

И. П. НЕУМЫВАКИН

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

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.

Можжевельник. Мифы и реальность.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам можжевельника, растения, которое исстари используется в народной медицине, в частности при ревматизме, подагре, цистите, заболеваниях почек, болезнях печени для очищения крови, укрепления защитных сил организма. О том, как правильно использовать целебную силу растения, рассказывается в книге. Также вы познакомитесь с оздоровительной системой И. П. Неумывакина и особенностями работы его центров, где за три недели пациентов освобождают от таких проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина, а в том числе — и от лекарственной зависимости.

ВВЕДЕНИЕ

В древности можжевельник считался растением магическим, а потому он широко использовался в ритуалах многих народов мира. Его использовали для защиты от порчи и сглаза, падежа скота, разных хворей, от злых духов и в погребальных обрядах.

Из можжевельника изготавливали амулеты и обереги. Есть любопытное предположение, что так называемая волшебная палочка, фигурирующая в старинных сказках и легендах, изготавливалась именно из можжевелевого прутика. Такая палочка, как известно, усиливает магические способности человека, делает его слово и действия крепче. Но можжевелевая ветка и сама по себе в старину являлась амулетом и оберегом от людей с плохими мыслями или намерениями. Ее прикрепляли к входной двери, чтобы отпугивать нечистую силу. С этой же целью можжевельник выращивали прямо перед крыльцом. Считалось, что живой куст может отпугнуть воров. В то же время можжевельник помогал привлечь удачу, а увидеть его во сне означало предзнаменование счастливых перемен в жизни, любви, выздоровление больного.

Также можжевельник раскуривали. Поджигали ветку и носили ее по жилищу или на месте проведения праздника, обряда, лечения, чтобы дым проник во

все места и прогнал недобрые сущности — люди верили, что враждебные человеку силы не переносят дыма этого растения. Согласно старинным представлениям, растение вместе с дымом выделяет также особый фермент, помогающий открыть тайное зрение — магическое, экстрасенсорное, чтобы увидеть представителей мира духов и общаться с ними.

В Сибири, например, в Туве, и до сих пор распространено окуривание больных, обычных людей, домов и животных можжевеловым дымом. Без окуривания дымом можжевельника здесь не обходится ни один ритуал, ни один обряд, праздник или лечение, похороны. Для тувинского шамана специальная курительница с можжевеловыми веточками — один из неотъемлемых атрибутов.

С древности можжевельник использовался и в народной медицине, причем сфера применения его, благодаря свойствам растения, была довольно разнообразна. Обладая хорошими мочегонными и желчевыводящими свойствами, растение применяется при ревматизме, подагре, цистите, заболеваниях почек, болезнях печени для очищения крови и организма в целом.

Плоды можжевельника — популярная домашняя пряность, приготовленные с ними кушанья не только имеют приятный аромат, но и лучше усваиваются.

Так что же это за растение, какие его свойства остались в мифах, а какими мы можем пользоваться и сегодня? Сначала давайте заглянем в историю...

Глава 1

ИЗ ИСТОРИИ

МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Можжевельник — это реликтовое целебное растение, известное еще с библейских времен, когда его использовали для изгнания злых духов.

В Древней Греции и Риме можжевельник считался верным средством против змей. Это и не удивительно, если вспомнить, о чем повествует известный миф об аргонавтах. В нем, в частности, рассказывается, как Медея из Колхиды, желая помочь своему возлюбленному Ясону, приготовила из свежесрезанных ветвей можжевельника сонные капли, чтобы усыпить чудовищного змея, охранявшего золотое руно. И руно досталось Ясону.

К слову, на Руси также считалось, что семена можжевельника, носимые на теле, способны защитить от укусов змей. А еще было замечено, что молоко в крынке из можжевельника даже в жаркий летний день не прокисает, а в запаренных можжевельником бочках долго не портятся засоленные на зиму овощи.

Если вернуться к мифам, то готовили из можжевельника свое зелье и сабинянки, которых похитили латиняне на празднике Конса, бога добрых советов. Также можжевельник в античной традиции приписывают

Юноне, богине сохранения брачных уз, плодоносящей и теплолюбивой.

Если обратиться к Библии, то окажется, что именно под можжевельным кустом отдыхал пророк Илия на пути к Хориву. А в книге Иова можжевельная ягода фигурирует как пища для бедняков: «...щиплют зелень подле кустов и ягоды можжевельника, хлеб их».

Как и другие хвойные растения, поэтически упоминаемые в мифах, можжевельник привлекает внимание людей тем, что не увядает и всегда остается зеленым, имеет приятный бальзамический запах, усиливающийся при сжигании, а потому с этим растением устойчиво связана символика смерти и преодоления ее как начала вечной жизни. Именно потому ветвями можжевельника устилали последний путь умершего, сжигали его на похоронах. А знатных особ даже хоронили в дорогих саркофагах из можжевельника, потому что можжевельная древесина не гниет и с течением времени даже приобретает особую прочность.

Благовонное окуривание дымом можжевельника описывают Геродот и римские авторы — Плиний Старший, Вергилий, Варрон и др. Окуривали можжевельником жилище, хозяйственные постройки и помещения для животных. Этот ритуал был призван защищать от удара молнии, например, и изгонять нечистых духов. Причем вера в охранительную силу растения была настолько сильна, что клубы его дыма направляли и вслед уходящим врагам, чтобы те больше не возвращались.

Ритуальное растение никогда не использовали как обычное топливо, об этом повествует, например,

«Авеста», в которой указывается, что последователям Заратуштры запрещается использовать в качестве топлива растение *hapbrusl*, обычно отождествляемое с можжевельником. Также в «Авесте» повествуется, что «люди, поклоняющиеся дэвам», приносят это растение к священному огню.

В верованиях некоторых народов считалось, что в можжевельнике живет злой дух или черт. Другие, напротив, говорили о том, что в нем живут боги — в Жемайтии, например, существовало поверье о священном лесе, где растет можжевельник, который нельзя рубить, чтобы не потревожить богов.

В древности многочисленные виды можжевельников не выделялись, и все такие растения назывались одним словом — кипарис. А кипарис, как известно, в Южной Европе и Юго-Западной Азии — это и символ смерти, отчаяния, вечного горя и скорби, но и в то же время — возрождения, бессмертия души, радости, милости. В Греции в ежегодных ритуалах оплакивания Афродитой погибшего Адониса участники процессии несли кипарис. В античной традиции кипарис вообще рассматривался как дерево траура, посвященное богу подземного царства и эриниям (фуриям). А вот в Древнем Иране кипарис почитался как священное дерево, потому что на нем было вырезано слово Ахурамазды. Финикияне иногда заменяли конический камень, посвященный Астарте, кипарисом. Древние евреи в праздник кущей использовали кипарис и мирт для возведения шатров. Кипарис также считался атрибутом девы Марии. Мы не можем достоверно знать о том,

какое именно растение подразумевали древние во всех упомянутых случаях, вполне возможно, что когда-то этим растением был тот или иной вид можжевельника.

Считается, что можжевельник снится к счастливым переменам в жизни, к богатству и удаче в делах. Девушкам можжевельник снится к любви или хорошим переменам в любовных отношениях. Если можжевельник снится больному человеку — этот сон предвещает скорое выздоровление.

Люди всегда знали о замечательных обеззараживающих и фитонцидных свойствах можжевельника. Было замечено, что в местах, где растет можжевельник, воздух чище, и что в такие места отправляются истощенные больные животные — поедая плоды растения, они восстанавливают свои силы. Ветками можжевельника выгоняли на пастбище скот — считалось, что так животные будут защищены от болезней. А вот североамериканские индейцы селили среди зарослей можжевельника больных кожными заболеваниями и туберкулезом.

Покоряло людей и соответствие можжевельника числу три, которое проявляется во многих частях растения — хвоя собрана по три, три чешуйки в женских колосках, три семени в плодах. Все в можжевельнике рождало веру в магическую силу этого растения, а потому и до наших дней сохранились о нем так много верований и обычаев, связанных с ним. И сегодня ветви можжевельника, освященные в церкви, хранят за иконами, крепят под потолком, в хлеву, считая это защитой от болезни и других несчастий.

Ученые считают, что можжевельники появились на Земле около 50 миллионов лет назад, не позднее юрского периода развития нашей планеты. В последующее время происходила лишь их дифференциация, в связи с изменением климатических условий.

О происхождении родового латинского названия растения — *Juniperus sabina* — среди исследователей нет единого мнения. Одни считают, что оно произошло от кельтского слова со значением «колючий», другие производят его от латинского «младший», ведь известно, что древние греки называли можжевельник «малым кедром».

Относительно происхождения русского названия есть такие версии: оно могло произойти от слов «межелник», от слова «мозг» — из-за очень крепкой древесины, а также от старорусского слова «можжа», то есть узел.

Известны и такие названия можжевельника, как арча, бруждевельник, можжевель, можжуха, тетеревиные ягоды, верес, тетеревиный куст.

А теперь самое время узнать, что же представляет собой можжевельник в ботаническом смысле, какие виды можжевельников существуют, чем они отличаются и чем полезны.

Глава 2

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БОТАНИКИ

Можжевельники — это вечнозеленые растения из семейства кипарисовых, широко распространенные по всему умеренному поясу Северного полушария, а также в горах тропической зоны Центральной Америки, Индии и Восточной Африки.

Эти растения имеют мощную корневую систему, а потому могут приспосабливаться к самым разным условиям — они растут даже на каменистых, скальных участках гор, где практически нет почвенного слоя, не очень они требовательны и к влаге — по сравнению с сосной или лиственницей им требуется ее почти в 8 раз меньше, а потому они растут даже у начала зон полупустынь. Еще одна примечательная особенность можжевельников та, что они медленно растут, зато и живут чрезвычайно долго, по мнению исследователей, они могут жить не меньше 300 лет, а часто и намного больше, отдельные экземпляры живут даже до 2000 лет!

Можжевельники имеют множество видов, по оценке специалистов, их до 70 по всему земному шару, а в нашей стране — более 10. Все эти виды по внешнему облику могут сильно различаться. Есть виды, стелющиеся по земле, мелкие кустарники, а есть и высокие, до 30 м, деревья. Одни виды образуют целые леса, другие —

только заросли или, как говорят ботаники, редколесья. А есть и такие, например, можжевельник обыкновенный, что распространяются лишь как сопутствующая хвойным и широколиственным лесам порода.

Внешний вид можжевельника на протяжении всего года остается практически неизменным. Ветви покрыты жесткими, обычно колючими хвоинками, расположенными на стебле определенным, своим у каждого вида образом. Например, у можжевельника обыкновенного они собраны по три и образуют своего рода ярусы, от стебля отходят почти под прямым углом, направлены в разные стороны, а у других они могут располагаться под другим углом к стеблю или даже стелются вдоль него.

На каждой хвоинке сверху заметна светлая полоска воскового налета, который защищает устьица от воды, это характерная особенность можжевельников, обычно у растений устьица находятся на нижней стороне листа.

Большинство можжевельников растения двудомные. Различают мужские и женские растения по шишкам. Например, у мужских растений можжевельника обыкновенного они желтые, мелкие, не больше пшеничного зерна, расположены ближе к концам ветвей и сидят в пазухах листьев, а у женских — бледно-зеленые, их больше и состоят они из нижних кроющих и трех верхних плодущих чешуй, на которых расположено по одной семязпочке. Перенос пыльцы осуществляется ветром, сильные его порывы переносят пыльцу на далекие расстояния, и растения тогда покрываются золотистым налетом, а при слабом ветре пыльца переносится недалеко, потому что воздушных мешочков у двудомных семян можжевельника нет.

После опыления чешуи женских шишек разрастаются, обнимая семяпочку со всех сторон, становятся мясистыми, образуя сочную ягодоподобную шишку. В первый год шишкоягоды остаются совершенно зелеными, хотя семя внутри уже пригодно к посеву. Однако всхожесть семян возрастает по мере созревания шишкоягод. Больше всего всходов появляется из семян, собранных в начале периода созревания, как только шишкоягоды потемнеют. Затем всхожесть семян падает, и при полной биологической зрелости шишкоягод семена уходят в глубокий физиологический покой. При посеве таких семян всходы в первую весну не появляются. Для активизации биохимических процессов в этих семенах необходимы определенные условия: определенное количество тепла, а затем выдержка в холодных условиях (0–5 °С), при наличии достаточного количества влаги и воздуха. Следует заметить, что в целом, даже при самых благоприятных условиях опыления, процент здоровых семян у можжевельников незначителен.

А теперь поговорим чуть подробнее о некоторых видах можжевельника.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Двудомное дерево высотой 7–8 м, правда, даже в 10-летнем возрасте эти растения достигают обычно всего лишь 2 м. Но может этот вид достигать и значительно большей высоты — в Норвегии, например, описан 100-летний экземпляр, достигавший высоты 17 м и имевший ствол диаметром 25 см. Иногда растения этого вида встречаются в виде кустарников.

Крона у можжевельника обыкновенного конусовидная, иногда пирамидальная, ветвистая. Кора ствола серая или коричнево-серая. Побеги красновато-бурого цвета. Хвоя на ветках, как уже говорилось выше, собрана в мутовки по 3 хвоинки. Шишковаягода почти сидячие. Зрелая шишковаягода шарообразная, блестящая, черная, с сизоватым восковым налетом, с заметным трехлучевым швом на верхушке. Диаметр шишковойгод около 9 мм.

Произрастает можжевельник обыкновенный на самых разнообразных почвах — песчаных, глинистых и даже заболоченных, особенно хорошо растет на известняковых.

Хорошо переносит заморозки и высокие температуры, но плохо переносит сухие и холодные ветра, поэтому не встречается в степных районах. Растение теневыносливое, но лучше растет на открытых местах. Размножается семенами, черенками в парниках холодного типа и пересадкой в 3–5 летнем возрасте.

Можжевельник обыкновенный очень распространенный вид среди можжевельников. Он встречается от 70° до 32° северной широты, то есть от Мурманска и Северного Урала до степной части нашей страны. В пихтовых и кедровых лесах Сибири, в европейской тайге и на Камчатке, на побережье Охотского моря и на Кавказе образует подлесок, а иногда и заросли на местах вырубок леса.

Этот вид хорошо переносит стрижку, а потому пригоден для создания плотных живых изгородей. На его основе выведены разные садовые декоративные формы.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК КАЗАЦКИЙ

Обычно это двудомный низкорослый кустарник со стелющимися распростертыми ветвями. Но встречаются и формы в виде дерева до 8 м высотой, с узкопирамидальной кроной. Кора ствола красновато-серая, у молодых растений гладкая, а у старых — с продольными трещинками. Хвоя обычно чешуевидная, длиной 8 мм, но иногда встречается и игловидная. В шишкоягодах этого вида содержится по 2–4 семянки буровато-черного цвета.

Можжевельник казацкий требователен к свету, зато засухоустойчив и неприхотлив к почвенному плодородию. Растет и на песках, и на меловых отложениях, и на скалах, и в предгорьях или высоко в горах, поднимаясь иногда до 2000 м над уровнем моря.

Этот вид широко распространен в Центральной и Юго-Восточной Европе, в горном Крыму, на Кавказе, на Алтае, Южном Урале, в степных зонах Сибири и Казахстана, встречается также и в Западных Саянах.

В естественных условиях, кроме семенного размножения, активно осваивает территорию и за счет расплывчатых по почве корней.

Можжевельник казацкий очень декоративен и газоустойчив. Он хорошо размножается черенками в парниках холодного типа. Сеянцы хорошо переносят пересадку. Деревцо хорошо укореняется побегами 3–5 лет.

Побеги можжевельника казацкого содержат от 3 до 5% эфирного масла, придающего им приятный аромат. Выделенная из воска этого можжевельника юниперовая

кислота дает ценное душистое вещество с мускусным запахом, использующееся в парфюмерии.

Считается, что побеги можжевельника казацкого отпугивают моль, поэтому их сушат и перекладывают ими шерстяные вещи.

Помимо эфирного масла, в растении обнаружены гликозиды, сапонины, флавоноиды и дубильные вещества.

Свое латинское имя *sabina* этот вид получил по названию страны сабинян, находившейся некогда к северо-востоку от Рима.

Побеги и шишкоягоды этого растения довольно часто раньше использовались в народной медицине для лечения различных болезней (как антисептическое, желчегонное, мочегонное и противоглистное средство, а также для заживления гнойных ран и язв, для выведения бородавок, лечения чесотки, лишая, для приготовления раздражающих кожу мазей и растираний), но они **ядовиты**, и описаны случаи довольно тяжелого отравления ими. Ядовитость эфирного масла, содержащегося в плодах и ветвях, обусловлена гликозидом пинопикрином.

Средневековый армянский врач Амирдовлат Амаснаци в книге «Ненужное для неучей» пишет о применении можжевельника казацкого следующее: «Лучшим является тот вид, который свежий. Природа его суха во второй степени, обладает вяжущими свойствами. Если делать окуривание его деревом, то поможет при застарелых язвах глаз, вызовет их рубцевание и будет способствовать росту ресниц. А его смола помогает при кашле холодной природы и болезни печени. Она

вызывает задержку мочи. И помогает при грыже, как принятая внутрь, так и при смазывании. Если сделать окуривание, то изгонит плод из утробы. Он помогает при опухолях, а если смазать, то и при язвах».

Гомеопатический препарат из можжевельника казацкого называется сабин, он применяется при угрозе выкидыша и сексуальной перевозбудимости.

Современные ученые хорошо изучили это растение. Исследования показали, что добавление к пище 1% игл этого растения значительно отодвигало сроки появления экспериментально вызываемых опухолей молочных желез у мышей. Признаки злокачественного заболевания появлялись только на 353 день, тогда как в контрольной группе уже через 190. Кроме этого, применение такой пищевой добавки снижало заболеваемость опухолью в группе с 85 до 47%.

При экстракции можжевельника казацкого учеными был получен лечебный препарат, который (в виде настойки) вызывает в коже крыс изменения, сходные с изменениями, наблюдаемыми при воздействии подофилина, препарата, используемого для лечения рака кожи. Было выявлено четкое влияние сабина на опухолевую ткань при отсутствии общего воздействия на организм.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ДАУРСКИЙ

Стелющийся кустарник с приподнимающимися ветвями. Кора на стволе серая, отслаивающаяся. Побеги тонкие, не более 1 мм диаметром. Хвоя игловидная, длиной 5–8 мм, на концах освещенных солнцем побе-

гов — чешуевидная, прижата к побегам. Шишкоягоды одиночные шарообразные, диаметром 5–6 мм, темно-синие с сизым налетом. В каждой шишкоягоде обычно по 3 семянки, продолговато-яйцевидных, нередко выступающих за пределы шишкоягод.

Растения этого вида произрастают на каменистых россыпях, горных склонах и по берегам рек в Амурской области, северной части Приморского и Хабаровского краев. Встречается вид также в Восточной Сибири, на Алтае и на Сахалине. Имеет местное народное название — *каменный вереск*.

Даурский можжевельник успешно размножается 3–5-летними побегами и черенками в парниках холодного типа.

Ветви с хвоей содержат эфирное масло, а кроме него, еще флавоноиды и следы алкалоидов, в коре стволов имеются кумарины. Плоды содержат можжевельный сахар.

Хвоя и плоды даурского можжевельника традиционно использовались в тибетской медицине как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных органов. В народной медицине русских поселенцев эти части растения использовались при удушье, кашле и как мочегонное средство. Ванны из хвои и плодов применялись при различных кожных и гинекологических заболеваниях, ванны же из корней использовались для лечения невралгий и параличей. Настои плодов и хвои применялись при желчнокаменной болезни.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК КИТАЙСКИЙ САРЖЕНТА

Двудомный кустарник с длинными стелющимися стеблями и восходящими побегами, формирующими густую широко распростертую крону в виде подушки. Побеги синевато-зеленые. Молодая хвоя игольчатая, сильно сближенная, с туповатыми кончиками, у взрослых растений хвоя чешуевидная, голубовато-зеленая. Шишкочагоды округлые, темно-синие или черные с беловатым налетом, диаметром 5–7 мм. Семянок в шишкочагодах обычно 2–5, они продолговатые, трехгранные, блестящие, бурые.

На территории России этот вид встречается на Сахалине и Курильских островах. Растет по березовым террасам, склонам гор и на скалах. Размножается черенками и укореняется побегами.

В растениях этого вида обнаружено эфирное масло, кроме того, в хвое обнаружены борнилацетат и сесквитерпеновый спирт, стеариновая и ундециленовая кислоты. В древесной части, кроме эфирного масла, имеется борнеол, камфора и родиновая кислота, которая, как показали исследования, оказывает выраженное бактерицидное действие на туберкулезную палочку.

Препараты можжевельника китайского в народной медицине используются как противовоспалительное и мочегонное средство. Их применяют при лечении нарывов, воспалительных заболеваний мочевых путей и воспалений влагалища.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК СИБИРСКИЙ

Двудомный кустарник с густыми стелющимися ветвями. Кора ствола буроватая, хвоя игольчатая, серповидная, прижатая к ветви, колючая. Шишкоягода шарообразная, диаметром до 12 мм, темно-синего или даже черного цвета. Обычно она содержит 2–3 трехгранных семянки светло-бурого цвета, длиной 4–5 мм. По своей морфологии этот вид очень близок к кустарниковой форме можжевельника обыкновенного.

Растения этого вида распространены в горах Западной Европы, Сибири, Дальнего Востока, Малой Азии, встречается в арктических районах европейской части России и на Урале.

Можжевельник сибирский любит хорошо освещенные места, предпочитает почвы с наличием песка, чаще растет на склонах. Побеги легко укореняются, они неясно трехгранные с укороченными междоузлиями. Растение имеет мощную корневую систему, в связи с чем может использоваться как кустарник защитного насаждения для оврагов и балок.

Веточки и хвоя содержат эфирное масло, состоящее в основном из пинена. Кроме масла обнаружены также каротин, дубильные и горькие вещества. Плоды по составу и свойствам близки к таковым можжевельника обыкновенного. Поэтому также могут использоваться как мочегонное и болеутоляющее средство при ревматизме и подагре. Их настой и отвар использовали в Сибири как мочегонное при водянке и при затрудненном мочеиспускании, болезнях мочевого пузыря и почек. В народной медицине

Дальнего Востока плоды применяются как противоглистное и abortивное средство.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ТВЕРДЫЙ

Двудомное дерево высотой 6–8 м, иногда выше, с узкопирамидальной, декоративной, словно ажурной, кроной. Кора имеет цвет от красно-бурого до серого, побеги трехгранные, буровато-желтые, гибкие. Хвоя жесткая, торчащая, узкая, длиной 15–25 мм и шириной до 1 мм, расположена в мутовках по 3 хвоинки. По своим морфологическим признакам этот вид очень близок к можжевельнику обыкновенному, от которого его отличает только более длинная и узкая хвоя и характерная пирамидальная крона.

Растения этого вида произрастают в Северном Китае и в Северной Корее, а на территории России встречаются в Приморье.

Этот вид предпочитает кальцифитные породы и сухие места. Размножается только семенами, черенками не размножается и укореняется плохо.

В хвое и веточках растения содержится эфирное масло. В японской народной медицине эфирное масло из плодов можжевельника этого вида рекомендуют как мочегонное средство. Плоды применяются в китайской медицине как кардиотоническое средство. Современные исследования показали, что экстракты, полученные из шишкочягод можжевельника твердого, проявляют высокую антибактериальную активность, особенно по отношению к стафилококкам.

Глава 3

ПОЧЕМУ МОЖЖЕВЕЛЬНИК ПРИМЕНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНЕ

Можжевельник обладает очень приятным запахом. Но именно этот запах создает невыносимую среду для вредных микроорганизмов и паразитов. Можжевельник выделяет примерно в 6 раз больше фитонцидов, чем остальные хвойные породы, и в 15 раз больше, чем лиственные. Исследуя свойства растения, ученые подсчитали, например, что количество стрептококков в воздухе в присутствии можжевельника уменьшается в 8 раз. Всего один гектар можжевельниковых посадок способен оздоровить воздух целого города, вот только приживается можжевельник в городах, к сожалению, плохо, потому что он чувствителен к загрязненности воздуха.

Во всех органах растения содержится эфирное масло: в плодах — 0,5–2%, в стеблях — 0,25%, в хвое — 0,18%, в коре — 0,5%. В состав эфирного масла можжевельника входят терпены — камфен, сабинен, кадинен, терпинеол, борнеол, пинен и их кислородные производные — борнеол и изоборнеол.

Помимо эфирного масла, в плодах содержится до 40% инвертного сахара, около 9,5% смол, жирное масло, органические кислоты — муравьиная, уксусная, яблочная, флавоновые гликозиды, воск, спирт, инозит

и большое количество микроэлементов. Кроме таких распространенных, как калий, кальций, магний, железо и марганец, в плодах можжевельника обнаружены медь, цинк, алюминий и свинец. А такие важные микроэлементы, как селен и никель, можжевельник, оказывается, способен накапливать из почвы, поэтому их содержание в плодах можжевельника составляет 9,3 мкг/г и 89,2 мкг/г соответственно, а это несколько выше среднего уровня аналогичных показателей у других растений. Почему это важно? Потому что никель, например, стимулирует в организме активность некоторых ферментов, ответственных за расщепление и использование глюкозы, а потому при увеличении глюкозной нагрузки увеличивается и потребность в никеле. Что же касается селена, то установлено, что он обладает противораковой активностью. Кроме того, этот элемент влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, а также играет важную роль в детоксикации перекисей жирных кислот, восстанавливая их в нетоксичные оксикислоты. Ученые полагают, что совместно с витамином Е этот элемент стимулирует образование антител и тем самым усиливает иммунные силы организма. И есть данные, говорящие, что под его контролем находится процесс образования эритроцитов.

Кора можжевельника содержит до 8% дубильных веществ, а хвоя — 266 мг/% аскорбиновой кислоты. В его корнях, помимо эфирного масла, найдены смолы, сапонины, дубильные и красящие вещества.

Сложный комплекс органических соединений в составе можжевельника, активно воздействующий

на отдельные органы человеческого организма, и сложный микроэлементный состав плодов, который оказывает влияние стимулирующего характера практически на все системы человека как целого организма, то, в каком они находятся сочетании, усиливая действие друг друга, выгодно отличает это растения от многих других, применяемых в медицине.

Как уже говорилось, можжевельник прекрасно обеззараживает воздух, поэтому он является эффективным средством профилактики простудных заболеваний. Но можжевельник не просто способствует быстрейшему выздоровлению, он придает силы организму, ослабленному после болезни, а потому веточки можжевельника будут кстати в помещении, где находится выздоравливающий. Можно также распылять в воздухе спиртовые экстракты хвои можжевельника или использовать эфирное масло. Аромат можжевельника не только предотвращает распространение инфекционных заболеваний, очищает и освежает воздух, но и стимулирует, восстанавливает душевное равновесие и дает энергию в периоды тревоги и слабости.

Баня с можжевельником очищает и питает одновременно, помогает прочистить легкие, особенно заядлым курильщикам. А красивая и душистая его древесина идет на разнообразные поделки и изготовление фанеры, причем это одно из немногих деревьев, древесина которого практически полностью сохраняет свою энергию и в срубленном виде. В народе считается, что ветвь можжевельника изгоняет змей и охраняет от их укусов, а плоды его излечивают одержимых бесом.

А можжевеловые брусочки, помещенные в разных местах в доме, могут служить источником энергии для его обитателей.

Очень полезно регулярно бывать на природе в местах, где растет можжевельник. Общаться с растением можно в любое время года и в любое время суток.

Если говорить чуть подробнее о лечебном применении можжевельника, то к помощи растения традиционно прибегали, например, в следующих случаях:

- при отеках — как мочегонное средство, а при заболеваниях почек и мочевыводящих путей — в качестве дезинфицирующего средства;
- при сердечных отеках, заболеваниях легких, сопровождающихся обильной гнойной мокротой, вялости желудочно-кишечного тракта, вздутии живота, цистите и желчекаменной болезни;
- при инфекционных заболеваниях полости рта, глотки и верхних дыхательных путей — для полоскания и для ингаляций;
- при ревматизме и подагре, других воспалительных заболеваниях суставов, а также при кожных болезнях и заболеваниях периферической нервной системы — в виде ванн, примочек и припарок;
- при отсутствии менструаций и воспалительных заболеваниях женской половой сферы — внутрь и наружно;
- при лихорадке;
- при заболеваниях мужской половой сферы;
- при облысении и выпадении волос — в виде компрессов;

- при необходимости обеззаразить жилище или какое-либо другое место — в виде окуривания дымом плодов и веточек можжевельника.

В старинных книгах, лечебниках имеются не только упоминания о лечебном использовании можжевельника, но сохранились и некоторые указания о его применении.

Так, знаменитый врачеватель древности Абу Али ибн Сина указывает: «...если 12 драм плодов можжевельника взять и размягчить, сварить с 6 драмами сливочного масла и 18 драмами меда и дать попить человеку с одышкой, то очень помогает».

В книге «Ненужное для неучей» средневекового армянского врачевателя Амирдовлата Амаснаци говорится следующее: «Плоды можжевельника помогают при удушье, при падучей и устраняют дурноту. Они вызывают месячные у женщин и изгоняют с силой плод из утробы. А также растворяют камни почек. Вызывают послабление. Изгоняют длинных и плоских глистов. А если сварить вместе с цельным топленым коровьим маслом, высушить и дать съесть, то помогает при всех видах геморроя. Они высушивают старые язвы, а также помогают при раковой язве. Удаляют черные пятна с кожи. Их можно использовать в виде отвара или в неизменном виде. Но они вредны для печени, их вредное влияние устраняет барбарис. А заменителем является в их двойной дозе корица...»

А вот в книге «Прохладный вертоград. Лечебник патриаршего келейника Филагрия» (XVI век) говорится: «Аще те ягоды (можжевельника) часто держим во рте

и то утешительно главе, и от того держания ветрости вредительная исходит. Ягоды можжевеловые вареные в вине или в ином питье, приняты вельми пользуют тем, кои тяжко мочатся, и болезни поясницы выведет».

Личный врач царицы Екатерины Второй, один из основоположников научного акушерства и создателей медицинской терминологии в России, профессор Н. М. Амбодик-Максимович в своей книге, выпущенной в 1784 году, приводит следующий рецепт: «...кои простудою, ломотою и цингою страждут, — корень хрена, разрезав на мелкие кусочки или частицы, каждое утро внутрь принимать известное их количество и глотать как пилюлю не разжевывая. Сие продолжить целый месяц, а потом пить ежедневно по полфунта отвара можжевеловых ягод. Сие таким образом употребляемое лекарство почти немало не разгорячает желудок, разве при конце врачевания».

Другой известный российский врач и знаток тибетской медицины Бадмаев, автор учебника тибетской медицины, упоминает о можжевельнике следующее: «Можжевельник лечит жар почек...» и приводит в своей книге лекарственный сбор: «Миробалан, хебула, шафран, кардамон настоящий, муми, сверция, канаваля, марена, шеллак и можжевельник обыкновенный, смешанные с сахаром, лечат повреждения почек, задержку мочи, ноющие боли в пояснице, слабость в ногах и почечный жар без остатка».

И стоит упомянуть, наконец, широко известный рецепт немецкого доктора Кнейппа. Лечение можжевельником начинают с того, что 3 раза в день разжевывают

и проглатывают по 1 «ягоде» можжевельника обыкновенного, ежедневно дозу увеличивают на 1 «ягоду», пока в день не придется трижды принимать по 20 штук. После этого в каждый прием начинают снижать количество плодов на 1, доводя, в обратном порядке, до приема по 1 «ягоде» 3 раза в день. На этом курс заканчивают. Повторный курс, при необходимости, начинают не раньше чем через месяц и по согласованию с врачом. Этот рецепт используется как общеукрепляющее средство при весенних авитаминозах, как кровоочистительное средство и при выздоровлении после длительных и тяжелых болезней.

При исследовании плодов можжевельника было установлено, что эфирное масло, содержащееся в шишкоягодах, оказывает тонизирующее действие на моторику желудочно-кишечного тракта, а также желчегонное действие, одновременно действуя на желчь антисептически. Отмечается, что оно вызывает гиперемии печени и почек, прекращает спастическое сокращение гладкой мускулатуры мочеточников и, кроме того, успокаивающе действует на центральную нервную систему, особенно кору головного мозга. Также специалисты указывают, что при *длительном приеме* препаратов можжевельника внутрь наблюдается раздражение паренхимы почек, поэтому в настоящее время диагнозы острого нефрита и нефрозонефрита считаются противопоказаниями для назначения препаратов из можжевельника. И хотя немецкий фитотерапевт М. Палов в своей книге «Энциклопедия лекарственных растений» указывает, что, согласно новым публикациям,

мнение о вредности масла и «ягод» можжевельника для почек должно быть пересмотрено, лучше все-таки при их применении проявлять осторожность. Также не рекомендуется назначать препараты можжевельника беременным женщинам.

Известны следующие способы приготовления лекарственных форм и применения можжевельника в лечебных и профилактических целях.

Настой плодов. Измельчить 10–12 свежих плодов, залить их 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при бронхитах, простуде, отеках сердечного происхождения, вялости желудочно-кишечного тракта, вздутии живота и желчекаменной болезни; наружно использовать для растираний при болях в суставах и мышцах.

Настой сушеных плодов. 15 г сушеных плодов залить 400 мл охлажденной кипяченой воды и оставить на 2 часа, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой как мочегонное средство.

Отвар из плодов. 1 ст. ложку измельченных сухих плодов поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 15 минут, затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Хранить настой в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день после еды при вялости желудочно-кишечного тракта как желчегонное средство, как мочегонное, как противовоспалительное

и бактерицидное при пиелонефрите и цистите, кроме того, есть сведения об эффективности настоя при радикулите, ревматических болях в суставах и при подагре, кроме того, настой применяется для увеличения молока у кормящих матерей. Настой плодов можжевельника по 1 ст. ложке 3 раза в день применяется при кашле, связанном с простудой, при гнойном бронхите и воспалении легких, как внутрь, так и для ингаляций.

15 г плодов залить 200 мл кипятка и варить на медленном огне в течение 10 минут, после чего снять с огня и настаивать еще 30 минут, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря, холециститах, колитах.

Сироп из плодов. 100 г плодов залить 400 мл и кипятить в течение 10 минут, затем добавить сахар и варить до консистенции сиропа, после чего снять с огня и процедить. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой при заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря, для улучшения аппетита.

Экстракт плодов. Измельчить в кофемолке 2 ст. ложки плодов, залить по уровню порошка водкой, настаивать в течение 14 дней, отжать и процедить. Использовать 2–3 раза в день при наличии или склонности к герпесу на губах (герпетической лихорадке).

Экстракт можно приготовить также, настаивая ягоды на вине или спирте.

Отвар для ванн. Измельченные веточки можжевельника (200–300 г) залить 10 л холодной воды на 2 часа, после чего кипятить на слабом огне в течение 20 минут, процедить отвар в ванну (36–37 °С). Принимать ванны

перед сном. Курс лечения 10–12 процедур через день. Рекомендуются при зудящих дерматозах, склонности к аллергии и герпетическим проявлениям.

Обеззараживание помещений. Эту методику обеззараживания помещений предлагает доктор Михайленко с соавторами в книге «Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии»: «После обычной обработки родовых залов, палат для рожениц, процедурных кабинетов и палат для новорожденных производили дополнительное обеззараживание воздуха путем сжигания сухих плодов можжевельника обыкновенного из расчета 20 г сырья на 18–20 м² площади. Плоды помещали на сковородку и сжигали на электроплитке в течение 30 минут. Оконные и дверные проемы должны быть плотно закрыты. По нашим данным, после обработки помещений раствором хлорамина и облучения бактерицидными лампами в течение часа остаются единичные колонии микроорганизмов, в то время как после дополнительного обеззараживания указанным способом воздух и поверхность предметов становятся практически стерильными».

Лечение животных. В народной ветеринарии настоек ягод можжевельника издавна рекомендовался как мочегонное средство при водянке и воспалении мочевого пузыря у животных. В современной ветеринарии ягоды можжевельника назначаются для приема внутрь в виде настоя, кашек, болюсов. Доза можжевеловых ягод для лошадей 25–50 г, для крупного рогатого скота — 50–100 г, для мелкого рогатого скота и свиней 5–10 г, для собаки 1–3 г и для курицы 0,2–0,5 г.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Можжевельник обыкновенный — это растение, обладающее токсическими свойствами, поэтому важно не допускать передозировки, а лечение лучше проводить под наблюдением специалиста.

Плоды можжевельника противопоказаны при беременности — употребление внутрь может привести к аборту. Также следует проявлять осторожность и обязательно согласовывать возможность применения можжевельника с врачом при острых воспалительных заболеваниях почек — нефритах и нефроzoneфритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах.

Обычно препараты можжевельника не назначаются на длительный срок (более 6 недель).

Глава 4

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Можжевельник — растение, широко применяемое как в народной, так и в официальной медицине. Как правило, применяются плоды можжевельника, и чаще всего — в комплексе с другими средствами растительного происхождения в виде сборов.

В современной российской медицине лекарственным сырьем, согласно стандартам государственной фармакопеи, признается зрелая высушенная шишкоягода можжевельника обыкновенного. Заготавливаемое сырье должно соответствовать следующим требованиям: шишкоягоды диаметром 6–9 мм, шаровидные, с боков могут быть слегка вдавленные, гладкие, блестящие, реже матовые. На верхушках шишкоягод заметны 3 сходящиеся бороздки, а при основании плода под лупой видны 2 трехлистные мутовки из бурых чешуек. В рыхлой мякоти плода находится 3 (реже 1–2) семени. Семена продолговато-треугольной формы, выпуклые снаружи и плоские на их соприкасающихся сторонах, длиной 4–5 мм. Кожура семени твердая. На поперечном разрезе в мякоти плода под лупой видны крупные эфиромасличные влагалища (по 2 у каждого семени). Цвет плодов снаружи или черный, или фиолетовый

с буроватым оттенком, иногда с сизым восковым налетом. Цвет мякоти зеленовато-бурый, семян — желтовато-бурый. Запах своеобразный, ароматный. Вкус сладковатый, пряный. Эфирного масла в нормальном сырье должно быть не менее 0,5%, влажность сырья не должна превышать 20%. В сырье не должно быть больше 9,5% побуревших и не более 0,5% зеленых плодов. Срок годности для этого сырья установлен 3 года.

Плоды можжевельника для лечебно-профилактического использования можно заготовить самостоятельно.

Сбор шишкоягод осуществляется с конца августа до конца октября, когда они становятся черно-синими, то есть в период их полного созревания.

Заранее необходимо подготовить мешковину и брезентовые рукавицы — растение колючее и уколы хвои могут поранить руки. Обычно мешковину расстилают под растением и плоды просто стряхивают. При этом осыпаются только зрелые шишкоягоды, а зеленые остаются на ветках. Сбивать плоды палками не рекомендуется, в этом случае осыпаются и незрелые шишкоягоды, а само растение повреждается. Не стоит также срезать ветки или даже рубить растение, мы же помним, что живет можжевельник долго, а растет медленно.

Оказавшиеся на расстеленной мешковине плоды нужно тщательно очистить от сора — хвои, веточек, кусочков коры, а также незрелых шишкоягод. Очень важно также очистить сырье от травяных клопов, даже одно такое насекомое, попавшее в сырье, может испортить заготовку, придав ему отталкивающий запах.

Сушка для сырья рекомендуется медленная. Делать это нужно вдали от солнечных лучей, в тени, на чердаках под железной крышей, в отапливаемых помещениях с хорошей вентиляцией, при этом плоды нужно ежедневно перемешивать. Сушка в печи для можжевельника не рекомендуется, так как это ухудшает качество сырья. После сушки масса сырья должна составлять примерно половину от массы свежих плодов.

Далее приводятся некоторые рецепты лечебно-профилактического применения плодов можжевельника.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

При *гипоменструальном синдроме* рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующего сбора: плоды можжевельника, трава руты душистой, плоды фенхеля обыкновенного, трава зверобоя продырявленного и трава лапчатки гусиной — по 1 части, плоды петрушки кудрявой, корни петрушки кудрявой, трава полыни горькой и толченые плоды шиповника — по 2 части.

Взять 2 ст. ложки сбора, залить 400 мл кипятка, настаивать, укутав, в течение 30 минут, затем процедить и пить по 100 мл настоя 2 раза в день в течение 2–3 месяцев циклами с перерывами между ними 7–10 дней.

При *гипоменструальном синдроме* рекомендуется принимать отвар, приготовленный из следующего сбора: плоды можжевельника, трава тысячелистника, корни

солодки голой, плоды зверобоя, трава руты душистой — по 1 части.

Взять 2 ст. ложки сбора, залить 500 мл кипятка, нагревать на маленьком огне в течение 5 минут, затем процедить и пить по 400 мл отвара вечером в течение 5 дней, начиная со второго дня менструации.

При *нарушении менструального цикла* рекомендуется принимать отвар, приготовленный из следующего сбора: плоды можжевельника, корни стальника полевого, корневище пырея ползучего — по 1 части.

Взять 1 ч. ложку сбора на 1 стакан кипятка. Кипятить на слабом огне в течение 15 минут, затем процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

При *задержке менструации* рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующего сбора: плоды можжевельника, листья толокнянки, корни солодки, трава зверобоя, трава руты душистой — по 1 части.

Взять 1 ст. ложку сбора на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 15–20 минут, процедить. Принимать вечером по 2 ст. ложки.

При *задержке менструации* рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующего сбора: плоды можжевельника, трава лапчатки гусиной, трава руты душистой — по 1 части, трава полыни горькой — 1,5 части.

Взять 1 ст. ложку сбора на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 15–20 минут, процедить. Принимать вечером по 2 ст. ложки.

Для *стимуляции менструации* рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующего сбора: плоды можжевельника, трава зверобоя, трава тысячелистника, корни солодки — по 1 части.

Взять 2 ст. ложки сбора, залить 400 мл кипятка и кипятить на водяной бане в течение 20–30 минут, процедить. Принимать вечером 2 стакана в теплом виде.

При *обильной менструации* рекомендуется принимать настойку, приготовленную из следующего сбора: 50 г плодов можжевельника, 1 головка чеснока, 1 л белого виноградного вина.

Ягоды можжевельника осторожно размять, не повреждая семян, чеснок очистить и измельчить, все смешать и залить белым вином. Настаивать в темном месте в течение 10 дней. Процедить. Принимать по 50 мл 1–2 раза в день после еды.

При *воспалении маточных труб* рекомендуется принимать отвар, приготовленный из следующего сбора: плоды можжевельника, трава хвоща полевого, плоды фенхеля — по 40 г, корневище пырея — 30 г, листья толокнянки, корневище герани кроваво-красной, листья скумпии кожевенной — по 50 г.

Взять 2 ст. ложки сбора, залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, затем процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой.

При *воспалении матки* рекомендуется принимать отвар, приготовленный из следующего сбора: плоды

можжевельника, корни крапивы двудомной, корневище пырея — по 5 г, листья розмарина — 4 г, трава марены красильной — 3 г, трава дубовника горного 1 г.

Всю смесь залить 1 л кипятка и кипятить на слабом огне в течение 5 минут, затем настаивать еще 15 минут, процедить. Пить как чай в течение дня на протяжении 2 недель.

При *белях* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника — 1 часть, кора дуба — 2 части, корневище бадана и листья эвкалипта — по 3 части.

Взять 3 ст. ложки сбора на 1 л кипятка, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день, одновременно делать спринцевания.

При *гормональном бесплодии* у женщин приготовить отвар из сбора: плоды можжевельника, плоды толокнянки, трава хвоща, корневище герани — по 1 части.

Взять 3 ст. ложки сбора, залить 600 мл кипятка, кипятить в течение 10 минут, процедить. Пить по 100 мл за 30 минут до еды и после еды 3 раза в день. Курс лечения — непрерывно в течение 3 месяцев.

При *бесплодии* у женщин на почве ранее перенесенного воспаления рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава репешка, трава лабазника, трава тысячелистника, трава золототысячника малого, трава зверобоя, корни стальника, корневище

пырея — по 2 части, листья шалфея — 1 часть, листья крапивы двудомной, трава хвоща полевого, семена воробейника, трава астрагала — по 4 части.

Взять 3 ст. ложки сбора, залить 600 мл кипятка, кипятить в течение 10 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой и после еды.

При *климактерических симптомах* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, корни стальника, корневище пырея, трава золотарника — по 2 части, листья грецкого ореха — 1 часть.

Взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут и затем процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя.

При *патологическом климаксе* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, корни стальника, корневище пырея, листья Melissa лекарственной — по 2 части, листья грецкого ореха — 1 часть.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка смеси трав на 1 стакан кипятка, кипятить в течение 15 минут, затем процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером. Курс лечения 3–4 недели.

ЗАБОЛЕВАНИЯ И НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Для лечения *заболеваний органов желудочно-кишечного тракта с отсутствием аппетита* применять следующий сбор: плоды можжевельника, трава полыни —

по 1 части, корни цикория и трава золототысячника — по 2 части, трава вахты трехлистной и плоды укропа — по 3 части.

На 1,2 л кипятка необходимо взять 3 ст. ложки сбора. Приготовить настой и принимать 6 раз в день.

Для усиления аппетита и для стимуляции секреции желудочного сока рекомендуется сбор: плоды можжевельника, корни цикория, корни дягиля, трава полыни, листья мяты — по 2 части, листья шалфея — 3 части.

Взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка и кипятить 15 минут. Принимать отвар утром перед завтраком по 1 стакану.

При *гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется сбор: плоды можжевельника — 1 часть, трава душицы, трава хвоща — по 2 части, листья подорожника — 4 части.

На 500 мл кипятка взять 2 ст. ложки сбора, настаивать в течение 5–6 часов. Принимать по 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день теплым перед едой.

При *гастрите с повышенной кислотностью* приготовить сбор: плоды можжевельника — 15 г, листья крапивы и корни крапивы — по 3 г. Всю смесь залить 2 л воды, добавить 250 г меда, оставить до утра, утром варить 2,5 часа. Принимать отвар теплым: утром натощак 2 ст. ложки, затем 1 ст. ложку после обеда и 2 ст. ложки после ужина.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно осложненной кровавой рвотой, рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника и плоды кориандра — по 3 части, корневище кровохлебки, трава тысячелистника, трава пастушьей сумки, трава перца водяного — по 2 части, цветки пижмы — 1 часть, трава хвоща — 5 частей.

На 2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 30 мл 12 раз в день.

При болезнях кишечника, сопровождающихся запорами, рекомендуется сбор: плоды можжевельника, листья вахты трехлистной, трава медуницы — по 3 части, трава жерухи — 2 части, трава зверобоя — 1 часть.

На 1 л кипятка использовать 3 ст. ложки хорошо перемешанного и измельченного сбора. Принимать по 30 мл 7 раз в день.

Для регуляции работы кишечника рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, листья вахты, листья крапивы, кора крушины — по 1 части, плоды фенхеля — 2 части.

Взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, потом процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Для улучшения перистальтики кишечника рекомендуется сбор: плоды можжевельника и трава клевера лугового — по 1 части.

Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настоять в течение 10 часов и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–4 раза в день до еды. Этот сбор можно принимать и в виде отвара — 2 ч. ложки смеси на 2 стакана кипятка, кипятить 15 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

При *метеоризме* рекомендуется такой сбор: плоды можжевельника, цветки донника, трава полыни, плоды фенхеля, трава мяты, корень любистока, трава буквицы — по 1 части.

Взять 2 ст. ложки смеси, заварить 400 мл кипятка и настаивать в течение 15 минут. После чего процедить и принимать по 1 стакану 3–4 раза в день *в качестве ветрогонного средства*.

ЗАБОЛЕВАНИЯ И РАССТРОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

При *бессоннице* приготовить сбор: плоды можжевельника, трава мелиссы, соплодия хмеля, корни валерианы, трава хвоща — по 1 части.

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку сбора, настаивать до охлаждения. Принимать по 1–2 стакана вечером, желательно с медом.

При *бессоннице* и *неврозе* приготовить сбор: плоды можжевельника, корни крапивы, корни лещины, корневище пырея — по 5 г, листья и корни ежевики — по 25 г.

Всю смесь тщательно измельчить и залить 2 л красного виноградного вина. Сосуд закрыть какой-нибудь крышкой и варить на малом огне, пока не упарится наполовину. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

При *нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, корневище аира — по 0,5 части, трава вербены, трава дрока красильного, трава мяты перечной, трава горца птичьего — по 1 части, трава будры, трава душицы, трава кипрея, листья подорожника — по 2 части, толченые плоды шипоника — 3 части, трава зверобоя — 7 частей.

Все смешать и хорошо измельчить. Вечером 2–3 ст. ложки сбора засыпать в термос емкостью 500 мл, залить крутым кипятком. На следующий день процедить и выпить весь настой в 3 приема за 30 минут до еды в теплом виде.

При явлениях *паркинсонизма* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, кора ивы, корень лопуха, трава чабреца, цветки терна — по 1 части.

Взять 10 г смеси, залить 1 л кипятка и варить 1 минуту. Когда настой остынет, процедить его. Принимать по 100 мл 3 раза в день до и после еды. Кроме того, в течение дня пить вместо воды настой из взятых поровну молодых семян шиповника коричневого и листьев маслины европейской. Способ приготовления и дозировка такие же.

При *эпилепсии* рекомендуется следующее средство: плоды можжевельника — 5 г, трава омелы (растущей на дубе) и корневище пырея — по 3 г, листья лимонного дерева и корни алтея — по 1 г. Всю смесь залить 1 л холодной воды, оставить на 5 часов, затем варить 5 минут. Пить в течение дня вместо воды.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

При *остром воспалении предстательной железы* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника — 8 частей, плоды фенхеля, корни солодки, корни петрушки, цветки ромашки — по 3 части.

Засыпать в термос емкостью 500 мл 2 ст. ложки смеси, залить крутым кипятком, настаивать 2–3 часа, процедить, добавить мед по вкусу и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день после еды. Настой снимает боль в промежности и в крестцовой области, рассасывает воспалительные инфильтраты в предстательной железе.

При *остром бактериальном простатите* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, листья ежевики — по 1 части, корни окопника, трава дрока красильного, семена льна, листья толокнянки — по 2 части.

Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипяченой воды, кипятить в течение 10 минут, затем настаивать 1 час. Принимать по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день до еды.

При *простатите в пожилом возрасте* рекомендуется сбор: плоды можжевельника — 4 части, корни дягиля и цветки василька — по 3 части.

Взять 1 ст. ложку смеси, залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 15 минут на водяной бане, затем охладить и процедить. Выпить настой в течение дня в 3 приема.

При *простатите и аденоме предстательной железы* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, листья крапивы, листья омелы белой (растущей на тополе или груше) — по 1 ст. ложке.

Всю смесь залить 600 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

При *ревматизме и болях в суставах* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, створки стручков фасоли, трава татарника, трава клевера, цветки сирени — по 1 части.

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 6 раз в день. Можно также приготовить настойку: на 500 мл спирта взять 3 ст. ложки сбора, настаивать в темном месте в течение 7 дней. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

При *хронических артрозах* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, трава грыжника, кора крушины, трава хвоща, семена петрушки — по 1 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день.

При *обменных артритах и посттравматических артрозах* рекомендуется сбор: плоды можжевельника — 2 части, плоды физалиса — 1 часть, цветки вереска — 3 части, корневище спаржи — 5 частей, листья земляники — 10 частей.

Взять 3 ст. ложки смеси, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать 3–4 чашки настоя в день, предпочтительно холодным или слегка теплым.

При *неспецифических артритах и артрозах в пожилом возрасте* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, корни одуванчика, корневище с корнями девясила, трава хвоща, листья мяты — по 1 ч. ложке, кора крушины — 2 ч. ложки.

Всю смесь залить 600 мл кипятка, кипятить в течение 3 минут, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать 6 раз в день по 80 мл за 15 минут до еды и через 30 — после еды.

При *остеохондрозе позвоночника*, как противовоспалительное, обезболивающее и улучшающее минеральный состав костей средство, рекомендуется сбор:

плоды можжевельника, листья грецкого ореха, солома овса, листья Melissa, трава полыни, почки березы повислой, корень одуванчика, корень лопуха, листья барбариса, цветки таволги, листья шалфея — по 1 части.

Взять 2 ст. ложки сбора, залить 500 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 12 часов, затем кипятить 5 минут и настаивать еще 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

При *заболеваниях печени* полезен следующий сбор: плоды можжевельника, листья Melissa, трава зверобоя — по 2 части, корни барбариса — 3 части, цветки терна — 1 часть.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать в течение 45 минут, затем процедить. Принимать по 200–600 мл в день.

При *печеночной колике* приготовить сбор: плоды можжевельника, листья полыни, листья шалфея — по 1 части. Взять 4 ст. ложки смеси на 1 л кипятка и приготовить как отвар, 15 минут на медленном огне, еще 30 минут настаивать, процедить. Принимать по 3 стакана отвара в день.

При *гепатите* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, почки березы бородавчатой,

плоды укропа — по 2 части, семена льна, листья мяты перечной, листья земляники лесной — по 3 части, трава чистотела — 4 части, цветки бессмертника, трава зверобоя, трава чабреца — по 5 частей.

Смешать все компоненты сбора и измельчить. 2–3 ст. ложки сбора всыпать в термос емкостью 500 мл, залить крутым кипятком, оставить на ночь. Утром процедить и принимать в 3–4 приема, употребляя за 20–30 минут до еды в теплом виде.

При *гепатите* с нарушенной функцией желудка рекомендуется отвар из следующего сбора: плоды можжевельника, корни горечавки — по 2 части, листья шалфея, листья грецкого ореха, трава волчеца кудрявого, трава грыжника гладкого — по 5 частей.

Приготовить отвар из расчета 3 ст. ложки смеси трав на 3 стакана воды — залить сырье кипятком, поставить на медленный огонь и варить в течение 10 минут, затем остудить и процедить. Принимать по 0,5 стакана натощак утром и вечером.

При *болезнях желчного пузыря*, сопровождающихся коликами, приготовить сбор: плоды можжевельника, листья мяты, листья шалфея — по 3 части, трава чабреца — 2 части, трава полыни — 1 часть.

На 1,2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день вплоть до купирования болевого синдрома, а затем по 100 мл 5 раз в день. В последующем при значительном улучшении применять следующую

дозировку — 2 ст. ложки сбора на то же количество воды, принимать по 100 мл 3 раза в день.

При *холецистите* и *холангите* приготовить следующий сбор: плоды можжевельника, плоды барбариса, листья березы повислой, трава полыни, трава тысячелистника — по 1 части. Взять 1 ст. ложку сбора на 1 стакан кипятка. Закрыть настой крышкой и нагревать на водяной бане в течение 15 минут, затем процедить. Принимать по 1 стакану настоя 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

При *холецистите*, *дискинезии желчных путей* полезен настой из следующего сбора: плоды можжевельника, почки березы повислой, листья мяты перечной, плоды укропа — по 2 части, семена льна, листья земляники — по 3 части, трава чистотела — 4 части, трава зверобоя, трава чабреца, цветки бессмертника — по 5 частей.

На 500 мл кипятка взять 2–3 ст. ложки сбора. Наставить несколько часов, затем процедить. Пить по 0,75 стакана до еды в теплом виде. Напиток получается приятный и ароматный, но принимать его надо под контролем врача.

При *холецистите* приготовить сбор: плоды можжевельника, корни цикория, корни одуванчика, трава дымянки — по 1 части. Взять на 1 стакан кипятка 3 ч. ложки измельченного сбора. Приготовить отвар, нагревая на медленном огне в течение 15 минут, процедить. Пить по 1 стакану отвара утром и вечером.

При *хроническом холецистите и холангите с нормальной функцией кишечника* рекомендуется приготовить сбор: плоды можжевельника, трава полыни, листья березы бородавчатой, трава тысячелистника — по 1 части.

На стакан кипятка взять 1 ст. ложку смеси. Настаивать 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При *хроническом холецистите* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника — 5 г, трава пастьушей сумки — 4 г, трава цикория и корни цикория — по 6 г.

Всю смесь залить 300 мл кипятка и варить в течение 3 минут, затем настаивать в течение 15 минут. Принимать по 100 мл за 30 минут до еды.

В качестве *желчегонного* средства рекомендуется отвар из следующего сбора: плоды можжевельника, трава тысячелистника, листья шалфея, трава репешка, корни цикория, листья одуванчика — по 1 части, листья мяты, кора крушины, трава чистотела — по 3 части.

Приготовить отвар из расчета 3 ст. ложки смеси трав на 300 мл воды — залить сырье кипятком, поставить на медленный огонь и варить в течение 10 минут, затем остудить и процедить. Принимать по 0,3 стакана (можно подсластить сахаром или медом) за 30 минут до еды и спустя 30 минут после еды.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

В качестве *мочегонного* при *заболеваниях почек* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника — 10 частей, трава зверобоя, трава горца почечуйного — по 7 частей, трава Melissa, трава конопли — по 3 части.

Взять 1 ст. ложку хорошо перемешанной смеси, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В качестве *мочегонного* при *заболеваниях почек* хорошо применять следующий сбор: плоды можжевельника, трава хвоща — по 2 части, корневище пырея — 1 часть.

Взять 1 ст. ложку смеси, заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В качестве *мочегонного* при *заболеваниях почек* хорошо применять следующий сбор: плоды можжевельника — 4 части, корневище дягиля, цветки василька — по 3 части.

Взять 1 ст. ложку смеси, заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать в течение 15 минут, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

В качестве *мочегонного и противовоспалительного средства* при *заболеваниях мочевыводящих путей*

рекомендуется отвар из следующего сбора: плоды можжевельника, плоды фенхеля, семена петрушки кудрявой — по 1 части, листья березы повислой и цветки ромашки аптечной — по 6 частей.

Приготовить отвар из расчета 2 ч. ложки смеси на 1 стакан кипятка, кипятить в течение 20 минут, затем процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

В качестве *мочегонного средства* при *мочекаменной болезни* и *уратурии* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, толченые плоды шиповника, листья березы бородавчатой — по 1 части, корень марены красильной — 2 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, кипятить на водяной бане в течение 15 минут, затем настаивать в течение 45 минут и процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана 3 раза в день как мочегонное средство.

При *цистите* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника — 4 части, трава хвоща, семена фенхеля, корни аира, цветки терна — по 3 части, листья толокнянки — 6 частей.

Приготовить отвар: 4 ст. ложки смеси трав залить 1 л кипятка и кипятить в течение 10 минут, настаивать до охлаждения, затем процедить. Принимать по 2 стакана 2 раза в день или принять все количество отвара за один прием, стараясь как можно дольше задерживать мочеиспускание.

При *цистите* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, корень любистока, трава фиалки трехцветной — по 1 части.

Приготовить отвар по обычной технологии из расчета 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Выпивать по 1–2 стакана отвара в течение дня.

В комплексе *антибактериальной терапии* при *воспалительных заболеваниях мочеполовой системы* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава хвоща, корни солодки, листья толокнянки, листья брусники — по 1 части.

Смесь измельчить, 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами воды и нагревать на водяной бане в течение 10 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 3 недель каждого месяца на протяжении квартала.

При *воспалительных заболеваниях мочеполовой системы* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, листья березы бородавчатой, листья толокнянки, трава хвоща, корни одуванчика — по 1 части, листья брусники, семена льна, корни солодки — по 2 части.

Приготовить настой из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Принимать по 150 мл за 30 минут до еды в течение дня.

При *хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря* рекомендуется следующий сбор:

плоды можжевельника, трава зверобоя, трава хвоща, листья мяты, семена льна — по 1 ч. ложке.

Всю смесь залить 600 мл кипятка, кипятить в течение 3 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать 6 раз в день по 80 мл за 15 минут до еды и через 30 минут после еды.

При *щелочной реакции мочи* очень полезен следующий сбор: плоды можжевельника, листья березы бородавчатой, листья толокнянки — по 2 части, корни бадяжи-каменеломки, трава хвоща — по 1 части.

Взять 1 ст. ложку сбора, настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить в течение 15 минут, остудить, процедить. Выпить в несколько приемов в течение дня.

При *мочекаменной болезни* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, трава дрока красильного, листья брусники, трава горца птичьего — по 1 части, трава хвоща — 2 части.

Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, затем процедить. Принимать утром во время завтрака и вечером перед сном.

При *мочекаменной болезни* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, трава горца птичьего, листья брусники — по 1 части, трава золотарника, трава хвоща — по 2 части.

Взять 2 ст. ложки сбора, заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа в термосе, затем

процедить. Принимать утром и вечером за 30 минут до еды по 1 стакану. Курс лечения длительный, поэтому необходимо через каждые 8 недель делать двухнедельный перерыв.

При мочекаменной болезни и фосфатурии рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, корневиче аира, трава хвоща, толченые плоды шиповника — по 1,5 части, листья мяты перечной, цветки бузины черной — по 1 части, листья крапивы — 2 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, затем настоять в течение 45 минут и процедить. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя в теплом виде 2–3 раза в день.

При камнях в мочевом пузыре и мочеточниках рекомендуется сбор: плоды можжевельника, листья березы повислой, корень стальника, трава чистотела, корневиче лапчатки — по 1 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, кипятить на водяной бане в течение 15 минут, затем настаивать в течение 45 минут и процедить. Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь.

При мочекаменной болезни и оксалатурии рекомендуется сбор: плоды можжевельника, листья березы бородавчатой, корни стальника, корневиче пырея, трава золотарника, трава чабреца — по 1 части.

Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

При мочекаменной болезни и фосфатурии рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, листья шалфея, листья мяты перечной — по 3 части, трава чабреца — 2 части, трава полыни — 1 часть.

На 1,2 л кипятка использовать 3 ст. ложки сбора, приготовить настой. Принимать по 100 мл 9 раз в день при болевом синдроме, после купирования его по 100 мл 5 раз в день. В дальнейшем при улучшении употреблять по 100 мл 3 раза в день.

При мочекаменной болезни и наличии в осадке в моче солей мочевой кислоты рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, толченые плоды шиповника, цветки липы, цветки бузины черной, трава хвоща — по 3 части, листья крапивы, корни колючника бесстебельного, корневище аира, листья мяты — по 1 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Принимать утром во время завтрака и вечером перед сном по 1 стакану отвара.

При камнях почек и мочевых путей и повышенном уровне мочевины и креатинина в крови рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава хвоща, цветки бузины черной, цветки липы, толченые плоды шиповника — по 3 части, листья крапивы, корни аира, листья мяты перечной — по 1 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка смеси трав на 1 стакан кипятка — кипятить на медленном огне в течение 15 минут, затем настаивать еще в течение 45 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером во время еды.

При *нефрите* полезен следующий сбор: плоды можжевельника, семена шиповника коричневого, семена арбуза — по 1 ст. ложке.

Всю смесь измельчить, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 20 минут. Принимать настой теплым 3 раза в день.

При *подостром нефрите* полезен следующий сбор: плоды можжевельника — 1 часть, трава дрока, семена льна — по 4 части.

Взять 1 ст. ложку сбора, настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 часов, кипятить в течение 15 минут. Рекомендуется выпивать по 1–2 стакана в день.

При *хроническом нефрите* полезен следующий сбор: плоды можжевельника, семена шиповника коричневого, семена айвы продолговатой — по 1 части.

Взять 1 ст. ложку хорошо измельченной смеси, настоять на 1 стакане воды в течение 6 часов, кипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов.

При *почечнокаменной болезни* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава горца птичьего, листья брусники, корневище пырея — по 1 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, нагревать на медленном огне в течение 15 минут, затем настаивать еще 45 минут, процедить. Принимать по 1 стакану перед завтраком и ужином.

При *почечной колике* рекомендуется отвар из следующего сбора: плоды можжевельника, листья березы повислой, корни стальника, трава чабреца ползучего, трава золотарника, корневище пырея — по 1 части, трава руты душистой, трава фиалки трехцветной — по 2 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка, нагревать на медленном огне в течение 15 минут, затем настаивать еще 45 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день при приступах.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДОВ

При *гипертонической болезни* рекомендуется следующее средство. Взять 10 г плодов можжевельника и по 5 г семян овса посевного и корневища пырея, залить 1 л кипятка и варить, пока не останется 0,75 л жидкости. Процедить. Принимать по 70 мл в течение дня. Курс 40 дней.

При *геморрое*, в том числе с зудом в области ануса, рекомендуется сбор: плоды можжевельника, трава тысячелистника, трава очитка — по 1 части, семена гороха, цветки коровяка — по 2 части.

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Настоять. Процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Этим же отваром необходимо подмываться.

НАРУШЕНИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

Для *уменьшения чувства голода* при желании сбросить вес рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава фиалки, плоды тысячелистника, корни солодки, цветки ромашки, трава зверобоя, листья мяты перечной — по 1 части.

Взять 10 г сбора, залить стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой и в промежутках между приемами пищи, а также вместо чая.

При *ожирении* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, кора крушины ломкой — 3 части.

Взять 2,5 ст. ложки сбора, залить 500 мл кипятка. Кипятить в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 1 стакану отвара 3 раза в день как чай.

При *ожирении* полезен следующий сбор: плоды можжевельника, листья мяты перечной, листья кассии, листья березы, трава череды, трава хвоща — по 1 части.

Взять 1 ст. ложку сырья, залить 200 мл кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут при комнатной температуре, процедить,

кипяченой водой довести объем полученного настоя до 200 мл. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

При *сахарном диабете 2 типа и патологии вен нижних конечностей* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, семена льна — по 2 части, трава манжетки обыкновенной — 1 часть, листья черники — 4 части.

Приготовить отвар из расчета 1 ст. ложка сбора на 1 стакан воды. Кипятить на медленном огне в течение 5 минут, охладить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.

При *сахарном диабете 2 типа и сопутствующих гнойных заболеваниях* эффективен следующий сбор: 20 г плодов можжевельника, по 25 г травы козлятника, листьев черники и листьев мяты перечной.

Взять 1 ст. ложку сбора, залить 400 мл кипятка, прокипятить в течение 10 минут, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой (не подслащивать!).

При *тиреотоксическом зобе* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава зверобоя, трава полыни, листья шалфея — по 3 г.

Всю смесь вечером залить 1 л воды, утром кипятить в течение 5 минут, добавить 1 ст. ложку цветочного меда. Выпить половину состава утром, а другую перед сном.

При *рахите* полезен следующий сбор: плоды можжевельника, корневище с корнями девясила — по 2 части, трава зверобоя, цветки липы, трава репешка, трава фиалки трехцветной, трава цикория — по 3 части, корни горечавки — 1 часть.

Приготовить настой из расчета 1 ст. ложка тщательно перемешанного и измельченного сбора на 200 мл кипятка. Смесь залить кипятком, настаивать в течение 30 минут, укутав. Принимать ежедневно по 200 мл.

При *подагре и сопутствующей венозной недостаточности* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава дьянки, трава хвоща, плоды шиповника без семян, листья березы — по 1 части.

Приготовить настой из расчета 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 5 минут, процедить. Принимать по 2–3 чашки настоя в день.

При *подагре и сопутствующей аллергии* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, листья крапивы, корни стальника — по 1 части, трава тысячелистника, трава хвоща — по 2 части, листья березы — 3 части.

Приготовить обычный настой из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Принимать по 2–3 чашки настоя в день.

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При *лейкемии* в комплексной терапии применяется следующий сбор: плоды можжевельника, корневище

пырея — по 2 г, кора ивы и листья шалфея — по 1 г, корни горечавки желтой — 0,5 г, корни крапивы и листья ежевики — по 3 г, трава полыни — 4 г, трава тысячелистника — 5 г.

Всю смесь залить холодной водой, настаивать в течение 5 часов, затем довести до кипения, настаивать еще 15 минут и процедить. Принимать в течение дня вместо воды.

При *раке кожи* в комплексной терапии рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника и цветки календулы — по 50 г, корни лопуха — 100 г.

Смесь залить 500 мл, добавить 4 ст. ложки меда и оставить до следующего утра, утром проварить в течение 10 минут на слабом огне. Процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

При *раке горла* в комплексной терапии используется следующее средство. Взять листья шалфея, корни одуванчика, листья крапивы и траву купены — по 5 г, всю смесь залить 1 л воды и варить 5 минут, затем добавить по 15 капель настоек арники и можжевельника, 2 ст. ложки цветочного меда. Все тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке каждый час. Одновременно принимать порошок корня дягиля лекарственного в дозе на «кончике ножа».

ОСЛАБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА, АВИТАМИНОЗ

При *различных формах анемий* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, сухой измельченный лист алоэ, трава одуванчика, почки тополя, сушеные плоды айвы — по 1 части, толченые плоды шиповника, плоды рябины — по 2 части.

Взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

При *анемии, возникшей на фоне гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока*, рекомендуется сбор: плоды можжевельника — 1 часть, толченые плоды шиповника — 2 части, плоды терна колючего — 3 части.

На 1 л кипятка взять 30 г сбора, кипятить в течение 30 минут, настаивать в течение 1 часа. Принимать по 150 мл в течение дня 6 раз. При появлении отрыжки кислым и изжоги уменьшить дозу до 30 мл 3 раза в день, если вышеуказанные явления будут продолжаться, то на время отменить прием отвара.

При *железodefицитной анемии* применять сбор: плоды можжевельника, трава сушеницы, трава кирказона, трава пустырника, корень солодки — по 1 части.

Вначале залить кипятком корень солодки, кипятить 3 минуты, затем добавить остальные компоненты из расчета на 1 л кипятка 3 ст. ложки сбора. Принимать по 50 мл 6 раз в день.

При *анемии, особенно железodefицитной*, приготовить сбор: плоды можжевельника, трава полыни — по 1 части, листья крапивы — 2 части, трава медуницы, корни одуванчика, трава цикория — по 3 части.

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Настаивать несколько часов. Процедить, пить как чай в течение дня.

Общетонизирующий сбор: плоды можжевельника, корневище аира — по 0,5 части, трава горца птичьего — 1 часть, трава душицы, листья кипрея и листья подорожника — по 2 части, толченые плоды шиповника — 3 части, трава зверобоя — 7 частей.

На 700 мл кипятка взять 2 ст. ложки сбора, ночь настаивать в термосе. На следующий день принимать равными порциями 2 раза в день утром и вечером за 15 минут до еды.

При *ослаблении иммунитета* применять сбор: плоды можжевельника, трава крапивы, листья подорожника — по 2 части, трава полыни — 1 часть, трава хвоща, трава зверобоя, трава тысячелистника — по 3 части.

Взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом воды, кипятить 3 минуты и затем настаивать в течение часа. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день.

Как *общеукрепляющее средство при болезнях сердца* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, цветки донника, цветки сливы, трава очитка — по 1 части, цветки боярышника — 2 части.

Все смешать, 1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, дать настояться в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день после еды.

Как *общеукрепляющее и регулирующее обмен веществ* рекомендуется следующее средство: плоды можжевельника — 50 г, 1 головка чеснока (очистить и измельчить), залить 1 л белого виноградного вина. Настаивать не менее 10 дней. Пить по 50 мл 2 раза в день после еды.

Как *укрепляющее после тяжелой болезни или операции* рекомендуется следующее средство. Взять 3 г плодов можжевельника, 6 г корней солодки, 180 г корней щавеля кудрявого, добавить 120 г сахарного песка, залить все 2 л красного виноградного вина. Оставить на 8–10 часов, затем варить на водяной бане на малом огне до упаривания на треть, процедить и разлить по бутылкам. Принимать по 90 мл утром натощак в течение 2 недель.

ПОРАЖЕНИЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

Для *лечения бородавок* применяется настойка плодов можжевельника, сделанная в соотношении 1:5 или 1:10, настаивать в течение 3 недель.

При *бородавках, кондиломах, псориазе* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника — 30 г, трава чабреца — 25 г, трава Melissa — 20 г, почки березы бородавчатой — 15 г, трава полыни — 10 г.

Смешать 2 ст. ложки сбора с 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, затем процедить и пить в течение дня. Курс лечения 2–5 недель.

Для лечения *бородавок*, а также при *гнездном облысении* полезно приготовить следующую мазь. Измельченные плоды можжевельника обыкновенного смешать с растительным маслом в пропорции 1:1. Смесь поместить в плотно закрытый сосуд и нагревать на водяной бане в течение 1 часа. Затем процедить через полотно или 2 слоя марли.

Бородавки смазывать мазью и покрывать лейкопластырем на ночь, применять эту процедуру до наступления эффекта.

При гнездном облысении эту мазь втирать на 10–15 минут в участки кожи, лишенные волос. При отсутствии эффекта через 2 месяца лечение прекратить, если наблюдается улучшение, то лечение продлить еще на 2 месяца.

При *нейродермитах* и *экземе* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, кукурузные рыльца, листья крапивы, листья подорожника, листья шалфея — по 2 части, трава тысячелистника, трава зверобоя, трава хвоща — по 3 части, трава полыни — 1 часть.

Взять 3 ст. ложки сбора, залить 500 мл кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по 0,75–1 стакану с сахаром за 30 минут до еды.

При *экземе* и *кожных заболеваниях* рекомендуется сбор: плоды можжевельника — 3 части, трава полыни,

трава тысячелистника, трава зверобоя, трава золототысячника, трава хвоща — по 2 части, листья шалфея — 1 часть.

Взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 5–6 раз в день до еды.

При *крапивнице* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, листья мать-и-мачехи, трава вероники — по 2 части, листья багульника, трава мордовника, трава гармалы обыкновенной — по 1 части, листья малины — 3 части.

На 1 л кипятка взять 2 ст. ложки сбора. Приготовить настой. Принимать по 100 мл 6 раз в день. Этот же состав использовать для ванн: на 3 л кипятка — 9 ст. ложек сбора.

При *розовых угрях* рекомендуется сбор: плоды можжевельника — 3 части, кора крушины — 4 части, трава горца — 20 частей.

Приготовить настой из расчета 1 ст. ложка смеси на 2 стакана воды, настаивать в течение 5–7 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

При *различных вариантах герпетической инфекции* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника — 25 г, трава Melissa, листья малины — по 20 г, трава чабреца — 15 г, трава горичвета, трава полыни — 10 г.

Смешать, 2 ст. ложки смеси трав залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, затем процедить и пить в течение дня.

При *псориазе* рекомендуется сбор: плоды можжевельника, трава душицы — по 3 части, листья брусники, почки березы бородавчатой, корневище аира, трава хвоща — по 2 части, листья шалфея — 4 части.

Смешать, 1 ст. ложку смеси трав залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и принимать после еды по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 4–5 недель.

Для лечения *плохо заживающих ран и длительно существующих язв* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава герани розовой — по 2 части, трава очитка едкого, трава тысячелистника обыкновенного — по 1 части.

Взять 3 ст. ложки сбора, залить 500 мл спирта, настаивать в течение 2 недель в темном месте. Готовую настойку использовать для повязок на раны.

Для лечения *гнойных, длительно не заживающих ран* рекомендуется следующее средство: плоды можжевельника обыкновенного в смеси (1:1) с любым растительным (оливковым, подсолнечным, кукурузным) маслом настаивать 2 недели. Применять для обработки ран и компрессов.

В качестве *кровоочистительного средства при заболеваниях кожи* рекомендуется настой из следующего сбора: плоды можжевельника, трава тысячелистника, трава крапивы, трава зверобоя, листья подорожника — по 2 части, листья шалфея, трава полыни, трава золототысячника — по 1 части, трава хвоща — 3 части.

Взять 4 ст. ложки смеси трав, залить 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 12 часов, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 5–6 раз в день.

В качестве *кровоочистительного средства* при *заболеваниях кожи* рекомендуется настой из следующего сбора: плоды можжевельника, листья подорожника, листья шалфея, трава зверобоя, трава тысячелистника, трава золототысячника, листья крапивы, цветки василька — по 2 части, трава хвоща — 3 части.

Приготовить настой из расчета 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

ПРОСТУДНЫЕ И ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ПОЛОСТИ РТА

При *простуде*, как *успокаивающее, жаропонижающее, обезболивающее и противовоспалительное средство*, рекомендуется сбор: плоды можжевельника, цветки василька, цветки календулы, кора крушины — по 5 г, цветки бузины черной, листья крапивы — по 10 г, кора ивы белой, трава хвоща, листья березы бородавчатой — по 20 г.

Приготовить настой из расчета 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Настой принимать каждые 2 часа по стакану (глотками в горячем виде).

При *ОРЗ*, как *жаропонижающее*, рекомендуется сбор: плоды можжевельника, листья алоэ — по 1 части,

травы фиалки трехцветной, листья мяты, трава душицы — по 2 части, ягоды малины — 3 части.

Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, кипятить в течение 15 минут, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Для лечения *острого бронхита*, в том числе и *гнойного*, а также при ОРЗ рекомендуется сбор: плоды можжевельника, трава первоцвета, цветки ромашки, листья эвкалипта, листья барбариса — по 2 части, корни алтея — 3 части.

На 1,5 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять и процедить. Принимать по 100 мл 6 раз в день.

При *ангине* рекомендуется следующий сбор: плоды можжевельника, трава зверобоя, цветки липы, листья с ягодами земляники лесной — по 2 части, трава мяты перечной — 3 части.

Взять 2 ст. ложки сбора, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить и пить теплым глотками в течение дня.

ГЛАВА 5

МОЖЖЕВЕЛЬНИК В КУЛИНАРИИ

В кулинарии можжевельник всегда занимал свое достойное место. Некоторые блюда и напитки трудно даже представить себе без этой приправы. Особенно хорошо можжевельник оттеняет вкус блюд из дичи. При этом в качестве приправы используют не непосредственно сами ягоды, а ароматический маринад или соус, в состав которого они входят вместе с чесноком и полынью. После выдерживания мяса в таком маринаде или отваре мясо дичи становится особенно вкусным и колоритным, приобретая неповторимый лесной аромат.

Ягоды можжевельника отлично сочетаются с такими приправами, как тмин, майоран, розмарин, а также с острыми овощами, такими как лук и чеснок.

Можжевельник прекрасно работает в различных заготовках, его используют, например, при квашении капусты — с ягодами можжевельника ее вкус и аромат намного улучшается.

В советское время в нашей стране для производства рыбных консервов и маринования рыбы был разработан собственный набор специй на основе отечественного эфирного сырья. В него входили айрный корень, калган, стебли лавра благородного и можжевельные ягоды. Все эти специи не только придавали рыбе очень

приятный аромат и вкус, но и препятствовали окислению жира, стимулируя созревание и размягчение самой рыбы, и эффект этот достигался именно за счет можжевельника, содержащего много сахаров и органических кислот.

И конечно можжевельник незаменим в копчении. При использовании дыма сгораемого можжевельника продукт не просто коптится, но и приобретает очень красивый светло-коричневый цвет и специфический аромат, особенно при холодном способе копчения, после обработки дымом можжевельника срок хранения продукта удлиняется.

Исключительно ароматный коптильный дым возникает при тлении опилок из твердой древесины — бука, дуба, но смешанного с ягодами можжевельника, при необходимости по технологии можно положить несколько еловых или сосновых шишек.

Используя ягоды можжевельника, важно помнить, что норма их употребления составляет максимум 5–6 ягод на 1 кг мяса, в больших количествах они могут оказать на организм неблагоприятное действие.

Ниже приводятся некоторые кулинарные рецепты с использованием можжевельника, как из традиционной славянской кухни, так и современной европейской.

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ

Капусту нашинковать, добавить натертую на крупной терке морковь, семена тмина и укропа, соль и от-

вар из ягод можжевельника, все перемешать и уложить в подготовленную посуду под гнет.

Для приготовления отвара сушеные плоды можжевельника, из расчета 20 г на 1 л воды, нужно проварить в течение 30 минут на слабом огне, затем процедить.

ПРИПРАВА ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА И СНЫТИ

100 г сухих плодов можжевельника, 100 г сухой сныти.

Компоненты вместе смолоть в кофемолке. Использовать как приправу для первых и вторых блюд, в том числе рыбных и дичи. Хранить в баночке с плотно прилегающей крышкой.

СУП ИЗ ДИЧИ (КОСУЛЯ, ОЛЕНЬ, КАБАН, ЗАЯЦ)

На 500 г дичи — 1,5 л воды, 1–2 луковицы, 2 картофелины, 1 морковь, 5 горошин черного перца, 3 горошины душистого перца, 3 гвоздики, 6 ягод можжевельника, 1,5 стакана сладкого белого вина, 3–4 шампиньона или белого гриба, соль по вкусу.

Мясо положить в кастрюлю, добавить пряности и соль, лук репчатый, залить водой с белым вином и поставить вариться. За 10–12 минут до готовности мяса положить картофель, нарезанный кубиками, пассерованную морковь. Отдельно обжарить в масле посоленные и поперченные грибы. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать кубиками и разложить по тарелкам. В оставшийся бульон положить грибы и вскипятить, затем разлить по тарелкам.

ПЕЧЕНЬ ПИКАНТНАЯ

На 600 г печени — 4 ст. ложки растительного масла, головку чеснока, 3–4 небольших белых гриба или 150 г шампиньонов, 5 горошин черного перца, 3 горошины душистого перца, 5 крупных помидоров и 2 сладких перца, 3 ягоды можжевельника, 1 стакан крепкого говяжьего бульона, 1 ч. ложку муки.

Печень выдержать в кислом молоке, вымыть, нарезать ломтиками. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем печень, посолить и добавить нарезанный чеснок, белые грибы или шампиньоны, помидоры, сладкий перец, пряности. Как только сок помидоров выкипит, влить говяжий бульон и тушить до готовности. В образовавшийся соус добавить муку, дать покипеть, по вкусу посолить. Гарнир — отварной рис и картофель, салат из свежих огурцов.

По этому рецепту можно приготовить печень любой копытной дичи.

ЗАЯЦ СМАЗЕННЫЙ

1 заячья тушка, 100 г свиного сала, 4 луковицы, 2 корня петрушки, 3–4 ст. ложки плодов укропа, 8 ягод можжевельника, 0,5–0,75 стакана воды.

Тушку зайца вымочить в холодной воде в течение 1,5 суток, меняя воду как можно чаще. Затем положить в глиняную посуду или утятницу, добавить сало (лучше нашпиговать им зайца), овощи, пряности и воду и поставить в духовку на 2–2,5 часа.

ГУСЬ СМАЗЕННЫЙ

1 гусь, 1 кг кислых яблок, 1 ч. ложка ягод можжевельника, 2 головки чеснока.

Подготовленную тушку гуся натереть солью, чесноком и можжевеловыми ягодами, начинить кислыми яблоками, разрезанными на четвертинки, зашить и положить на противень или в сковородку, затем поставить в разогретый жарочный шкаф или духовку на 2–3 часа, время от времени поливать гуся стекающим соком.

ГУЛЯШ

На 1–1,2 кг мяса лопатки или окорока — 100 г сливочного масла, 100 г шпика, 2 луковицы, 2 ягоды можжевельника, 2 ч. ложки жгучего молотого перца, по 0,25 ч. ложки черного молотого перца и растолченного тмина, 0,5 л говяжьего бульона, 1 ст. ложка муки.

Мясо очистить от пленок и отделить от костей. Хорошо выбить и нарезать на кусочки. В сковородку положить масло, шпик, репчатый лук и слегка припустить. Добавить красный перец, черный молотый перец, тмин и затем положить подготовленное мясо, посолить, перемешать и немного обжарить, добавив оставшийся лук. Затем залить говяжьим бульоном, всыпать ягоды можжевельника, закрыть крышкой и тушить 20–30 минут. Готовое мясо выложить. Для соуса засыпать муку, подавать с картофелем или рисом.

ДИКАЯ УТКА ДЛЯ ГУРМАНОВ

На 1 утку — 70 г шпика, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 6 горошин черного и 4 горошины душистого перца, 1 лист лавровый, 2 можжевельные ягоды, мускатный орех на кончике ножа, 1 стакан сухого красного вина.

Подготовить тушку утки, вымыть ее, нашпиговать шпиком, посолить, брюшную полость натереть порошком мускатного ореха, положить несколько ломтиков шпика, лук, можжевельник. Положить тушку в утятницу на грудку и жарить, поливая время от времени обжаровавшимся жиром и красным вином. Подавать к жареному картофелю.

ВЕТЧИНА С МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ

(сухой посол)

1 кг мяса, 50 г соли, 5 г сахара, 20 г ягод можжевельника.

Соль, сахар и ягоды можжевельника смешать, хорошо натереть этой смесью мясо со всех сторон и положить в емкость для посола шкуркой вниз. Емкость закрыть и поместить в прохладный погреб или холодильник на 3 недели, периодически перемешивая (нижние куски наверх, верхние вниз, но обязательно шкурой вниз). Через 3 недели слить появившийся собственный рассол и оставить куски ветчины еще на 3–4 дня в емкости для посола. Затем залить куски ветчины холодной водой и вымачивать в течение 14 часов для ослабления вкуса соли, после чего обмыть ветчину чуть

теплой водой. В течение дня просушить куски, подвесив на мясном крюке, в хорошо проветриваемом помещении. Коптить дымом с низкой температурой. Во время каждого копчения на древесные опилки следует насыпать 1 ч. ложку ягод можжевельника.

ВЕТЧИНА С МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ

(мокрый посол)

1 л рассола, 1 л воды, 100 г соли, 7 г сахара, 6 ч. ложек ягод можжевельника.

Куски ветчины уложить в емкость для посола. Растворить в воде соль и сахар, растолочь ягоды можжевельника и добавить их в рассол. Залить ветчину так, чтобы вся она целиком была погружена в рассол, накрыть емкость чистой материей или крышкой и поставить в прохладное место. Через 14 дней извлечь ветчину из рассола и обмыть чуть теплой водой.

Подвесить ветчину на мясном крючке и просушить в течение дня в хорошо проветриваемом помещении. Во время каждого копчения на древесные опилки следует насыпать 1 ч. ложку можжевельника.

КОПЧЕНИЕ ГУСИНОЙ ГРУДИНКИ

(мокрый посол)

Для рассола — 1 л воды, 80 г соли, 5 г сахара, 2 ч. ложки можжевельника.

Гусиную грудку подготовить. Сначала необходимо осторожно отделить мышечную ткань с грудки по обе

стороны от грудной кости так, чтобы 2 половинки грудки еще соединяли конечности. Можно использовать и глубоко замороженные грудки откормочных гусей. Для посола грудку положить на 4 дня в рассол, затем вынуть, сложить ее половинки, обмотать ниткой и зашнуровать. Обмыть теплой водой и подвесить для просушки в хорошо проветриваемое помещение на половину дня. Многократно прокоптить дымом средней температуры. При каждом копчении на опилки следует насыпать несколько чайных ложек ягод можжевельника.

МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ МЕД

Это старинный рецепт можжевелового меда. Храниться мед может долго-долго, делаясь с каждым годом все лучше, и по вкусу, как уверяют книги прошлого века, «не уступает старому вину, от которого его бывает трудно отличить».

На 5,5 кг меда сотового взять 13 л теплой воды, но не горячей, чтоб воск не растопился и не оставил запаха. Мед положить в чистый холщовый мешок, поместив его в котел, и лить в него понемногу тепловатую воду и руками выжимать. Потом взять зеленые *можжевеловые ягоды из расчета 400 г на 50 л сиропа*, всыпать в мешок с медом, положить туда чистый камень, чтобы мешок потонул в котле с медом, и варить, пока не выварится до половины, постоянно снимая пену. Если нужен мед слаще, то варить нужно дольше, чтобы осталась третья часть. Когда мед уварится, процедить его в чистую посуду и оставить, пока совершенно

остынет. Потом слить в чистые бутылки, слегка закупорить, чтоб бутылки не лопались. Когда мед, приготовленный таким образом, забродит, он готов. Такой мед хорошо приберечь для торжественных случаев, ведь он долго хранится и становится с каждым годом только вкуснее.

В старом рецепте подчеркивается: готовить такой мед надо *только из сотового меда*, так как топлёный мед скисает, и вино быстро портится.

КВАС С МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ

200 г изюма, 200 г ягод можжевельника, 5 лимонов, нарезанных ломтиками, 1 кг меда — положить в 10–15-литровую бутылку.

Вскипятить воду, охладить и наполнить подготовленную емкость на четверть. Приготовить опару из муки и дрожжей и переложить ее в воду, а на следующий день долить емкость холодной водой. Когда изюм, можжевельник и лимоны поднимутся, их следует вынуть, а квас разлить по бутылкам и хранить в прохладном месте.

КВАС ИЗ ЯБЛОК, РЯБИНЫ И МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

На 1,5 кг яблок (кислых), 5 л воды, 200–300 г сахара, 300 мл сиропа можжевельниковых ягод, 300–400 мл сока рябины, 100 г дрожжей, корки лимона по вкусу.

Измельченные яблоки с кожицей отварить, добавить сироп можжевельника, дрожжи, растертые с неболь-

шим количеством сахара, корки лимона, сок красной рябины. Настаивать 2–3 дня в теплом месте. Пену снять, напиток разлить в бутылки или в банки и закупорить. Хранить в холодном месте.

ЛИМОНАД ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА И КЛЮКВЫ

Клюкву размять деревянным пестиком и отжать сок, смешать с сиропом из можжевельника, добавить кусочки лимонной корки, газированную воду, 200 мл сока клюквы, 150–200 мл сиропа можжевельника, 1 л газированной воды.

СИРОП ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

3 кг плодов, 3 л воды.

Зрелые ягоды — треть из подготовленных — размять, не дробя семян, содержащих горечь, положить в кастрюлю, залить водой, нагретой до 40 °С, и мешать минут 15. Затем отжать сок, положить в него вторую порцию раздавленных плодов, а потом и третью. В результате получится сироп, содержащий около 20 ценных сахаров.

Его надо выпарить на водяной бане при 70 °С. Сироп можно использовать для приготовления желе, киселя, пряников, коврижек, добавлять в чай или кофе.

Глава 7

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое 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 сколько возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...» — подытоживает ученый.

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

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

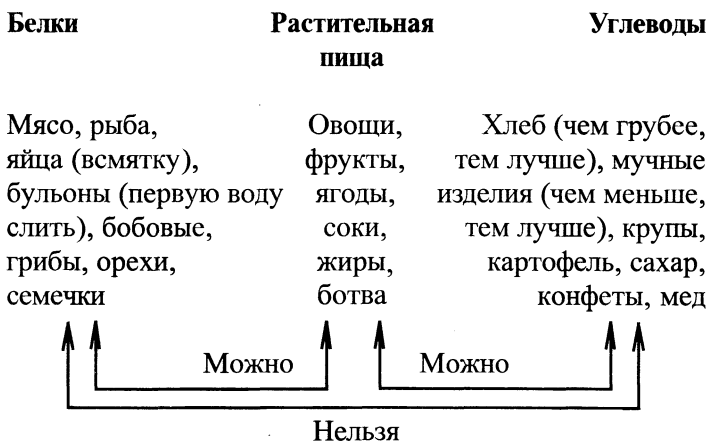
страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

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

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

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

Схема раздельного питания



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста. Особенность органических кислот, содержащихся в них, заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Вот почему, используя «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.

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

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

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

Он лишний раз уделил серьезное внимание тому факту, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как рН, равен 7,4 и остается практически постоянным. Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1–0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз. При снижении этого показателя в 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 ее из рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо не содержит так называемые хлебные единицы, и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

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

прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительно приведем значения ОВП:

- для материнского молока (-70 ± 15 мВ);
 - для артериальной крови (-57 мВ);
 - для венозной крови (-7 мВ),
- то есть они насыщены свободными электронами и имеют отрицательный заряд.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Почему воду надо пить 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особо 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 Беларусь и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

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

до 10 л, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5–2 л (8–10 стаканов) выпиваемой 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 слабоумию.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Делайте выводы, дорогие читатели...

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ КОСМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для меня нонсенс, что люди умирают в 60 лет. К сожалению, официальная медицина не ставит задачу сделать человека здоровым. Я такую задачу поставил, решил ее для космоса, теперь мне хочется внедрить все это в гражданское общество. Ничего сверхъестественного не требуется. Один маленький центр, где есть несколько медсестер, врач, знающий технологию, и сестра-хозяйка, может за 3 недели вылечить 30 человек. И вот на такие очаги здоровья, к сожалению, почему-то не находится средств. Но вот в Кировской области, например, при поддержке депутата Государственной думы мы это осуществить смогли.

Что же это за центры?

Оздоровительный центр космических технологий — уникальный в своем роде — находится в п. Боровицы в 20 километрах от г. Кирова в одном из красивейших мест, в сосновом бору, где только от чистого воздуха начинаешь пьянеть. Уютные одно-двухместные номера с душем и туалетом, спортивный зал, турецкая баня, фитобочка, зимний сад, радующая глаз обстановка — все это располагает к тому, что все пациенты расслабляются.

Удивительно, но официальная медицина давно отошла от понимания физиологических процессов, происходящих в организме.

Взять тот же принятый в медицине способ очищения — гидроколонотерапию, при котором очищается только толстый кишечник. С одной стороны, очищать толстый кишечник — это хорошо, но ведь самое главное, что происходит в организме, это работа тонкого кишечника. В нем сконцентрирован комплекс ферментной, гормональной и других систем по переработке и синтезу необходимых организму веществ. Здесь находится лимфоидная ткань, вырабатывающая до 70% клеток иммунной системы. Именно от состояния работы тонкого кишечника и зависит вся ее работа, о чем, к сожалению, мало кто из врачей знает.

Что любопытно, именно здесь зарождается механизм образования перекиси водорода, одного из самых сильных природных антиоксидантов, который уничтожает любую патогенную микрофлору, в том числе онкологические клетки. Но ведь гидроколонотерапия не очищает тонкий кишечник — основное звено пищеварительной системы, от которого зависит наше здоровье.

Разработанная же мною методика очищения позволяет проводить очищение всего пищевого тракта без каких-либо клизм, то есть процедур, которые ведь сами по себе неэстетичны и даже травматичны из-за возможного дивертикулеза.

Отмечу, что у меня в Центре применяются методы и средства, разработанные для использования в практике космической медицины. К ним относятся:

- ультрафиолетовое облучение крови — не имеющий аналогов, один из самых универсальных физиологических способов квантовой терапии, восполняющий энергопотенциал клеток, которые затем уже сами восстанавливают любые функциональные или патологические изменения в организме;
- использование 3%-ной перекиси водорода как внутрь, так и другими способами;
- использование такого универсального способа, как применение пищевой соды, нормализующей кислотно-щелочное равновесие до физиологической нормы, чему также способствует физиологическое голодание;
- в Центре проводится массаж (в том числе уникальный ударно-волновой массаж), рефлексотерапия и предполагается использование универсальной космической технологии — гидроволнового массажа.

Применение перечисленных методов и средств дает такие результаты:

- через 3 недели у нас все пациенты перестают принимать лекарства, конечно, за редким исключением, вроде больных диабетом 2-го типа и прочих, или переходят на минимальное потребление. От нас люди уходят с таким самосознанием, что прекрасно понимают, если не сделают для себя то, что мы им рекомендовали, обязательно пойдут к врачам, где снова их посадят на лекарства.

И не надо забывать, что мало того что современные лекарства становятся все хуже и хуже, они еще и в буквальном смысле привязывают человека к себе. Именно поэтому «медицина болезни» для меня давно

перестала существовать. Для меня есть «медицина здоровья» — то будущее, чем должны заниматься врачи. И премии должны быть не за количество больных, а за количество здоровых.

В Центре мы никого не лечим, мы оздоравливаем! Методика позволяет абсолютно без лекарств вернуть утраченное здоровье. Я уверен, что нет абсолютно никаких неизлечимых болезней, есть состояния, которые мешают это сделать. Я всю жизнь искал, где же этот пункт, от которого зависит здоровье человека, оказывается, это сознание. К примеру, в нашем Центре слово «болезнь» даже не произносится. Зато через 3 недели пациенты, которые до этого страдали «хронической гипертонией», «непреодолимым избыточным весом», «постоянными остеохондрозами» и другими «неизлечимыми» заболеваниями, выходят практически здоровыми и с пониманием того, что от их сознания, их отношения к целевой задаче быть здоровым все зависит.

Мы действительно из больного человека делаем здорового, но через его понимание. Он должен понять, что с ним случилось и что он должен делать, чтобы с этой хворобой распрощаться и быть здоровым. Конечно, если он не готов следовать рекомендациям в обычной жизни, то пусть идет к врачам и борется с симптомами болезни.

Для настройки на оздоровление достаточно 2–3 недель пребывания в Центре. Если проблема очень серьезная и за один курс результат не достигнут, то лечение через 2–3 месяца нужно повторить.

Конечно, самое главное, что в Центре подобран коллектив, от общения с которым пациенты получают порции здоровья. Особый тон отношений в Центре

задает главный врач Юрий Борисович Войханский, прошедший большую практическую школу работая инфекционистом, фитотерапевтом, рефлексотерапевтом, владеющий различными методами массажа, в том числе ударно-волновым. Но главное, что он имеет опыт работы в профилакториях, где, вместо использования химических лекарственных средств (кроме срочных случаев), применял только природные средства, добиваясь существенных результатов, за что был удостоен звания Заслуженный врач РФ. Вероятно, все это позволило ему сразу же принять методiku, рассматривающую человека как единую взаимосвязанную систему, где работа одного органа сказывается на другом и каждая клетка организма на энергоинформационном уровне знает о состоянии другой, где бы она ни находилась.

В Центре работают люди, которым изначально присущи духовные качества, такие как доброжелательность, чуткость, готовность всегда прийти на помощь, выполнить любую просьбу, да и их постоянные улыбки чего стоят. Вот такая домашняя обстановка в Центре является тем существенным дополнением к тому, что происходит здесь с пациентами. С какими бы проблемами со здоровьем они сюда ни приезжали, они их оставляют здесь.

Здесь добиваются таких успехов в оздоровлении пациентов, которые вы навряд ли найдете в других подобных центрах.

Считается, что первую половину своей жизни каждый человек добивается своего места под солнцем,

материального благополучия за счет своего здоровья, приобретая кучу болезней, а вторую половину — тратит на избавление от болезней все накопленное.

Поймите, что здоровье — это такая же работа, как и все то, что вы в жизни делаете, если не более важная. В оздоровительном Центре г. Кирова вам помогут и научат, как материальный достаток, здоровье и удовлетворение от жизни сохранить до окончания того времени, которое отпущено вам для жизни на Земле.

Оздоровительный центр в г. Шемордане, возглавляемый заслуженным врачом Татарстана Альфредом Абдульбаровичем Зиганшиным, организован на базе городской больницы. В Центре помимо очистки организма используются элементы рефлексотерапии и массажа, и там добиваются таких результатов, которых не могут получить в больницах. Этот Центр находится под патронажем руководителей республики, которые кровно заинтересованы в оздоровлении своих граждан.

Интересно, что сам А. Зиганшин после травмы головы оказался в сложной ситуации и в поисках выхода обратился к Природе.

Он применил способ голодания, который используют животные, и внес в него соответствующие изменения. В результате он избавился от проблемы с собственным здоровьем, а потом создал свой Центр, руководителем и консультантом которого я являюсь. Это позволило ему спокойно смотреть в глаза пациентам и говорить, что рака нет, и если что-то случилось, то делай, как я.

Есть оздоровительный центр и в Германии, он носит название «Клиника медицинских космических техно-

логий». Но прежде чем говорить о нем, следует сказать о работе медицинской службы в Германии. Несмотря на высокое технологическое оборудование, профессионализм врачей, отличное обслуживание с хорошо поставленной патронажной системой, стандартное лечение (где бы ни находился пациент), всё лечение ограничивается применением лекарственных средств, химиотерапией, облучением, оперативным вмешательством. Несмотря на многочисленные диагностические устройства, причина заболеваний остается невыясненной, что приводит к ошибкам в диагностике (по данным литературы, в Германии это составляет до 40%), после чего предпочтение отдается финансовой стороне, не заботясь о том, чтобы пациент был здоров.

Та же самая картина наблюдается и в России. Как можно понять, что родоначальник онкологической службы в России, академик Н. Н. Блохин, являясь ведущим онкологом мира, заболел раком и умер после операции? Как может врач-терапевт лечить больного гипертонией (которой, я утверждаю, нет, а есть состояние организма; кстати, вот почему найти причину гипертонии врачи не могут), если он сам страдает этой болезнью? Вот почему одним из важных принципов Российской ассоциации специалистов традиционной народной медицины является то, что целитель не должен болеть, ибо он для своих пациентов должен быть примером.

Не зря профессор А. А. Алексеев издал книгу «Врачи — заложники смерти», в которой доказывает, что врачи умирают раньше своих пациентов на 15–20 лет. И это касается врачей всего мира.

Вы спросите: а где же выход? Да в самой Природе, частицей которой является человек как составная часть Единого энергоинформационного поля Вселенной. В название оздоровительного центра в Германии добавились слова «космические технологии», потому что здесь применяют мои методики и разработки. При создании больницы для космических кораблей мне практически заново пришлось пересмотреть всё, что использовалось, да и сейчас используется в современной медицине, а также основные принципы, по которым должен работать организм человека. Так, например, при приеме пищи нельзя принимать различные жидкости, что вызывает снижение концентрации пищеварительных соков, и пища остается не переработанной до конца, зашлаковывая и закисляя организм. Или тот факт, что для обработки различных видов пищи (например, мяса и растительной) требуется разная концентрация пищеварительных соков, а при приеме таких продуктов совместно опять-таки пищеварительная система не полностью их перерабатывает, в результате чего образуются в организме гниющие завалы, что отравляет весь организм. Вывод: несочетающиеся по этому принципу продукты нужно употреблять отдельно. Еще один важный принцип работы организма — правильный водный режим, нарушение его — это когда в течение суток организм тратит не менее 1,5 л жидкости на биохимические и энергетические процессы, а восполнение ее не наблюдается, — что приводит к обезвоживанию организма (особенно с возрастом) и является основной причиной возникновения

любого заболевания. В клинике используется ультрафиолетовое облучение крови в определенном физиологическом спектре (фотосинтез), без чего невозможна наша жизнь. Используется излучатель аргоновой (космической) энергии, который восполняет энергопотенциал клетки, органов, всего тела и восстанавливает электромагнитную оболочку вокруг него, называемую биополем, которая является связующим элементом с космосом.

Кроме того, с помощью космического излучателя можно определить состояние энергетических центров (чакр) и восстановить их работу. Если даже один из семи центров страдает, то человек болен. Применяется способ, позволяющий по мазку крови пациента (даже присланному) определить состояние его физического здоровья (вплоть до реанимационного) и нарушения биополевой структуры, что позволяет оказать ему соответствующую помощь (или дать заключение и рекомендации по присланным мазкам).

В клинике также используется современная биорезонансная терапия, которая позволяет определить состояние пациента, найти причину заболевания и устранить ее. Всё это и многое другое позволило нам использовать термин «космические технологии».

Представляет интерес создание центра в Германии. Его возглавляют Елена и Александр Зеевальд. Елена окончила Карагандинский мединститут, работала хирургом, реаниматором, анестезиологом. После переезда в Германию она подтвердила диплом врача, кардиолога, анестезиолога, хирурга и специалиста биорезонансной терапии и получила звание доктора

биологических наук. Стоит сказать, что Елена сама страдала диабетом и опухолью щитовидной железы и, только убедившись в бессилии официальной медицины, с помощью разработанных способов и методов она решила проблему со своим здоровьем. Поэтому она с полным правом может сказать: указанных болезней нет, а есть состояния, которые можно исправить.

Александр окончил Карагандинский политехнический институт, факультет квантовой физики. В Германии он подтвердил диплом физика и получил сертификат по диагностике и биорезонансной терапии. Такое сочетание совместной деятельности врача и физика-биолога позволяет им добиваться результата, которого не могут добиться частные клиники. В Германии существует союз врачей-натуропатов, в котором могут состоять не только врачи, но и лица, закончившие трех-летние курсы по натуропатии. Членами этого союза и являются супруги Зеевальд.

Особенностью работы Клиники медицинских космических технологий является то, что здесь используется современная биорезонансная аппаратура «Био- и Метаскан», которая позволяет оценить состояние всех органов и их биосистемы, определить вид инфекции и степень поражения, являющиеся причиной заболевания, и устранить их. Тем самым нормализовать обменные процессы и оздоровить человека. Эта аппаратура позволяет отличить в том числе раковые заболевания от других. Известно, что некоторые виды бактерий имеют большое сходство с вирусами рака, и ошибка в его определении достигает 40%. Если такому больному

уже проведена одна химиотерапия, это уже точно раковой больной. Не это ли является одной из немаловажных ошибок медицины, в результате которых увеличивается количество больных онкозаболеваниями? Доказано, что в результате лекарственных средств и химиотерапии паразитарная инфекция еще больше возбуждается, мутирует и затем ее трудно различить. В последнее время официальная медицина склонна считать причинами заболеваний инфекционное начало, что правильно. Недавно ученые США определили, что в организме живет до 10 тысяч различных паразитов. И что? Для каждого из них надо создавать специальные вакцины? Абсурд, конечно. Наше физическое тело — это как многонациональное государство, в котором должен быть один хозяин (это иммунная система, от которой зависит наше здоровье). При применении тех же химических лекарственных или других средств, мирно живущие в организме паразиты приходят в потревоженное состояние — как в осиновом гнезде — или мутируют, становясь еще более вирулентными. И чем больше выражены воспалительные реакции, тем тяжелее протекает заболевание, вплоть до онкологии. Применяемая в клинике аппаратура позволяет определить частотную характеристику даже таких паразитов, у которых еще даже нет названия, и в режиме резонанса уничтожает их. Помимо этого, в клинике используются другие методы, способствующие закреплению полученного результата. После проведения мероприятий пациенту выдаются соответствующие рекомендации и набор противопаразитарных средств.

Коротко о космических излучателях. Известна теория возникновения заболеваний В. Райха, который связывал их с нарушением биологической пульсации: периодическим сжатием и растяжением тела, что он назвал биопатией. При заболеваниях процессы сжатия преобладают над растяжением. Для устранения этого явления он создал оргоновый аккумулятор простой конструкции, который представлял собой деревянный ящик без гвоздей, выстланный внутри фольгой, и в котором аккумулируется энергия, что способствует расширению тканей человека, нормализации окислительно-восстановительных процессов и рассасыванию патологических очагов. В дальнейшем А. Вейник доказал, что в таком ящике аккумулируется не энергия, а время. Еще дальше пошел всемирно известный физик из Германии, доктор Экхард Вебер, который создал излучатель космических энергий. Мне выпало счастье познакомиться с этим человеком. Он был рад узнать, что врач додумался использовать солнечный луч для лечения больных, а я с восторгом наблюдал за особенностью работы его устройств. Он доказал, что любое заболевание несет в себе нарушение взаимосвязи энергосистемы человека с космическим пространством, восстановив которую можно оздоровить человека. Не это ли служит лишним подтверждением того, что известная целительница из России Джуна Давиташвили, как и другие обладатели Божественного дара пропускать через свое тело и руки космическую энергию, восполняет энергопотенциал организма? Это и оздоравливает человека независимо от вида заболевания.

Умозрительно представьте, что на вас направлена своего рода пушка, которая, как увеличительное стекло, концентрирует космическую энергию и сфокусированный луч и устраняет любую проблему в органе и организме в целом. В зависимости от мощности космического излучения от раковой опухоли можно избавиться за 30 минут. Все это элементарно просто работает автономно.

Теперь представьте, что такие оргоновые излучатели будут во всех клиниках. Что прикажете делать онкологам, да и другим специалистам, которых более 120 специализаций (а болезней придумано более 30 тысяч) и которые исповедуют так называемые достижения цивилизации, которая своими успехами сама себя загоняет в гроб? Помимо этого, доктор Вебер на основании знаний предыдущих цивилизаций разработал устройство под названием «генератор плода жизни». На основании выполненных им формул он создал устройство, состоящее из нескольких блоков: семени (зерно), цветка, плода и дерева, олицетворяющих собой код жизни. Удивительное ощущение испытываешь во время проведения сеанса этого устройства: появляется ощущение наполненности энергии, повышения тонуса крупных сосудов, исчезновение усталости (конец рабочего дня), повышение работоспособности и отмечается общеоздоравливающий эффект. Помимо этого, доктор Вебер решил другую мировую проблему: с помощью своих излучателей он обеззараживает воду и делает ее «живой», космической, без которой нет жизни. Повышает урожайность любой сельскохозяйственной

культуры в 2–3 раза, рекультивирует почву, освобождая ее от сорняков, и многое другое. При этом все устройства работают в автономном режиме, не требуя никаких источников питания. К сожалению, таких космических излучателей в России нет.

К этому следует добавить следующее. На основании многолетних исследований выяснено, что человек как самодостаточная, саморегулирующаяся, энергоинформационная система является составной частью Вселенной и его организм может нормально существовать только при двух непреложных условиях: как автономная система, что приводит к заболеваниям, так и в связи с космосом через биополевую структуру, имеющую свой размер, форму и цвет.

Нарушение этой оболочки и является первоначальным сигналом начала проблемы со здоровьем на физическом теле. Как утверждает создатель фрактальной физики В. Д. Шабетник, во Вселенной существует единое электромагнитное поле, а все известные, да и неизвестные, излучения являются видами энергии. Характеризуя потоки энергии, физики используют понятие «спин» (вращение), которое может быть как правоевинтовое, так и левовинтовое поляризованное излучение (СПП). Если правовинтовое СПП, что характерно для всей Вселенной и служит жизнеутверждающим кодом, то левовинтовое СПП несет энергию разрушения. В Природе существует одно непреложное правило: растительный мир, имеющий в основном щелочную природу, относится к животному (кислотное как 3,4:1), в процессе эволюционного развития организм человека находится ближе к растительному миру.

Применительно к человеку существует такое понятие, как кислотно-щелочное равновесие рН, значение которого в течение всей жизни должно быть $7,4 \pm 0,15$. При снижении этого показателя (ацидоз) или увеличении (алкалоз) в крови наступают более выраженные изменения в организме — болезнь.

С развитием цивилизации в настоящее время для человека фактически создана искусственная среда обитания с точностью наоборот, когда соотношение щелочей к кислотам 1 к 3,4. Почему это произошло? Фактически всё, что создано человеком из технических средств, всё это левовинтовые СПП. Не говоря уже о химии, всех лекарственных средствах и продуктах питания человека.

Что несет в себе изменение левовинтового СПП для человека?

- Это изменения кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону, в результате чего активизируется вся патогенная микрофлора. Биохимикам известно, что в кислой среде патогенная микрофлора активизируется, а в щелочной погибает.

- Изменяется работа желудочно-кишечного тракта, где должна быть только щелочная среда с рН 8,5 или 9,0.

- Снижение кислотности в кишечнике — это угнетение всей ферментной, гормональной, иммунной систем, 3/4 которой находится именно здесь.

- Снижается регенерационная способность тканей за счет угнетения стволовых клеток.

- Нарушается синтез необходимых организму веществ, что полностью меняет кислотно-щелочное равновесие, при котором человек не может быть здоров.

• В кислой среде нарушается функционирование деятельности брюшного мозга (солнечное сплетение), ответственного за контроль всей вегетативной нервной системы (внутренних органов).

Вот почему, несмотря на развитие цивилизации, болезней становится все больше и они становятся неизлечимыми. А использование химических лекарственных средств (которые сами по себе уже вызывают болезни, с которыми не может справиться официальная медицина) приводит к левовинтовому СПП. Вы спросите, а где же выход из сложившейся ситуации? Достаточно восстановить программу природного существования человека, обеспечить ему преимущественно правовинтовое СПП. Причем восстанавливаются все вышеуказанные нарушения. Все это мы пытаемся делать в оздоровительных центрах, особенно в данной клинике в Германии. Мы восстанавливаем Природой заданную программу жизнедеятельности человека, конечно, при условии выполнения всех рекомендаций, с которыми вы уже ознакомились. И помните, что ваше здоровье зависит только от вас и от осознания быть здоровым, а не больным.

* * *

Чтобы попасть в Центр, не надо проходить долгих диагностических обследований, достаточно просто позвонить и договориться о приезде. Необходимая диагностика и назначение курса оздоровления происходят непосредственно здесь. Я сам периодически приезжаю в Центр, не только чтобы проконтролировать оздоро-

вительный процесс, но и чтобы самому, что называется, почиститься. Я уверен, что собственному здоровью нужно уделять время, поэтому курс должен проводиться с полным отключением. Я поступаю именно так.

Считается, что первая часть жизни тратится на достижение материального благополучия в основном за счет своего здоровья, а вторая половина жизни на то, чтобы благополучие тратить на избавление от болезней. Но не советую следовать такому подходу. Помните, что здоровье — это такая же важная работа и даже важнее всего того, что вы делаете в жизни.

15–30 минут применения разработанной мною методики в день, и у вас материальный достаток, приобретенный в молодости, здоровье и удовлетворение от жизни, сохранившейся в старости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амаснаци А. Ненужное для неучей. — М., 1990.
2. Богоявленский Н. А. Медицина у первоселов русского Севера. — М., 1966.
3. Богоявленский Н. А. Медицина у первоселов русского Севера. — М., 1966.
4. Болотов А. Т. О полезности можжевельника. — Экономический магазин. 1781. № 5. — С. 282–286.
5. Болотов А. Т. Лекарство от каменной болезни (можжевеловое масло) — Экономический магазин. 1781, № 11. — С.32.
6. Вичканова С. А., Адгина В. В., Изосимова С. Б. Эфирные масла как источник новых противогрибковых препаратов. // Фитонциды. — Киев, 1972. — С.123–126.
7. Гаджиев Ю. Ю. Организация производства можжевелового эфирного масла и применение его // Изв. Азерб. филиала АН СССР. — 1942. № 4. — С. 75–81.
8. Гажев Б. Н. и др. Лечение болезней почек и мочевыводящих путей. — СПб., 1996.
9. Дзиковский В. А., Казачкова Т. И. Влияние эфирного масла из туркменского можжевельника на организм животного // Труды науч. об-ва. — Ашхабад, 1942. — С. 225–232.
10. Ефремов А. П., Шретер А. И. Травник для мужчин. — М., 1996.
11. Измаилов А. М., Куртов М. Б., Каррыев М. О. Лечение некоторых кожных заболеваний отваром туркменского можжевельника // Тр.Турк. НИИ кожных болезней. — Ашхабад, 1968. — Т. 8. — С. 209–212.
12. Каррыев М. О. Фармакогностическое и химическое исследование можжевельника туркменского: Автореф. дис... канд. мед. наук. — Баку, 1967.
13. Комаров В. Л. Можжевельник, верес // Флора СССР. — 1934. — Т. 1.

14. Корсун В. Ф. Клинические и экспериментальные исследования препаратов можжевельника. — Минск, 1985.
15. Корсун В. Ф. Фитотерапия псориаза. — Минск, 1993.
16. Корсун В. Ф., Суворов А. П. Фитотерапия мочеполовых болезней. — СПб., 1999.
17. Крылов А. А., Песонина С. П., Крылова Г. С. Фитогомеотерапия. — СПб., 1997.
18. Мазнев Н. И. Энциклопедия лекарственных растений. — М., 2004.
19. Мамчур Ф. И. Фитотерапия в урологии. — Киев, 1984. (На укр. яз.)
20. Михайлов И. В. Современные фитотерапевтические препараты. — М., 1997.
21. Одо из Мена. О свойствах трав. — М., 1976.
22. Употребление можжевелевого масла в пузырьных сыпях и в золотушных воспалениях глаз // Друг здравия, 1846. — № 25. — С. 139.
23. Халматов Х. Х. Дикорастущие растения Узбекистана, обладающие диуретическим действием: Автореф. дис. д-ра фарм. наук. — Ташкент, 1975.
24. Харченко Г. И., Акимов Ю. А. Использование терпенов растений в качестве лечебных препаратов. // Химиотерапия бактериальных инфекций. — Алма-Ата, 1979. — С. 40–42.
25. Чарыев О. Лечение ожогов и гнойных ран 3%-ной мазью эфирного масла туркменского можжевельника // Тр. Турк. мед. ин-та. — 1971. — С. 70–72.
26. Чуролинов П. Фитотерапия в дерматологии и косметике. — София, 1979.
27. Шакулиев Р. и др. Эффективность мази из эфирного масла можжевельника туркменского при ожогах роговицы // Тез. докл. 5-го Всесоюз. съезда офтальмологов. — М., 1979. — С. 91–92.
28. Шахмачев В. И. Лекарственные растения в урологии. — Чебоксары, 1995.

Обзор тематических сайтов Интернета.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ИЗ ИСТОРИИ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА	5
Глава 2. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БОТАНИКИ	10
Можжевельник обыкновенный	12
Можжевельник казацкий	14
Можжевельник даурский	16
Можжевельник китайский Саржента	18
Можжевельник сибирский	19
Можжевельник твердый	20
Глава 3. ПОЧЕМУ МОЖЖЕВЕЛЬНИК ПРИМЕНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНЕ	21
Меры предосторожности и противопоказания к применению можжевельника	31
Глава 4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА	32
Заболевания женской половой сферы	34
Заболевания и нарушения работы желудочно-кишечного тракта	38
Заболевания и расстройства нервной системы	41
Заболевания мужской половой сферы	43
Заболевания опорно-двигательного аппарата	44
Заболевания печени и желчного пузыря	46
Заболевания почек и мочевого пузыря	50
Заболевания сосудов	57
Нарушения обменных процессов	58
Онкологические заболевания	60
Ослабление организма, авитаминоз	62
Поражения кожных покровов	64

Простудные и инфекционные заболевания органов дыхания и полости рта.....	68
--	----

Глава 5. МОЖЖЕВЕЛЬНИК В КУЛИНАРИИ 70

Капуста, квашенная с можжевельником	71
Приправа из можжевельника и сныти	72
Суп из дичи (косуля, олень, кабан, заяц).....	72
Печень пикантная	73
Заяц смаженный	73
Гусь смаженный	74
Гуляш	74
Дикая утка для гурманов	75
Ветчина с можжевельником	75
Ветчина с можжевельником	76
Копчение гусиной грудинки.....	76
Можжевеловый мед.....	77
Квас с можжевельником	78
Квас из яблок, рябины и можжевельника	78
Лимонад из можжевельника и клюквы	79
Сироп из можжевельника	79

Глава 7. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ..... 80

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ..... 132

**ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ
КОСМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ 139**

ЛИТЕРАТУРА 156

Неумывакин Иван Павлович
МОЖЖЕВЕЛЬНИК
Мифы и реальность



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

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

Целительные свойства можжевельника известны в народной медицине с глубокой древности. В данной книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о том, как правильно использовать целебную силу растения. Также вы познакомитесь с оздоровительной системой И. П. Неумывакина и особенностями работы его центров, где за три недели пациентов освобождают от таких проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина, а в том числе — и от лекарственной зависимости.