ст. ложки настоя 3 раза в день.

* * *

При *болезненных и обильных менструациях* хороший эффект дает применение отвара ягод калины с медом.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Ягоды калины залить горячей водой и томить на малом огне в течение 10 минут. Готовый отвар слегка остудить, отжимая, процедить, добавить мед и тщательно размешать. Принимать по 0,5 стакана теплого отвара 3–4 раза в день.

* * *

При обильных менструациях рекомендуется использовать также молодые цветущие верхушки калины в составе следующего сбора.

<i>Калина (молодые цветущие верхушки с листьями)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лапчатка гусиная (травя)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник</i>	<i>3 части</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>3 части</i>

Взять 2 ч. ложки измельченной смеси, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой в течение 30 минут, после чего процедить. Пить по 1 стакану настоя утром и вечером перед едой.

* * *

Многие травники в качестве профилактического средства, препятствующего развитию раковых опухолей молочной железы, рекомендуют регулярно употреблять ягоды калины, сваренные в меду. Ягоды и мед нужно взять в равных частях, недолго (примерно 5 минут) прогреть на огне, а затем настаивать в течение часа в закрытой посуде, накрытой полотенцем. В течение дня 3–4 раза съедать по 1 ст. ложке средства.

* * *

В случае, если требуется *стимулирование менструации*, рекомендуется применение отвара, приготовленного из следующего сбора.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Рута (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лапчатка гусиная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>3 части</i>

Взять 2 ст. ложки измельченной смеси, залить 400 мл горячей воды и кипятить на огне в течение 2–3 минут. Затем отвар снять с огня, добавить 1 ч. ложку меда, немного остудить и процедить. Пить вечером по 1,5–2 стакана отвара.

* * *

При *угрозе выкидыша* рекомендуется применять настой цветущих верхушек калины.

<i>Калина (цветущие верхушки с листьями)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>

Сырье измельчить и залить кипятком, затем томить на малом огне в течение 15–20 минут, следя, чтобы смесь не кипела. Затем отвар процедить. Принимать по 3–4 ст. ложки 3 раза в день.

* * *

При *тяжелом течении климакса* рекомендуется использовать кору калины в составе следующего сбора:

<i>Калина (кора)</i>	<i>10 г</i>
<i>Ежевика (листья)</i>	<i>25 г</i>

<i>Ясменник пахучий</i>	20 г
<i>Боярышник (цветки)</i>	10 г
<i>Пустырник (трава)</i>	20 г
<i>Сушеница топяная</i>	15 г
<i>Вода</i>	4 стакана

Все компоненты хорошо измельчить и перемешать, залить кипятком и настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут. Затем настой процедить. Принимать по 1 стакану настоя за 30 минут до еды 3–4 раза в день.

* * *

При *осложненном климаксе* рекомендуется также следующий сбор:

<i>Калина (кора)</i>	10 г
<i>Лапчатка гусиная (трава)</i>	25 г
<i>Чистотел большой (трава)</i>	25 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	25 г
<i>Ромашка аптечная</i>	25 г

Хорошо измельчить и смешать сырье, 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать на малом огне на водяной бане в течение 15 минут. Затем настой остудить и процедить. Принимать по 0,5 стакана средства в день, выпивая это количество в течение дня небольшими глотками.

* * *

При *климаксе* рекомендуется также следующий сбор:

<i>Калина (кора)</i>	10 г
<i>Ромашка аптечная</i>	10 г

Хорошо измельчить и смешать сырье, 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка и настаивать на малом огне на водяной бане в течение 15 минут. Затем настой остудить и процедить. Принимать по 0,5–0,75 стакана средства в день, выпивая это количество в течение дня небольшими глотками.

Заболевания нервной системы

При *неврастении, истерии* рекомендуется пить отвар коры калины.

Калина (кора)

2 ст. ложки

Вода

2 стакана

Измельченную кору залить водой и кипятить на маленьком огне в течение 30 минут в закрытой посуде, затем отвар процедить. Принимать по 0,25 стакана отвара 3–4 раза в день после еды.

* * *

Как *противосудорожное средство* хороший эффект дает настой ягод калины.

Калина (ягоды)

5 ст. ложек

Вода

3 стакана

Ягоды тщательно растереть, залить кипятком и настаивать в тепле в течение часа. Затем настой процедить и принимать до еды по 0,5 стакана 4 раза в день.

* * *

При заболеваниях нервной системы рекомендуется использовать кору калины в составе следующего сбора:

<i>Калина (кора)</i>	<i>10 г</i>
<i>Мелисса (листья)</i>	<i>5 г</i>

Взять 1 ч. ложку смеси, залить стаканом воды и поставить на огонь кипятить в течение 20–30 минут. Сняв с огня, настаивать в закрытой посуде еще 30 минут. Затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара за 30 минут до еды 3–4 раза в день в течение недели, затем сделать перерыв на несколько дней и курс лечения повторить.

Это средство действует как успокаивающее при истерии и судорогах, помогает при хронической усталости и повышенной нервозности.

* * *

При заболеваниях нервной системы рекомендуется также следующий сбор:

<i>Калина (кора)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Дягиль (корни)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом воды и настаивать в течение часа. Затем процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

* * *

При заболеваниях нервной системы рекомендуется также использовать сок ягод калины в составе следующего сбора:

<i>Калина (сок ягод)</i>	<i>5 ч. ложек</i>
<i>Ясменник душистый (травя)</i>	<i>4 ч. ложки</i>
<i>Пустырник (травя)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Сушеница топяная (травя)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Чабрец (травя)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Ежевика (листья)</i>	<i>5 ч. ложек</i>

Смешать сухие травы, взять 4 ст. ложки смеси и залить 1 л кипятка. Настаивать в закрытой посуде в течение 2–3 часов. Затем процедить и в остывший настой добавить калиновый сок. Все тщательно перемешать. Принимать по 0,5 стакана спустя 1 час после еды 3–4 раза в день.

* * *

При хронических головных болях рекомендуется использовать свежий сок калины.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 кг</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Ягоды калины тщательно перебрать, затем растереть и отжать сок через марлю в несколько приемов, каждый раз смачивая жмыхи 0,5 стакана воды. Полученный сок пить по 500 мл в течение дня.

* * *

При бессоннице рекомендуется следующее средство:

<i>Калина (молодые побеги)</i>	<i>2 части</i>
--------------------------------	----------------

<i>Розмарин (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хмель (шишки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Зверобой (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мелисса (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>2 части</i>

Измельченные травы смешать, взять 2 ст. ложки и залить стаканом кипятка. Настаивать в закрытой посуде в течение 20 минут. Затем процедить. Приготовленную порцию выпить в течение дня глотками.

* * *

При *переутомлении* рекомендуется применять отвар калины и ромашки.

<i>Калина (кора)</i>	<i>10 г</i>
<i>Ромашка аптечная</i>	<i>10 г</i>

Сырье смешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и кипятить на малом огне в течение 15 минут. Снять с огня и настаивать в закрытой посуде еще 15 минут, затем процедить. Принимать отвар перед сном по 1–2 ст. ложки.

* * *

При *хронической усталости* эффективно следующее средство:

<i>Калина (экстракт коры)</i>	<i>15 мл</i>
<i>Мелисса (листья)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Мелиссу заварить в 0,5 стакана воды и настаивать в течение 15 минут под крышкой, после чего процедить, тщательно отжав. К полученному настою

добавить 0,5 стакана воды и экстракт коры калины, затем мед. Все тщательно перемешать. Пить теплый настой по 1 стакану перед сном.

Если готового экстракта коры калины нет, можно взять 2 ч. ложки мелко истолченной коры и использовать в приготовлении настоя.

При *повышенной возбудимости и бессоннице* рекомендуется следующее средство:

<i>Калина (ягоды)</i>	10 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	50 г
<i>Мята (листья)</i>	5 г

Плоды шиповника тщательно растолочь, поместить в термос и залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 40 минут, затем добавить листья мяты и растертые ягоды калины, а также влить еще стакан кипятка. Все вместе настаивать в течение 30 минут, после чего настой процедить. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день. Это богатое витаминами средство замечательно успокаивает нервную систему.

Заболевания органов дыхания

При *пневмонии, бронхите и трахеите* в качестве дополнительной терапии к основному лечению хорошо воспользоваться следующим средством. Ягоды калины перебрать, ополоснуть, дать воде стечь, поместить в эмалированную или стеклянную посуду и залить распушенным медом так, чтобы только покрывал ягоды. Настаивать, укутав, в закрытой посуде в течение 6–7 часов, затем аккуратно перемешать.

Принимать 4–5 раз в день по 1–2 ст. ложки средства (при этом косточки полезно проглатывать). Можно запивать теплым липовым чаем.

* * *

При *бронхолегочных заболеваниях* в качестве *потогонного средства* полезно пить теплый отвар цветков калины.

<i>Калина (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>

Цветки калины залить кипятком и в закрытой посуде нагревать на малом огне в течение 15 минут, затем настаивать еще 30 минут, укутав, после чего процедить и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

* * *

При *бронхите, пневмонии, плеврите* полезно пить настой, приготовленный из следующего сбора с калиной:

<i>Калина (кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Горец птичий</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Растительное сырье смешать, залить кипятком и настаивать в закрытой посуде в течение 20 минут. Пить теплый настой по 0,75 стакана за 30 минут до еды 3–4 раза в день.

* * *

При *хронической астме* рекомендуется следующее средство:

<i>Калина (сок ягод)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Алоэ (сок)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Мед</i>	<i>200 г</i>
<i>Коньяк</i>	<i>200 мл</i>

Все компоненты тщательно смешать. Принимать по 1 ст. ложке средства за 30 минут до еды 3 раза в день.

* * *

При *бронхите* и *бронхиальной астме* полезно пить смесь следующих соков:

<i>Калина (сок ягод)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Морковь (сок)</i>	<i>200 мл</i>
<i>Алоэ (сок)</i>	<i>200 мл</i>

Все соки должны быть свежеприготовленными, их нужно хорошо смешать в стеклянной посуде и держать в холоде. Пить по 3 стакана смеси каждый день в течение недели. Затем сделать перерыв на несколько дней и повторить курс лечения.

Заболевания печени и желчевыводящих путей

В комплексном лечении заболеваний печени рекомендуется применение следующего кровоочистительного чая:

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Шиповник (толченые плоды)</i>	<i>2 стакана</i>
<i>Чистотел</i>	<i>2 ст. ложки</i>

<i>Шалфей</i>	<i>10 ст. ложек</i>
<i>Сахар</i>	<i>0,5 стакана</i>
<i>Вода</i>	<i>3 л</i>

Толченые плоды шиповника залить горячей водой и варить в течение 10 минут на малом огне, затем снять с огня, добавить в ту же посуду чистотел, шалфей и настаивать под закрытой крышкой в теплом месте в течение 10–12 часов, после чего процедить. Ягоды калины растереть с сахаром, добавить в отвар, хорошо перемешать. Готовое средство принимать за час до еды по 100 мл 3 раза в день в течение 20 дней. Курс лечения повторяется каждые 3 месяца на протяжении 2 лет.

Особенно хорошо данное средство при гепатите. Кроме того, прием этого средства способствует растворению камней в печени и почках.

* * *

В качестве *желчегонного средства* эффективен настой, приготовленный из следующего сбора:

<i>Калина (сухие ягоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (почки)</i>	<i>1 часть</i>

Взять 1 ст. ложку смеси, залить холодной кипяченой водой и настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя после еды 3–4 раза в день.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей хороший эффект дает употребление калиново-морковного сока.

Калина (сок ягод) 100 мл

Морковь (сок) 100 мл

Свежий сок ягод калины смешать с морковным соком. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Хранить в холодильнике не более 3 дней.

* * *

При заболеваниях почек полезен настой ягод калины и березовых почек.

Калина (сухие ягоды) 1 ст. ложка

Береза (почки) 1 ст. ложка

Вода 1 стакан

Ягоды калины и березовые почки смешать, залить кипятком и настаивать в течение часа в закрытой посуде, после чего процедить, отжимая сырье. Полученный настой принимать за 30 минут до еды 1 раз в день. Лечение проводить курсом 10–15 дней.

* * *

В качестве мочегонного средства при болезнях почек и мочевыводящих путей рекомендуется применять настой, приготовленный из следующего сбора с калиной:

Калина (ягоды) 1,5 части

Просвирник (цветки) 1,5 части

Петрушка (корень) 1,5 части

<i>Бедренец (корень)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Любисток (корень)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Стальник</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Пырей (корневище)</i>	<i>1,5 части</i>

Измельченную смесь хорошо перемешать, взять 1 ст. ложку и залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 20 минут, затем процедить, отжимая сырье. Пить настой по 2–3 стакана в течение дня.

Заболевания сердца и сосудов

Для профилактики обострений различных заболеваний сердца и сосудов рекомендуется применять калиново-свекольный квас.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 кг</i>
<i>Свекла</i>	<i>1 кг</i>
<i>Сахар</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Вода</i>	<i>2 л</i>

Свеклу очистить, натереть на терке, залить литром воды и отварить. Ягоды калины перебрать, промыть, залить литром горячей воды и прокипятить в течение 5–7 минут. Отвары соединить и добавить сахар (можно заменить медом), размешать до полного его растворения, довести до кипения, снять пену, процедить. Готовый квас остудить, разлить в стеклянные емкости, хранить на холоде.

Такой квас эффективно действует как сосудорасширяющее и общеукрепляющее средство.

* * *

При *болях в сердце* рекомендуется применять настой ягод калины.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 ст. ложка с верхом</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Перебранные и промытые ягоды калины залить кипятком, настаивать в закрытой посуде в течение 4 часов, затем процедить. Готовый настой выпить в течение дня в 3 приема.

* * *

В комплексном лечении пороков сердца рекомендуется применять настой, приготовленный на основе следующего сбора с калиной:

<i>Калина (молодые побеги)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Шелковица (почки)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Арника горная (соцветия)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Голубика (молодые побеги)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Волoduшка золотистая</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Мята</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>5 ч. ложек</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченную и тщательно перемешанную смесь поместить в термос, залить кипятком и настаивать в течение 6 часов, затем процедить. Пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *гипертонии* и *склерозе головного мозга* рекомендуется отвар, приготовленный из следующего сбора:

<i>Калина (побеги)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пустырник лекарственный (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка и кипятить в течение 3 минут, затем немного остудить, процедить. Приготовленный отвар нужно выпить глотками в течение дня.

* * *

При *гипертонии* и *склерозе головного мозга* рекомендуется также настой, приготовленный из следующего сбора:

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Боярышник (ягоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Боярышник (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Ариника горная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвоц полевой</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Омела (листья)</i>	<i>3 части</i>

Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде до полного остывания, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При *гипертонии* и *склерозе головного мозга* рекомендуется также следующий настой, приготовленный из сбора лекарственных растений:

<i>Калина (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тмин (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Боярышник (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Барвинок (листья)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Валериана (корень)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Мелисса (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Омела белая (травя)</i>	<i>3 части</i>

Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде и тепле в течение 2 часов, затем процедить. Пить по 2 стакана настоя в день, распределив на 3–4 приема перед едой.

* * *

При *гипертонии* полезен отвар коры калины.

<i>Калина (кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченное сырье залить горячей водой и кипятить на маленьком огне в течение 30 минут, затем настаивать в закрытой посуде еще 10 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки отвара 3–4 раза в день после еды.

* * *

В комплексном лечении *сердечных заболеваний* рекомендуется принимать калиново-медовый настой.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>600 г</i>
<i>Мед</i>	<i>500 г</i>
<i>Вода</i>	<i>2 л</i>

Подготовленные ягоды калины сложить в трехлитровую банку, залить кипятком и закрыть крышкой. Банку хорошо укутать и поставить в теплое место настаиваться в течение 6 часов. Затем настой процедить через частое сито, перетирая при этом ягоды

деревянной ложкой. В готовый ягодный настой добавить мед и перемешивать до полного его растворения. Хранить готовое средство нужно в холоде.

Принимать курсами: по 0,3 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца, после чего необходимо сделать перерыв на неделю. Всего требуется провести 3 курса.

* * *

При отеках, связанных с сердечными заболеваниями, рекомендуется принимать ягоды калины, сваренные в меду.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мед</i>	<i>1 часть</i>

Свежие ягоды калины залить водой (1 часть), проварить в течение 3–5 минут, затем настаивать в закрытой посуде в течение 30 минут, добавить мед. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Можно запивать слабым настоем цветков калины и боярышника (в равных частях).

* * *

При сердечных болях неврогенного происхождения рекомендуется принимать настой калины с луком.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>2 части</i>
<i>Боярышник (ягоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Боярышник (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой</i>	<i>2 части</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>

Взять 1 ст. ложку измельченной смеси, залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде в течение 45 минут, после чего процедить. Принимать по 3 стакана настоя в течение дня.

Кожные заболевания

При экземе рекомендуется пить чай из ягод калины.

<i>Калина (свежие или замороженные ягоды)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Ягоды тщательно растереть в ступке, залить кипятком и настаивать в течение 3—4 часов, лучше — в термосе. Затем процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Лечение длительное — не меньше 3—4 недель.

* * *

При диатезе у детей рекомендуется применять напар, приготовленный из молодых побегов калины с почками.

Для приготовления напара лучше использовать эмалированную, жаропрочную стеклянную или глиняную посуду. Взять столько побегов, чтобы заполнить посуду на треть. Залить побеги водой почти доверху и поставить в духовку на слабый огонь — томить 3—4 часа. Затем процедить, сырье отжать и слить приготовленный напар в темные бутылки. Хранить в прохладном месте. Давать детям пить по 1 ч. ложке напара 3 раза в день — за 2 часа до

завтрака и через 2 часа после обеда и ужина. Средство можно слегка подсластить. Во время лечения избегать в рационе детей кислого и соленого.

* * *

При *угревой сыпи*, а также *лишайных поражениях кожи* полезен свежий сок калины. Ягоды нужно помять в ступке, сок слить, жмых отжать в ту же посуду. Свежим соком (поэтому средство лучше готовить понемногу, на один раз) смазывать пораженные участки кожи. Процедуру проводить утром и вечером в течение 2 недель.

* * *

При *фурункулезе, кожных сыпях и лишаях* рекомендуется применять сок из листьев калины — им нужно смазывать пораженные участки кожи или прикладывать размятые листья к коже.

* * *

При *золотухе, кожной сыпи* применяют настой цветков калины.

Калина (цветки)

1 ст. ложка

Вода

1 стакан

Цветки калины залить кипящей водой и настаивать под закрытой крышкой в течение 20 минут. Затем настой процедить, сырье отжать. Принимать по 2–3 ст. ложки настоя 3 раза в день. При лечении избегать соленого, острого.

* * *

При экземе сок калины рекомендуется применять и как внутреннее, и как наружное средство.

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>2 стакана</i>
<i>Вода</i>	<i>0,25 стакана</i>

Ягоды калины тщательно растереть и кашицу, несколько раз отжать через марлю, добавляя понемногу воды. Полученным соком в первый день лечения смазывать пораженные места на коже, повторяя процедуру 3–4 раза в день. На второй день на пораженные участки кожи делать компрессы с соком, выдерживая 2 часа — процедуру повторить 2 раза в день. На третий день — опять смазывать соком пораженные участки, и далее процедуры каждый день чередовать, как описано. Курс лечения, в зависимости от тяжести поражения кожи, 1–3 недели. Требуется провести 3–4 курса с перерывом 5–6 дней.

* * *

При экземе, а также язвах различной этиологии и ожогах эффективен следующий сбор с ягодами калины:

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>200 г</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>200 г</i>
<i>Крапива (сухие листья)</i>	<i>100 г</i>
<i>Грецкий орех (зеленые скорлупки)</i>	<i>100 г</i>
<i>Творог</i>	<i>50 г</i>
<i>Мед</i>	<i>50 г</i>

Растительные компоненты поместить в эмалированную посуду, залить 0,5 л воды, поставить на огонь и проварить в течение 10 минут. Сняв с огня,

настаивать в закрытой посуде в тепле в течение суток, затем процедить. Взять 2 ст. ложки отвара, добавить творог и мед, тщательно перемешать. Полученную массу прикладывать к пораженным местам на 30 минут 3 раза в день.

* * *

Для лечения ран, абсцессов рекомендуется следующее средство:

<i>Калина (кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вероника лекарственная</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Смесь залить стаканом кипятка в термосе и настаивать в течение 2–3 часов, затем процедить. Полученным настоем промывать раны и прикладывать к больным местам пропитанные настоем ватные тампоны.

Нарушения обмена веществ

При нарушениях обмена веществ и связанных с этим кожных заболеваниях, а также в качестве общеукрепляющего средства рекомендуется принимать лечебные ванны, приготовленные на основе следующего сбора:

<i>Калина (веточки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Ромашка пахучая (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Облепиха (веточки, листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Горец птичий (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвоя (мелкие веточки, лапки кедра, пихты, сосны)</i>	<i>12 частей</i>

Взять 150–200 г подготовленной смеси (если сбор составляется из свежих растений — в 2 раза больше), залить 10 л кипятка и кипятить в течение 15 минут под закрытой крышкой. Затем настаивать еще 40–50 минут, после чего отвар процедить и вылить в подготовленную ванну (температура воды 35–36 °С). Принимать ванну лучше перед сном в течение 15 минут, после чего не вытираться, а надеть банный халат и улечься в постель. Курс процедур — 10–15 ванн. В результате лечения стимулируется обмен веществ, кожные покровы очищаются, кожа делается гладкой и шелковистой.

* * *

Для профилактики и в комплексном лечении *эндокринных заболеваний*, особенно часто — *сахарного диабета*, эффективно следующее средство:

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Лен (семя)</i>	<i>2 части</i>

Взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Затем отвар охладить и процедить. Принимать по 1 стакану отвара 2–3 раза в день.

* * *

Для профилактики и в комплексном лечении *эндокринных заболеваний* эффективен также следующий сбор:

<i>Калина (кора)</i>	<i>2 части</i>
----------------------	----------------

<i>Одуванчик (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Галега лекарственная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Кратива двудомная</i>	<i>2 части</i>

Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1,5 стаканами кипятка и кипятить в течение 5 минут. Затем отвар охладить и процедить. Принимать по 0,5 стакана отвара за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

Ослабление иммунитета

В качестве общеукрепляющего средства, повышающего иммунитет, рекомендуется приготовить следующее средство:

<i>Калина (ягоды)</i>	<i>100 г</i>
<i>Алоэ (листья)</i>	<i>200 г</i>
<i>Грецкий орех (ядра)</i>	<i>200 г</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>200 г</i>
<i>Мед</i>	<i>200 г</i>
<i>Лимон</i>	<i>1 штука</i>

Все перечисленные компоненты, кроме меда и масла, пропустить через мясорубку, затем добавить мед и масло, тщательно все перемешать. Съедать по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день после еды. Средство можно использовать на протяжении всего холодного периода года или во время широкого распространения вирусных инфекций.

КАЛИНА В КУЛИНАРИИ

Собирая рецепты для этой главы, обратил я внимание на одну интересную книжку. Автор ее, бывалый таежный путешественник, Юрий Большаков, так здорово рассказывает о разных и многочисленных сокровищах леса, что, читая его «Витамины из корзины», словно сам оказываешься в лесу, замечаешь зардевшуюся и прикрывшуюся пушистыми листиками землянику или ощущаешь во рту свежий, холодноватый вкус голубики. Вот как поэтично описывает он осенние краски леса: «Проезжая в сентябре поездом по Подмосковию, не налюбуйешься красками уходящего в предзимье лета. Желтеющие кроны берез, покрасневшие листья осин, выделяющиеся на их фоне темно-зеленые пирамиды елей и пихт создают великолепную палитру осени. И не последнее место в ней занимают ярко-красные грозди рябин и калины. Особенно нарядны гляцевитые, густо окрашенные ягоды калины. Так и хочется выскочить из вагона и углубиться в заросли лесного дива, вдоволь насладиться чарующей красотой, отведать так и зовущие к себе ягоды». Как видно из дальнейшего рассказа, детство автора пришлось на лихие военные годы, когда не то что конфет и других сладостей,

которыми нынче изобилуют витрины бесчисленных магазинов, элементарной еды вроде картошки с капустой не хватало. Мое детство тоже хранит эти воспоминания, потому, наверное, так понятно и близко мне то, как описывает Юрий Большаков нехитрые военные лакомства, в частности — калину.

«Великая Отечественная война оставила богатые воспоминания о годах голода, лишений, страданий. Но были среди них и минуты радости. Мне почему-то запомнились посещения базара, его рядов с ягодой. Больше-то торговать было особенно нечем. Зажав в кулаке пятаки, сэкономленные на школьных завтраках, я обходил всех продавцов, предлагавших пареную калину, и, выбрав лучший товар, протягивал свои деньги. Их было значительно меньше назначенной цены, но сердобольные бабушки старались не замечать недостачи. Более того, в бумажный кулек они добавляли горстку-другую размягченных коричневых ягод. Каким же счастливым чувствовал я себя ближайшие два-три часа! Съеденные ягоды грели куда лучше потрепанной, в заплатках шубейки. И это ни с чем не сравнимое чувство, пусть недолгой, сытости!»

Хотя и существует поговорка «Не бывать калине малиною!», в которой указывается на якобы гораздо более скромные возможности горькой ягоды, по сути своей это не совсем верно. Своей полезностью калина даже превосходит малину! Так, по содержанию железа она опережает малину в полтора раза, и аскорбиновой кислоты в калине в полтора, а то и в два раза больше, чем в малине. Железа в калине

больше, например, чем в шиповнике. А по содержанию фосфора, каротина и уже упомянутой выше аскорбинки калина превосходит и лимон, и мандарин, и апельсин.

Не удивительно, что калина занимала свое почетное место в кулинарии многих народов. Примечательно, что практически любое блюдо с калиной — не только еда, но и лекарство. Разве не этого желали всем древние философы и врачеватели?

Но что же можно — и нужно! — приготовить из калины сегодня?

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ БЛЮД И НАПИТКОВ С КАЛИНОЙ

Калина пареная

Лучше всего получается пареная калина в русской печи. Нужно взять заранее замороженные ягоды калины и поместить их в глиняный горшок или крынку, а затем поставить томиться в печь. Получится калина пареная в собственном соку.

Можно добавить и сахар из расчета на 1 кг калины — 800 г сахара. Или мед: на 1 кг калины — 0,5 стакана меда.

Калина пареная с медом

Ягоды отделить от веточек, хорошо вымыть и положить лучше в глиняный горшочек, но можно и в чугунок или эмалированную кастрюлю. Добавить

быть сахар. Банки негерметично закрыть и хранить при температуре +1...5 °С. Продукт будет готов к марту-апрелю. Две трети объема банки составит вкусный, ароматный, совершенно не горький сок. Остальное — слегка горьковатая, но вкусная ягода.

Напиток «Калинушка»

500 г ягод калины, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка листьев мяты, 2 ст. ложки меда.

Ягоды калины размять, добавить лист смородины и мяты и все довести до кипения. Затем, когда немного остынет, добавить мед, тщательно перемешать, дать отстояться.

Такой напиток не только вкусен, но еще и помогает при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, охриплости голоса.

Морс из калины

0,5 стакана ягод калины и сахар по вкусу смешать с 1 л горячей кипяченой воды. Дать настояться в течение 3–5 часов. Пить в охлажденном виде.

Компот из калины с яблоками

На 200 г ягод калины — 400 г яблок, 300 г сахара, до 2 л воды.

Ягоды калины и измельченные яблоки варить в сахарном сиропе 8 минут. Употреблять в охлажденном виде.

быть сахар. Банки негерметично закрыть и хранить при температуре +1...5 °С. Продукт будет готов к марту-апрелю. Две трети объема банки составит вкусный, ароматный, совершенно не горький сок. Остальное — слегка горьковатая, но вкусная ягода.

Напиток «Калинушка»

500 г ягод калины, 1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка листьев мяты, 2 ст. ложки меда.

Ягоды калины размять, добавить лист смородины и мяты и все довести до кипения. Затем, когда немного остынет, добавить мед, тщательно перемешать, дать отстояться.

Такой напиток не только вкусен, но еще и помогает при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, охриплости голоса.

Морс из калины

0,5 стакана ягод калины и сахар по вкусу смешать с 1 л горячей кипяченой воды. Дать настояться в течение 3–5 часов. Пить в охлажденном виде.

Компот из калины с яблоками

На 200 г ягод калины — 400 г яблок, 300 г сахара, до 2 л воды.

Ягоды калины и измельченные яблоки варить в сахарном сиропе 8 минут. Употреблять в охлажденном виде.

Кисель из калины

250 г ягод калины, 150 г сахарного песка, 1 л воды, 50 г крахмала.

Ягоды калины перебрать, промыть, отжать сок, а мезгу обдать кипятком. Все проварить. Отвар слить через частое сито и ввести в него сок. Развести холодной водой картофельный крахмал и влить в отвар. Затем добавить сахар, хорошо размешать и довести до кипения. Готовый кисель разлить в бокалы и подавать охлажденным, присыпав сверху сахаром.

Чай из цветков калины

1 ч. ложку сухих цветков калины залить кипятком и дать настояться в течение 3 минут. Пить с медом или сахарным песком.

Кофейный напиток из семян калины

Семена калины отделить от ягодных отжимок, промыть, высушить на воздухе, а затем обжаривать в духовом шкафу, пока не побуреют. Обжаренные семена смолоть в кофемолке и заваривать как кофе.

Желе из калины

Очищенные и промытые ягоды ошпарить кипятком и подержать в нем 5–10 минут. Воду слить. Вновь залить кипятком вровень с ягодами и варить до полного разваривания. Протереть ягодную массу через сито, всыпать сахар (на 1 л массы — 1 кг сахара),

тщательно перемешать и продолжать варить около часа. Затем дать немного остыть и разлить в стеклянные банки.

Варенье из калины

1,2 кг сахара и 300 мл воды на 1 л сиропа.

Калину промыть и оборвать с кистей. Для того чтобы ягоды не морщились и были наполнены сахарным сиропом, предварительно бланшировать их 2–3 минуты на пару или 5 минут в кипящей воде. Обработанные ягоды залить профильтрованным сахарным сиропом, горячим, но не кипящим (около 80 °С), выдержать 10 часов, затем уварить до готовности, постоянно снимая пену. Готовое горячее варенье разлить в сухие горячие банки, герметически укупорить и, перевернув, поставить остужаться.

Заготовка калины на зиму

Издавна в Сибири поступают одним из следующих способов. Срезанные осенью спелые гроздья калины связывают веничками и подвешивают в холодных сенях. Наступившие морозы «выгоняют» из ягод горечь и сохраняют до момента употребления. Сегодня то же самое можно проделать на балконе городской квартиры, а чтобы защитить ягоду от копоты и пыли, калиновые венички следует поместить в полиэтиленовые пакеты.

Если калины собрано много, ее можно ссыпать в деревянную бочку, залить водой и выставить на мороз. Использовать по мере надобности.

Сладкая каша с калиной

Такую кашу — пшенную или рисовую — также лучше всего готовить в русской печи. Калина при этом может использоваться в одном из трех видов: сок, мякоть отваренных и протертых сквозь сито ягод или целые ягоды вместе с косточкой. В первом случае в калиновом соке нужно распустить мед и полученную смесь использовать в составе той жидкости, на которой готовится каша.

Тыква с калиной и медом, томленная в печи

Тыкву очистить от корочки и внутренней части с семенами, разрезать на кусочки, залить соком калины с предварительно распущенным в нем медом и поставить томиться в протопленную русскую печь.

Жаркое с калиной

На 150 г свинины или баранины (с косточкой) — 200 г калины, 1 ч. ложка топленого масла, соль, темный молотый перец по вкусу.

Положить мясо на сковороду с разогретым маслом и поджарить с обеих сторон. Из калины отжать сок, залить им поджаренное мясо, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть крышкой и довести блюдо до готовности на слабом огне. Подавать жаркое к столу немедленно, иначе вкус даже при незначительном хранении значительно ухудшается.

Соус острый из калины и жгучего перца

500 г калины, 500 г сахара, 1 стручок жгучего перца, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты.

Калину обдать кипятком и протереть через сито. В протертую мякоть добавить сахар, лимонную кислоту и мелко нарезанный перчик. После того как сахар полностью растворится, разложить массу в маленькие стеклянные баночки. Не закрывая, выдержать их 2–3 часа (до появления на поверхности приправы плотной корочки), затем закрыть крышками и поставить на хранение в холодное помещение.

Пирожки с калиной

500 г дрожжевого теста (можно использовать готовое), 500 г калины, 150 г сахара, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 1 яичный желток.

Калину перебрать, отделив ягоды от веточек, хорошо промыть, обсушить. Выложить в миску, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар и перемешать.

Дрожжевое тесто разделить на куски размером с яйцо, дать расстояться. Затем раскатать кусочки в маленькие лепешки, на поверхность каждой положить 1 ст. ложку начинки. Сформовать пирожки, защипив края. Выложить пирожки швом вниз на противень, выстеленный бумагой ради выпечки. Сверху смазать желтком, дать постоять 10–15 минут. Выпекать пирожки в течение 20–25 минут в духовке, разогретой до 180–200 °С.

Пирог с калиной (старинный рецепт)

1 кг теста, 3 стакана калины, 0,5 стакана солода, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка масла.

Калину тщательно промыть, перебрать, удалить незрелые ягоды, положить в кастрюлю, налить немного воды, прибавить солод, сахар и мед, поставить на очень слабый огонь в духовку на 5–6 часов. За это время калина станет черно-алой и кисло-сахарной. Косточки будут нежными. Приготовленную таким образом и остывшую калину выложить на тесто в один слой, бока хорошо защипать, смазать маслом, поставить в духовку и выпекать 30 минут при температуре 200–220 °С.

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 употребления кислого молока, которое приготавливалось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. автора*). Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

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

сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...», — подытоживает ученый.

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

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в молодом 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».

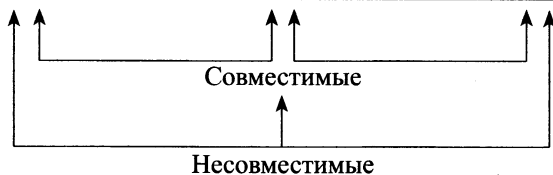
Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить 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 любую, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось,

у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание и свое сознание.

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

Схема раздельного питания

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Зелень (включая ботву и листья), овощи (кроме картофеля), фрукты, сухофрукты, ягоды, соки свежие, жиры	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, чай, компот, мед, варенье



Дыня и молочные продукты ни с чем не совмещаются

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать

с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее, через 3–4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

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 разви-**

ваться, 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.

Так как вы должны знать своих «врагов», то привожу список продуктов, обладающих кислыми свойствами.

Продукты	рН		
	1	2	3
Мясо	2,3	3,5	2,9
Мясо белое	3,5	4,5	4,0
Рыба	1,3	3,7	2,5
Яйца	2,4	6,0	4,2
Молоко пастеризованное	1,9	4,8	3,35
Белый хлеб	5,63		
Сыр	5,92		
Черный кофе, чай, какао	3,0	5,5	4,25
Пиво	3,0	5,0	4,0
Щавель	2,3	3,5	2,9
Лимон	2,3	3,0	2,65
Клюква	2,1	3,0	2,55
Вода водопроводная	5,8	6,0	5,9
Водка, 100 мл	1,4		

Кроме этого закислению организма способствуют такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, сидение, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склоность.

Примечание. Разброс данных объясняется тем, что рН определялся разными способами. Наиболее достоверными являются цифры, полученные Е. А. Лаппо, который использовал лабораторное оборудование фирмы MERCK (графа 1). Так как в России этому показателю вообще не уделяется никакого внимания, то мои собственные данные (графа 2) получены при использовании лакмусовой бумажки, которая дает погрешность до 1–1,5 единиц. В графе 3 — усредненные данные.

Указанные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют 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 кислых продуктах, 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 «закиси» по Болотову, вы не закисляете организм, а ощелачиваете.** Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является оптимальным соотношением, нормализующим окислительно-восстановительные процессы, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$, а в других жидкостях 7,2–7,5.

Теперь познакомимся со своими «друзьями», благодаря которым в организме создается щелочная среда, при которой происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов.

Продукты	pH
Кукурузное масло	8,4
Оливковое масло	7,5
Соевое масло	7,9
Капуста	7,4
Мед	7,5
Картофель	7,5
Хурма	7,9
Проросшая пшеница	7,4
Морковь	7,2
Цветная капуста	7,1
Свекла	7,4
Дыня	7,4
Арбуз	7,2
Зелень (ботва, листья)	7,4–7,6

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

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 центр «Долголетие» в г. Витебске. Он лишний раз обратил внимание на то, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как pH, равен 7,4 и остается практически

постоянным. Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1–0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз. При снижении этого показателя в урине, слюне, поте даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 — в выдыхаемом воздухе, слюне, урине — не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Батмангхелидж говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека составляет всего $7,4 \pm 0,6$. **Впрочем, на этот показатель у нас, как уже отмечалось, практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь», и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.**

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни и проявляется в Природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона).

Чем больше в организме отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике рН различных продуктов, то легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий рН, а это свидетельствует о том, что свободных электронов в таких продуктах практически нет. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали.

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

Проведенными исследованиями установлено, что с возрастом каждые 10 лет рН среды организма снижается на 0,1 единицы (в 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 урины, слюны (кроме крови) 6,5–7,0 человек уже начинает испытывать

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

Вот почему к схеме раздельного питания необходимо добавить существенную поправку: после 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков, а при заболеваниях независимо от возраста и после 50 лет вообще исключить их из жизни, перейти на растительную, щелочную пищу.

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

себя животной пищей или вообще исключив из ее 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, тромбоз, тромбоз;
- артриты, артрозы;
- 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.

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

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

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно

лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?

Вот, например, обыкновенная чистая вода.

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

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделю пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натощак стала выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания — 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали

инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду как придется, не более 3–5 стаканов в день. В общем, попила себе водичку и втайне на что-то надеялась.

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

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

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более четырех лет я страдала от ужасных приступов головокружения, во время которых почти глохла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на «легкую»

тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

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

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

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья

И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

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

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

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

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что придало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспособливайте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, наживы, где все нравственные принципы, свойственные русскому народу, преданы забвению и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как

можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

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

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

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно

перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавиться. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5–10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Мой более чем 25-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. И в его основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: **нарушение**

работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), **нарушение обменных процессов** (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), **различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти** и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

И первое средство уменьшения зашлакованности организма — это вода. Вода это не просто жидкость, это продукт питания, без которого наша жизнь невозможна. Именно вода, а не чай, кофе, минеральные воды, не говоря уже о разных пепси и кока-коле. Самое большое внимание на пути к восстановлению здоровья надо обратить на потребление воды. Сегодня уже доказано, но мало кому известно (особенно врачам), что:

- недостаток воды в организме приводит к сгущению крови, что на 40% увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта;
- рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает в 3–5 раз

реже, если прием воды в сутки составляет не меньше 1,5 литров (не считая первых блюд, соков, овощей);

- катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз;
- дискомфорт, наблюдаемый в желудочно-кишечном тракте (урчание, запор, дисбактериоз и т. п.), — это проявление обезвоживания организма; вода, разжижая каловые камни, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образуемых в кишечнике в результате метаболических процессов;
- чем больше обезвожен организм, тем сильнее желание есть жирную пищу, а это вместе с употреблением рафинированных продуктов приводит к ожирению, камнеобразованию в различных органах, атеросклерозу;
- если появилось желание поесть, то надо выпить 1–2 стакана воды и это желание исчезнет, а вместе с ним только за один месяц можно избавиться от нескольких килограммов веса, чего нельзя добиться ни одной физиологической диетой;
- головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, депрессия, ослабление памяти, старческое слабоумие — это проявления нехватки воды в головном мозге;
- хронические заболевания легких, бронхиальная астма и другие болезни легких — это, в первую очередь, результат обезвоживания организма;
- ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и др. — это не

болезнь, а проявления нехватки воды, которой в кожных покровах должно быть не меньше 50%. Кроме того, состояние кожи ухудшается, если часто мыть ее шампунями и гелями, в которых много консервантов и щелочей, смывающих кислую среду кожных покровов;

- нарушения обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п., накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей, недостаточная физическая активность (утренняя зарядка, спорт), — наступающие из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

Обезвоживание организма — это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах. В результате организм, испытывая постоянный недостаток в питании и кислороде, не может нормально функционировать, «задыхаясь» в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования опухолей. Кстати, нехватка воды внутри клеток приводит к разрушению энзимов — ферментов, ответственных за выведение токсических веществ. И все это связано с недостатком

воды, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

Вода как электролит способствует очистке всего организма от шлаков, клеточных мембран, особенно головного мозга, растворению мочекислых образований. **Большинство врачей при наличии отеков говорят, чтобы больной меньше пил воды, так как ее и так в организме много. Такой врач не только безграмотен, но и делает вас еще более зависим от болезни. Натощак выпиваемая вода — это лучшее противоотечное средство, так такая вода убирает из организма «грязную» воду, нормализуя обменные процессы, кислотно-щелочное равновесие.**

Воду надо пить за 15–20 минут до еды и после через 1,5–2 часа; не меньше 1,5–2 литра в сутки.

Если женщина будет выпивать не меньше 6–8 стаканов воды в сутки (не говоря уже о 2 литрах), то риск заболевания раком груди для нее уменьшится в 5 раз.

Теперь скажу несколько слов о жидкости, которая называется алкоголем. Я не беру во внимание те случаи в жизни, которые связаны с днями рождения, различного рода праздниками, правда, и здесь надо знать меру. Взять, например, употребление красного вина — даже Всемирная организация здравоохранения рекомендует выпивать по 100–200 мл в день. И дело здесь вот в чем. Наша сосудистая сеть работает бесперебойно и по мере зашлакованности ее стенки — эндотелий — рано начинают уставать, стареть — в них появляются трещины, воспаления,

которые заделываются так называемым *плохим холестерином*, как ремонтной бригадой. Но если человек употребляет много белковой пищи, да еще плохо ее пережевывает и запивает водой, то это приводит к еще более быстрому выходу из строя сосудов, особенно капилляров, толщина которых в 15 раз меньше толщины волоса. По мнению многих специалистов традиционной народной медицины, именно это является первым признаком старения организма — недостаточная поставка сосудами к клеткам необходимых им веществ. Известно, что калорийная пища сама по себе еще не всегда является причиной атеросклероза. Взять тех же борцов сумо. Калорийность их пищи достигает 7000 ккал, но они практически не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. А те же французы, в пище которых преобладают масло, мясо? Они занимают последнее место по смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы. И фокус, оказывается, в том, что французы пьют красное вино, которое обладает антитромботическим, антиоксидантным и противовоспалительным свойствами, регулирует липидный, или жировой, обмен. Кроме того, в красном вине есть два изомера, ресветролацис и транс (более активным из двух является транс, который более активно действует на гормоны молодости — сиртуины), непосредственно действующие на внутреннюю стенку сосудов — эндотелий. Сейчас из красного винограда даже научились делать таблетки — «Трансверод», препарат, в котором есть еще и биофлавоноид кверцетин, усиливающий его общее действие.

Одним из простых способов очистки крови, лимфы является сосание 1 ст. ложки любого растительного масла — не меньше 20 минут. После этого масло становится по виду сметаноподобным и его надо выплюнуть, а рот прополоскать.

Не меньший, и даже больший эффект дает такой способ. Одну дольку чеснока раскрошить, пусть полегит минут 15–20 на воздухе, потом взять чесночную массу в рот и тоже пососать — не меньше 30 минут. Такой метод дорогого стоит, поэтому попробуйте это поделаться недели 3–4, почувствуете результат, заметите не только общее улучшение самочувствия, за счет повышения тонуса сосудов, но и обеспечите улучшение кровоснабжения всех органов из-за очистки жидкостного конвейера организма — сосудов, лимфы.

Существует неплохая очистка сосудов с помощью лаврового листа. Взять 1–2 лавровых листка и заварить 1 стаканом кипятка. Остудить и в течение дня выпить настой маленькими глотками. Процедуру нужно проделывать в течение 2 недель, перерыв 2 недели.

Имбирь содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, стимулирующих обменные процессы, помогающих избавляться даже от лишнего веса. Имбирный чай с лимоном и немного меда пить за 30 минут до еды. Только пить его не на ночь, ибо он обладает тонизирующим действием.

Пищевые волокна, которые содержатся в капусте, яблоках, овощах, создают в кишечнике благоприятную среду, в которой собственная полезная микро-

флора активно размножается и вытесняет патологическую, нормализуя кислотно-щелочное равновесие, удаляя из клеток токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, нормализуется стул.

Кефир (натуральный, который немного даже пенится) содержит до 22 полезных микроорганизмов, превращающих молочный сахар в мочевую кислоту, нормализует работу кишечного тракта, укрепляет иммунитет, способствует усвоению кальция, витамина D, содержит аминокислоты, витамины А, D, Е, способствует устранению патологической микрофлоры и нормализует полезную.

Полезна также простокваша. На 1 л молока взять 2–3 ст. ложки кефира, и через день готова простокваша, которая обладает теми же свойствами, что и кефир.

Можно воспользоваться следующим рецептом. Вечером 1–2 ст. ложки гречки промыть, залить стаканом кефира, а утром после сна выпить 1–2 стакана воды, а потом съесть подготовленную гречку. Это естественный завтрак и средство, которое, как венник, отлично «выметает» кишечник, очищая его стенки и тем самым оживляя ворсинки, всасывающие питательные вещества из переваренной пищи.

Значительно уменьшит проблемы со здоровьем проросшая пшеница, в которой много так называемых балластных веществ (клетчатки), минеральных веществ и микроэлементов, витаминов, снижающих общий уровень плохого холестерина. Отруби в сочетании с кефиром — полезная пища на ночь, лучше для кишечника не придумаешь.

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

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

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

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение

отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

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

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

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

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

чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть 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 и другие жидкости надо пить натощак? Официальная медицина, забыв основы физиологических процессов и проповедуя смешанное питание, не знает, что происходит с пищей, пропитанной водой во время и после еды. Вода сама по себе — это хаотическое нагромождение молекул, и чтобы стать структурированной, способной стать электролитом, энергонасыщенной, на 1 л требуется до 25–30 ккал энергии, которой в организме всегда не хватает. Вода, выпитая во время и после еды, только частично может превратиться в структурированную, а остальная превращает пищу в массу для гниения.

Натошак воду нужно пить вот почему. Пройдя транзитом по малой кривизне желудка и двенадцатиперстной кишке, она в щелочной среде пищеварительных соков печени и поджелудочной железы становится той структурированной, эргонасыщенной водой, из которой и состоит основа пищеварительных соков, тканевой жидкости, а также жидкости сосудистого русла. Причем при этом тратится энергии меньше, чем приобретается, что особенно важно для работы митохондрий в каждой клетке. Именно такая вода необходима всем органам, клеткам которых требуется не меньше 1,5–2 л не только для жизни, но и для выведения отработанных веществ. Вот почему когда вы начнете пить воду, от 1,5 до 2 л натошак, то во время еды, хорошо пережевывая пищу, активно смачиваете ее слюной, и пить уже не хочется. Итак, как я уже говорил, пить надо не меньше 1,5–2 л воды, а при 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 раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: *«Пища действует на организм гораздо более в зависимости*

от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи, 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 (это 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 натрий 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 такое 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 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 бурачный 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 ее 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, решается, 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 Белоруссия 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 натощак 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 слабумию.

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, содержащей наркотическое вещество — морфин.

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренил-нарингенил — 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 добрачных связей, сексуальной распущенностью я должен напомнить следующее. Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка в момент потери невинности на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины. И когда она выйдет замуж за другого и родит от него, то, несмотря на то что биологическим отцом будет законный супруг, волновой геном первого (как и всех последующих) мужчины скажется, например, на цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, на цвете глаз, волос и т. п. Получается, тот, первый парень всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется телегонией. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, следуя разнузданной вакханалии, пропагандируемой во всех СМИ. Недаром же раньше в России существовала, а в мусульманских странах и сейчас существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели...

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются 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 и 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%-ной — 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 и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора

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

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

одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

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

наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп людям, далеким от медицины и разваливающим все то, что еще можно спасти? Сейчас муссируется вопрос о восстановлении отдельного Министерства здравоохранения. 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.

Мне представляется, что необходимо менять не структуры, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере эффекта от соблюдения правил раздельного питания и употребления жидкостей, конечно, в сочетании с активным образом жизни, вы понимаете, что с существующей официальной медициной идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуется пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации. И пока государство продолжает только декларативно заботиться о здоровье людей, вы сами, используя рекомендации, данные в этой книге, можете не только сохранить здоровье, но и избавиться от многих заболеваний.

Если подвести итог, то правильное питание заключается в следующем.

Одной из причин возникновения заболеваний является узаконенное сбалансированное питание,

когда белки, углеводы и жиры смешиваются в одном приеме пищи, при этом жидкость употребляется во время и сразу после еды. Это постепенно приводит к нарушению концентрации пищеварительных соков, в результате чего пища не перерабатывается до конца, гниет, бродит и зашлаковывает, закисляет организм. Вот почему больных становится все больше, да еще и считаются они «неизлечимыми». Воды же необходимо пить ежедневно не меньше 1,5, а то и 2 л, причем натошак, иначе организм обезвоживается. И пока вы не наведете порядок в этом сложном, высокотехнологичном организме, в пищеварительной системе, где, кстати, находится до 3/4 элементов иммунной системы (а многие врачи не знают, что нарушения здесь и служат началом состояний, которые медицина называет «болезнями»), сделать человека здоровым нельзя. Официальная медицина, кроме того, при так называемых болезнях ориентируется на использование химических лекарственных средств, а те, в свою очередь, также вызывают болезни, которые вылечить невозможно, и потому болезнь только загоняется еще глубже, а больной превращается в ходячую медицинскую энциклопедию.

1. Если придерживаться сбалансированного, то есть смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: первое, второе и третье (жидкость), то после 30, а особенно 40 лет, появляется множество болезней, которые с годами приобретают хронический характер и превращают жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами

живут меньше своих пациентов на 15–20 лет, как заявляет доктор А. Алексеев) и в аптеки. И будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир в 55–60 не дожив даже до пенсии. Спрашивается, а стоит ли так жить?

2. Если вы хотите прибавить лет 10 своей жизни при наличии только каких-либо функциональных расстройств, то придерживайтесь отдельного питания, при этом в рационе должно быть $\frac{3}{4}$ натуральных растительных продуктов и $\frac{1}{4}$ животного происхождения, а чистой воды нужно пить натощак не меньше 1,5–2 л — за 10–15 минут до еды или через 1–1,5 часа после.
3. Если вы хотите прожить столько, сколько отведено вам Природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активность, то придерживайтесь природного питания: пища из натуральных продуктов, полный отказ от продуктов животного происхождения после 40, а особенно 50 лет (а при наличии любого заболевания и в более раннем возрасте). Белковая пища обеспечивается орехами, ботвой различных растений, грубыми кашами, проросшими зернами, морскими продуктами. Конечно, все это на фоне активного образа жизни и движений.

То, с чем вы познакомились в книге, конечно, важно знать, но без активного образа жизни, который создает ощущение радости, она будет неполноценной. Если вода, кислород, углекислота являются основой биоэнергетических процессов, то движение

является самой жизнью. Можно отдавать должное различным школам физического воспитания, но мой опыт, в том числе работа с олимпийскими командами, свидетельствует о том, что если вы будете выполнять предложенный комплекс не только для пожилых людей, но и для больных комплексом, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать долголетию.

Немецкие ученые доказали, что человек, который только в течение 20 минут ежедневно занимается физической зарядкой, болеет в 5–7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35–40% и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

Тем, кто хочет действительно быть здоровым, с профилактической целью полезен следующий, не очень трудоемкий ежедневный комплекс физических упражнений.

- Лежа на спине, после того как проснулись, научитесь сокращать мышцы (напрягая и расслабляя) как всего тела, так и отдельных его частей.

- Растирать все участки тела, до которых можно достать, массировать ладони, пальцы, уши, стопы, на которых проецируются органы всего тела.

Растирать кожную поверхность всего тела нужно потому, что под ней находится лимфатическая система, ответственная за сбор отходов деятельности клеток и уничтожение патогенной микрофлоры.

- В положении лежа согнуть немного одну ногу, ступню на себя, а другой ногой массировать согнутую

ногу со всех сторон как бы отрывая: подъем стопы, пальцы, боковые стороны, мышцы голени, бедра с одной и другой стороны. То же самое проделать с другой ногой.

Вначале упражнение можно упростить: одна ступня двигается по внутренней стороне полусогнутой другой ноги, колено которой прижато к полу. Происходит и одновременный массаж внутренней стороны ноги, голени и бедра. *Нельзя выполнять при тромбозе, варикозе, трофических язвах!*

Восстанавливая при этом упражнении кровоснабжение нижних конечностей, вы одновременно предупреждаете развитие многих сердечно-сосудистых расстройств и заболеваний суставов.

- Лежа. Соединить стопы и двигать ими к себе — от себя, колени стараться прижимать к полу.

Этими упражнениями вы исключаете застой в нижних конечностях, плоскостопие, коксартроз, остеопороз, предупреждаете развитие варикозного расширения вен, трофических расстройств.

- «Ходьба» на ягодицах. Сесть на пол, ноги прямые (могут быть чуть согнуты). Левую часть тела — ногу и ягодицу — приподнять и двинуть вперед, делая при этом поворот головой влево, а прямыми руками — вправо. Затем все повторяется правой частью тела: нога с ягодицей вперед, голова вправо, а взмах влево. Так «идти» 1–2 м вперед, потом назад — сколько хотите раз.

Упражнение устраняет застойные явления в тазовой области, предупреждает развитие остеохондроза во всех отделах позвоночника, нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта, устраняет патологию выделительной системы и половых органов, устраняет энурез, выпадение прямой кишки, влагилица, улучшает крово-, вено-, лимфоток, половую потенцию, устраняет отек нижних конечностей.

- Танцевать, используя элементы твиста: одна нога пяткой делает разворот вокруг носка до 180° при неподвижности таза.

Это упражнение также способствует предупреждению или избавлению от коксартроза.

Необходимо заметить, что при движении с поверхности суставов слущивается эпителий, который превращается в смазку. Ведь кости и связки не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счет прикрепленных к ним мышц, и чем активнее работают мышцы, тем лучше идет кровоснабжение костей и связок. Вот почему необходимо двигаться, независимо от того, сколько вам лет и чем болеете, не говоря уже о болезнях суставов.

- Дышать животом, что обеспечивает работу лимфатического «сердца» — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной области.

Делать это надо так: быстро и легко сделать вдох животом (можно глубоко) и, медленно втягивая

пупок к позвоночнику, выдох. Чем дольше вы это будете делать, тем лучше.

• Многие из вас живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2–5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете, не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не можете, остановитесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед. В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать.

Спускаться тоже надо так — «не дыша», ибо в этом случае работают другие мышцы: кто ходил в горы, знает, что подниматься легче, чем спускаться.

Вначале преодолеете 3–5 ступенек, а затем все больше и больше, но в любом случае этот способ укрепляет сердечно-сосудистую, легочную, нервную, мышечную системы, улучшает обменные процессы, снижает вес.

Придя домой, примите контрастный душ и похвалите себя: какой вы молодец. Удивительно устроен наш организм, в котором заложены огромные возможности, в частности в той же системе дыхания. Еще в своей кандидатской диссертации я отмечал, что мы выдыхаем воздуха больше, чем вдыхаем, потому что в Природе предусмотрен **физиологический тип дыхания**: чем меньше вдох и больше задержка

на выдохе или медленнее выдох, тем лучше для организма.

В настоящее время главными причинами потери трудоспособности являются не сердечно-сосудистые заболевания или онкология, а болезни позвоночника: 2/3 поясничного отдела и 1/3 — шейного. Причин для нарушения в работе позвоночного столба довольно много, но главной, конечно, является ограничение подвижности начиная с детского возраста: сидение, при котором межпозвонковые диски, испытывая одностороннюю нагрузку, не получают должного питания, так как жидкостной «конвейер» не работает из-за малой активности мускулатуры. Что же надо делать?

- Первое — не сидеть спокойно: расставить ноги, поднять носки, потом пятки, наклониться вперед, назад, за счет подставки поставить колени выше таза. Необходимо знать, что в сидячем положении межпозвонковые диски испытывают гораздо большую нагрузку, чем при ходьбе. При ходьбе нагрузка в основном ложится на задние структуры межпозвонковых дисков, а при сидении она уравнивается.

Второе — полезно при долгом сидении, опираясь руками на край стула, подлокотники кресел, чуть приподняться: межпозвонковые диски, снимая нагрузку, при этом работают как насосы, впитывая в себя воду, тем самым улучшая питание и обмен.

- Никогда быстро не вставайте после сна с постели, что приводит к резкому повышению нагрузки на

поясничный отдел позвоночника, да еще когда вы как бы перекручиваете верхний отдел по отношению к нижней части тела. Резкое вставание также чревато потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у больных с сердечно-сосудистыми расстройствами. После сна надо потянуться, напирать, затем расслабить тело, лечь на бок медленно, сесть боком, а потом встать. Предварительно лучше подтянуть одно, а потом два колена к груди, выпрямить ноги: согнуть ноги в коленях и подтянуть их к ягодицам, положить их влево, вправо, при этом поворачивая голову в противоположную сторону. Конечно, это должно войти в вашу повседневную привычку, в противном случае эффекта не будет.

• Важно научиться не наклоняться при поднятии любых тяжестей, а приседать. Почему это важно? При наклонах центр тяжести смещается вперед, отчего нагрузка на позвоночник резко возрастает в 2–3 раза, да еще позвоночник превращается в дугу, что вообще способствует перемещению пульпозного ядра в заднее положение и развитию кифоза. Отсюда уже недалеко до грыжи Шморля. Кажется, все просто, но от этого во многом зависит состояние позвоночного столба, ваша походка, в целом здоровье.

• Приседания — очень хорошее и едва ли не самое эффективное упражнение. Взявшись за стойку (в спортивном зале), в квартире — за ручки двери, на природе — за дерево, ноги поставить как можно ближе к опоре и приседать, отклоняя тело на прямых руках назад, постепенно увеличивая глубину движения, вплоть до приседания почти до земли.

Это самый безопасный способ включения в работу всех мышц тела и суставов, что дает мощный лечебно-профилактический эффект, включающий в работу капилляры, которых находится более 60% в нижней части тела, тем самым вы избавляетесь от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Следует, согласуясь с вашим возрастом, постепенно увеличивать число приседаний и делать это обязательно утром и вечером. А при желании и в течение дня. Известный художник Борис Ефимов в свои 107 лет выполнял только это упражнение, но 500 раз и чувствует себя прекрасно, как и О. Жерлыгина (87 лет), победившая диабет.

- Прыжки со скакалкой или без хорошо тренируют мышцы всего тела.

- Детям важно научиться еще выполнять вот такие упражнения: прыжки в длину с места (для мальчиков норма — 130, для девочек — 120 см); отжимание от пола (норма для мальчиков 18, для девочек — 15); упражнение на гибкость позвоночника — на полу провести черту, посадить ребенка так, чтобы пятки касались черты, расставить ноги на ширину 30 см, надо наклоняться вперед, не сгибая коленей так, чтобы мальчик прогнулся на 10 см дальше черты, а девочка на 12 см. Это упражнение особенно важно для девочек, как будущих мам, когда на нижний отдел позвоночника нагрузка будет большая.

Упражнения для пресса: лечь на спину, руки сплетены и находятся за головой, ноги согнуты в коленях — приподнять голову и верхнюю часть тела,

задержаться на несколько секунд. Это упражнение улучшает координацию движений и осанку.

Необходимо помнить, что сосуды выходят из строя не от физических нагрузок, требующих постоянного напряжения, тонуса, а от прогрессирующего процесса соединительнотканного перерождения тканей сосудов. Физические упражнения, постепенно увеличивающиеся до вашей индивидуальной физиологической нормы, что определяется по носовому дыханию (если она чрезмерна, то включается и ротовое дыхание), укрепляют мускулатуру, суставы, повышают общий тонус организма, усиливают обменные процессы, приводят к меньшей зашлакованности организма и т. д. При определенной тренировке указанные упражнения нужно выполнять с увеличением нагрузки не менее 10 раз в течение 25–30 минут, до ощущения усталости, пота. Порядок их выполнения не играет роли.

Диабетикам упражнения, особенно приседания и работа с эспандером, надо выполнять не меньше одного часа утром, а вечером добавить еще ходьбу и упражнения на воздухе.

После упражнений, интенсивной ходьбы, бега трусцой обязательен контрастный душ.

К рекомендованным упражнениям можете добавить любые, которые будут вам по душе, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

Периодичность, постепенность увеличения нагрузок позволят вам уже через 2–3 месяца ощутить подвижность позвоночника, суставов, а вместе с этим появление бодрости, легкости, силы.

Если вы плохо себя чувствуете, все равно переборите себя и хоть немного позанимайтесь. Потому что, как уже говорилось, одной из важных причин, усугубляющих развитие заболеваний, является ограничение движений, покой, рекомендуемые врачами пациентам во время болезни на фоне приема химических лекарственных средств. Оказывается, как правильно говорил *Н. М. Амосов*, больному организму движений нужно больше, чем здоровому, в десятки раз. Особенно это важно при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Чем слабее мышцы, тем тяжелее переносит человек стрессовые ситуации. Состояние удрученности, например, может отрицательно влиять на подлопаточные мышцы, а они имеют энергетическую связь с меридианом сердца и через него с самим сердцем. Вот почему, когда вы идете или сидите, опустив плечи, если даже сами по себе мышцы не развиты, возникают проблемы с сердцем.

Чем больше тренированность *капилляров*, еще одного «периферического сердца», тем больше снижается нагрузка на сердце, улучшается кровоснабжение всех органов, в том числе опорно-двигательного аппарата, тем скорее восстанавливаются их функции. Возраст при этом не играет никакой роли, опять-таки нужна только постепенность и последовательность в увеличении нагрузок (конечно, при острых состояниях нагрузки исключаются).

Многие из вас бегают утром, чего ни в коем случае делать нельзя. Как показывают многочисленные

исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

* * *

Нет необходимости говорить, что всем, с чем вы познакомились, должна заниматься официальная медицина, которая делать этого не будет из-за того, что надо отказаться от догм, которые довлеют над разумным подходом к причине возникновения болезней и средствам и методам не только избавления от них, но и к их профилактике. Конечно, это возможно только в стране, заинтересованной в сохранении и умножении людского фонда страны, отчего зависит ее процветание, что, к сожалению, в ближайшем будущем не просматривается. Остается только надеяться на самих себя и те рекомендации, с которыми вы ознакомились. Помните, что все зависит от вас самих, как вы мыслите, так и живете, чего хотите, того и добьетесь, только для этого надо приложить усилия на пути преодоления трудностей, в чем и заключается истинный смысл нашей жизни. Здоровья вам на этом пути!

ЛИТЕРАТУРА

1. Большаков Ю. Витамины из корзины: Оздоровительные рецепты. М.–СПб., 2004.
2. В помощь сборщику дикорастущих плодов и ягод: Сборник. М., 1980.
3. Домашний доктор: Сборник / Сост. Е. Н. Семашко. М., 1993.
4. Ильина С. Жизнь в любви. Электронная версия книги: <http://pytevkki.hop.ru/gzl3.html>
5. Ильина Т. А. Лекарственные растения России. М., 2006.
6. Ковалев Н. И. Энциклопедия гурмана: О продуктах и блюдах, посуде и утвари, их названиях и истории. СПб., 1996.
7. Корсун В. Ф., Коваленко В. В. Аптекарский огород. Минск, 1994.
8. Корсун В. Ф., Корсун А. Ф. Псориаз. Современные и старинные методы лечения. — СПб., 1999.
9. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. М., 1992.
10. Лавренова Г. В. Лекарственные травы: Травы, дарующие здоровье: В 2 кн. Кн. 2. М., 1996.
11. Мурах В. И., Стекольников Л. И. Целебные кладовые природы. Минск, 1990.

12. Никиточкина Т. Д. Лекарственные растения леса. М., 1991.
13. Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л. Лекарственные растения: Использование в народной медицине и быту. Л., 1990.
14. Протасеня Н. И., Василенко Ю. В. Лекарственные сборы. Симферополь, 1992.
15. Путырский И., Прохоров В. Универсальная энциклопедия лекарственных растений. М., 2000.
16. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения / Сост. Г. З. Минеджян. М., 1991.
17. Травник: Информационно-рекламный справочник по лекарственным травам / Сост. Л. Е. Поберей, под ред. д. м. н. С. М. Лихолетова. Волгоград, 1991.
18. Фитотерапия в вашем доме: Лечение лекарственными растениями / Сост. В. Н. Ковалев, А. Г. Сербин. Харьков, 1990.
19. Энциклопедия декоративных садовых растений: Калина. Электронная версия: <http://flower.onego.ru/index.html>
20. Обзор материалов тематического сайта: kalina-panaseya.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Калина — краса моя	7
Глава 2. Зацвела в долине красная калина	13
Глава 3. Почему калина полезна	19
Глава 4. Калина в лечебной практике	23
Основные лекарственные формы с использованием калины и общие рекомендации по их применению	26
Противопоказания к лечебному применению калины.....	30
Рецепты лечебно-профилактического применения калины	30
Воспалительные заболевания полости рта и горла, простуды	30
Желудочно-кишечные заболевания.....	34
Заболевания женской половой сферы.....	38
Заболевания нервной системы	44
Заболевания органов дыхания	48
Заболевания печени и желчевыводящих путей	50
Заболевания почек и мочевыводящих путей.....	52
Заболевания сердца и сосудов	53
Кожные заболевания.....	58
Нарушения обмена веществ	61
Ослабление иммунитета	63

Глава 5. Калина в кулинарии	64
Рецепты приготовления некоторых блюд и напитков с калиной	66
Калина пареная	66
Калина пареная с медом	66
Сок из калины (способ 1)	67
Сок из калины (способ 2)	67
Напиток «Калинушка»	68
Морс из калины	68
Компот из калины с яблоками	68
Кисель из калины	69
Чай из цветков калины	69
Кофейный напиток из семян калины	69
Желе из калины	69
Варенье из калины	70
Заготовка калины на зиму	70
Сладкая каша с калиной	71
Тыква с калиной и медом, томленная в печи	71
Жаркое с калиной	71
Соус острый из калины и жгучего перца	72
Пирожки с калиной	72
Пирог с калиной (старинный рецепт)	73
Глава 6. Основа здоровья и долголетия	74
Схема раздельного питания	82
Вместо заключения	131
Литература	150



Неумывакин Иван Павлович, – один из основоположников космической и комплементарной медицины, ведущий народный целитель, 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, международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание» Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ, орденом «Большой крест» I класса — высшей наградой Европейской академии естественных наук, орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени Русской Православной Церкви, удостоен Почетных званий «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

Для славянских народов калина всегда была символом светлого праздника, добра, красоты, любви и семейного счастья, олицетворяла скромность и невинность, а с другой стороны — мужественность и непреклонность в противостоянии врагу. Но калина — это еще и старинное лечебное растение. Упоминания о ней встречаются в травниках XVI века, в которых говорится, что она улучшает работу сердца, оказывает мочегонное действие, полезна при неврозах, сосудистых спазмах и гипертонии. В наше время ученые подтвердили, что лекарственным растением калина считается по праву, причем целебные вещества содержатся во всех ее частях. О том, как использовать целительную силу растения, рассказывается в книге.