



**И. П. НЕУМЫВАКИН**

# **ОБЛЕПИХА**

**МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ**

И. П. Неумывакин

**ОБЛЕПИХА**  
**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.**

**Облепиха. Мифы и реальность.**

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам облепихи. История лечебного использования облепихи уходит своими корнями в глубокую древность. Это растение укрепляло жизненные силы организма, врачевало раны и исцеляло многие болезни. До наших дней дошло немало рецептов применения облепихи, действенность которых проверена временем и подтверждена наукой. Грамотно использовать полезные свойства этого растения в домашней лечебной практике помогут советы автора.

Для широкого круга читателей.

## ВВЕДЕНИЕ

Жарким и душным летом всегда хочется покинуть каменные джунгли большого города и отправиться в путешествие — самолетом, поездом или даже просто электричкой. Унести туда, где голубые дали, где луговая трава по утрам до земли склоняется под тяжестью сверкающих капель росы, где не слышно нескончаемого гула работающих двигателей и в первое время даже кажется, что заложило уши — такая тишина широко обнимает твою замученную проблемами и суетой голову...

Если вам повезет оказаться однажды вдали от опутанной электрическими сетями цивилизации, то у вас появится шанс сделать одно очень важное открытие. Глухой безлунной, но ясной ночью накиньте себе что-нибудь на плечи и выйдите за порог приютившего вас старого деревянного домишки. Устройтесь где-нибудь на скамеечке и просто немного подышите. Пусть воздух проникает в ваши легкие непринужденно, не подгоняйте вдох, не старайтесь сделать его глубже. Расслабьтесь. И вот когда каждая клеточка вашего тела ощутит покой, поднимите глаза. Если в подобных обстоятельствах вам не доводилось оказаться давно — может быть, с детства? —

то в первый момент вы, возможно, даже испугаетесь. Оказывается, до неба можно достать рукой! Оно так близко, что кажется звезды сейчас запутаются у вас в волосах! И сколько их — звезд! Большие и маленькие, ослепительные и едва заметные, они испещрили лучистыми дырочками весь черный бархатный плащ небосвода. Их мигание — как тысячи пульсов на запястье пространства. От них невозможно отвести глаз. В этот момент время для вас перестанет существовать. И час покажется мгновением, которое никак не хочется отпустить. Я дарю этот час вам — подарите себе его и вы. Вовсе не обязательно быть космонавтом, чтобы побывать за пределами Земли — вот он, космос, и вся планета теперь ваш корабль, неслышно несущий вас к неизведанным мирам.

Когда глаза привыкнут к обилию сияющих точек над головой, вы сможете, вероятно, узнать рисунок некоторых созвездий. И подумаете, быть может, в который раз: как странно, что древние видели в них совершенно неузнаваемые объекты! Дельфин, Лисичка, Ящерица, Лебедь... Чудеса!

Наверное, мой добрый читатель сейчас немало удивлен, почему это свою новую книгу о здоровье я начал разговором о звездах. Признаюсь, годы любому сердцу, любому уму прибавляют романтики. Разве раньше мне до неба было, когда я только небом и занимался? Мне важно было подружиться с этим небом, с космосом самый, пожалуй, уникальный организм — человеческое тело, чтобы так же усердно и безотказно служило тело человеку в полете, как и на родной Земле. Чтобы вся сложная, скрупулезная ра-

бота, которую надлежит вести в космическом полете, не стопорилась никаким внутренним дисбалансом в организме космонавта, чтобы все в нем работало как часы, точно и незаметно. Вот такую задачу я решал ежедневно и ежечасно, а звезды — звезды оставались на потом.

И все-таки, о небесных красотах речь зашла не случайно. Я собирал материалы для своей новой книги и вдруг наткнулся на такие строки: «Говорят, что легендарный конь Пегас питался листьями облепихи». Мне стало любопытно, какая связь между мифологическим крылатым конем, несущим вдохновение поэтам, и пусть и примечательным по своим свойствам, но самым обыкновенным земным растением? Если вам это интересно тоже, то я смело могу переходить к главе, в которой и пойдет об этом рассказ.

Но прежде добавлю все-таки еще несколько слов.

У каждого свои воспоминания из детства. Мои — связаны с Киргизией, где впервые, в ночном, я стал задумываться о роли мироздания в судьбах людей. Лежа на скошенном разнотравье, я наблюдал за звездами, которые, казалось, подмигивали мне своим загадочным мерцанием и будто говорили: мы живы, приезжайте к нам, мы ждем вас. Что удивительно, всего через каких-то двадцать лет я действительно стал ближе к звездам, чем многие другие люди: мне выпала честь создавать космическую больницу, разрабатывать средства и методы оказания медицинской помощи космонавтам при полетах различной продолжительности, в том числе и к другим планетам.

Другое мое воспоминание из детства возвращает меня в урочище Воронцовского ущелья, что недалеко от Фрунзе и дороги на Иссык-Куль. На экскурсию к этой жемчужине края обязательно возили всех гостей. И именно там, по берегам быстрых горных речушек привольно были раскинуты богатейшие заросли облепихи. Мало кто в Киргизии не запасался на зиму этими ягодами, собирая их вместе с веточками и листьями, и готовя из них — вместе или по отдельности — различные деликатесы и полезные припасы. Облепиховые дары утоляли жажду, восстанавливали силы, врачевали раны, как снаружи, так и изнутри.

На задворках нашей заимки, ограждая усадьбу с внешней стороны по берегу ручья с вечно журчащей, холодной горной водой, тоже были заросли облепихи — можно было никуда не ехать, а спокойно наблюдать, какие изменения претерпевали облепиховые деревья в течение года. Весной их ветви покрывались красивыми узкими листочками, темно-зелеными сверху и серебристо-белыми снизу. Когда ветер гулял в листве, создавалась удивительная картина. Затем появлялись плоды, которые по мере созревания постепенно становились красными, желтыми или оранжевыми — в зависимости от вида. Конечно, собирать ягоды облепихи — дело не из приятных, ведь ветки дерева усеяны колючками. Но голь на выдумки хитра: по осени, после первых заморозков, надо было просто постучать по веточкам, и ягоды сами ссыпались в подставленные корзины, при этом и их нежная кожица не повреждалась.

Говорят, что в детстве закладывается наше будущее. И наверное, особенно важно, когда детство проходит в единении с Природой, когда старшие учат тебя относиться к ней, как к самому себе, что и становится смыслом жизни. И не это ли служит тем фундаментом, который создает основу для здоровья человека, как в физическом, так и в психическом плане? Беда только, что людям всегда мешают и не дают возможности развернуться во всю ширь силы и мощь, которой наделила Природа русский народ.



# Глава 1

## СЕКРЕТ ЗЛАТОКРЫЛОГО ПЕГАСА

На случай, если кто-то подзабыл или не знает миф о Персее и горгоне Медузе, вкратце поведаю о волнующих событиях, которые предшествовали рождению крылатого Пегаса. Итак, Персей, прекрасный юноша, сын Данаи и Зевса, отправлен злокозненным Полидектom, имевшим виды на красавицу Данаю, подальше от дома — за головой ужасной Медузы, одной из трех сестер-горгон, которые обитали в царстве богини Ночи и бога смерти Танатоса. «Если ты и в самом деле сын всемогущего Зевса, — заявил Полидект Персею, — тебе нечего бояться опасностей, какими бы большими они ни были. Великий громовержец ведь не допустит, чтобы погиб его любимый сын!» И что же? Зевс действительно не оставил Персея без помощи, послав к нему воинственную богиню Афины и стремительного вестника богов Гермеса. От них Персей получил полезные в предстоящем походе дары — блестящий щит, в котором все отражалось, как в зеркале, и острый меч, под которым не устояло бы и самое прочное железо, и все необходимые инструкции по поводу того, как лучше справиться с заданием. Я не могу пересказывать здесь все детали событий, произошедших с Персеем в его нескором

пути — это не цель моей книги, — скажу лишь, что этот смелый и находчивый юноша проявил себя самым лучшим образом даже тогда, когда лицом к лицу оказался с коварной Медузой (тут мне в голову приходит, что это весьма неплохой образ, отражающий противостояние человека с болезнью, которая, как горгона Медуза, так и норовит превратить живую материю совершенного человеческого организма в камень). И вот — начинается самое интересное. Из рассеченного тела горгоны Медузы взмывает ввысь прекрасный златокрылый (в других вариантах мифа крылья были снежно-белые) конь. Это и есть Пегас, сын морского бога Посейдона и, как ни странно, горгоны Медузы, за красоту взятый Аполлоном на Парнас. Прирученный с помощью золотой уздечки Беллерофонтом, Пегас со своим храбрым наездником сражался с Химерой и совершил немало других добрых дел. Больше же всего любил Пегас проводить время с музами, услаждавшими слух и взор дивным пением и танцами. Однажды, спасая муз, спровоцировавших своим пением неудержимый рост горы Геликон, ударил Пегас копытом о землю, гора замерла, а из земли забил чудесный источник, вода которого обладала свойством вызывать поэтический экстаз у каждого, ее отведавшего. Однако добраться до источника можно было только с помощью быстрокрылого Пегаса. Тогда и стал легендарный конь символом вдохновения и покровителем всех искусств.

Как известно, любимых героев своих мифов древние греки вознесли на небо, а потому и сегодня в ясную ночь мы можем видеть крылатого Пегаса —

созвездие, в котором, к слову, находится одно из ближайших скоплений галактик.

Но вернемся к тому, что подтолкнуло нас вспомнить о Пегасе. Итак, есть предание, что легендарный конь Пегас питался листьями облепихи. Этот факт может показаться малопримечательным на фоне невероятных событий мифологической истории, но только до тех пор, пока мы не обратим внимание на латинское название интересующего нас растения. А название это — *Hippophae* — происходит от двух слов: *hippos*, что значит «лошадь» и *phase*, что значит «лоск, блеск»; в целом латинское название облепихи переводят как «сияющая лошадь», «солнечная лошадь». Что это — совпадение? Или отголоски мифа? Вряд ли это обстоятельство можно считать случайным, но для нас важно сосредоточится не на этом, а на том, почему среди великого множества растений легенда называет именно облепиху.

Предание сообщает, что облепиха входила в рацион лошадей, которых выращивали для ипподромов. И конечно это было не случайно. Тут самое время вспомнить другое легендарное, но отнюдь уже не мифическое имя — Александр Македонский, древнегреческий полководец, известный тем, что большую часть жизни провел в походах, завоевав полмира. Войска этого полководца в своих бесконечных военных походах никак не могли обойтись без лошадей — главного «транспортного средства». Но если самого Македонского сквозь все невзгоды вела неукротимая жажда дойти до самого «края мира», утвердив свои устои на всех покоренных землях, то

его воинам и лошадям приходилось несладко. Люди не раз падали духом. Кони выбивались из сил, болели, отказывались или просто не могли двигаться дальше. Однажды было замечено, что если на привале животных поили отваром из веток, листьев и плодов облепихи, то кони очень быстро приходили в себя, вновь обретали резвость, шерсть их начинала лосниться, а все раны и натертости быстро заживали. Положительный опыт был введен в традицию, а растение в результате, как считает ряд исследователей, получило название, красноречиво говорящее о его назначении и возможностях.

Миф есть миф, а история есть история. И все-таки вспомним Пегаса. В одних вариантах крылья его описываются как золотые, в других — как снежно-белые. Разночтения не так существенны, потому что если отнестись к ним непредвзято, то они помогут увидеть здесь один общий признак, который гораздо важнее, чем то, какого именно цвета были крылья легендарного коня. О чем может говорить тот факт, что крылья золотые? О блеске, конечно. А снежно-белые? Несомненно, о некоем сиянии, ослепительности. Вот вам и признак.

Теперь вспомним еще и тот факт, что укрощен был Пегас с помощью золотой уздечки. Если позволить себе некоторое допущение, то и этот факт можно увязать с сообщением о составе меню коня. Попробуем: как мы теперь знаем, облепиховый отвар не только питал силы, но и врачевал изможденных лошадей. Зная, что кони, особенно породистые, чистокровные, животные довольно нервные, можно предположить, что превратности походной жизни

могли доводить их почти до бунта, до полной непокорности. Когда же равновесие физическое и психологическое восстанавливалось, чему способствовала облепиха, то возвращалась и покорность, способность подчиняться воле человека. Так, образно говоря, «золотая уздечка» облепихи, эпитетами которой, к слову, часто служат слова «золотая», «солнечная», укрощала лошадей.

Как средство, заживляющее раны, причем не только наружные, но и внутренние, различные язвы, облепиха была известна и в древней восточной медицине. Среди свыше десяти тысяч растений, используемых на Востоке, облепиха всегда занимала особое место. С ее помощью лечили кожные и глазные заболевания, цингу, болезни уха, горла и носа, применяли как витаминное средство и стимулятор физической активности, назначали для лечения желудочно-кишечного тракта, в частности, как слабительное средство, для укрепления волос.

Древние китайские и индийские книги также описывают облепиху как превосходное лечебное средство, в них говорится, что это растение содержит свыше ста полезных для человеческого организма веществ. Причем дается развернутая характеристика свойств и описание применения облепихи крушиновидной в медицине. Тибетская медицина особенно ценила действие густого маслянистого экстракта — *ханда*, — дающего хорошие результаты при лечении «кровяных» болезней, а также болезней легких и печени и благотворно влияющего на функции желудочно-кишечного тракта.

Славянские народы имеют свой опыт целебного использования облепихи. Так, например, один из создателей славянской письменности просветитель Кирилл во время своих путешествий оказывал помощь «обожженным» или имеющим телесные раны, используя для этого «красно масло». Специалисты единодушны во мнении, что это было именно облепиховое масло.

В России облепиха обрела настоящую славу в XVII веке, при освоении Сибири. Край этот, как известно, суровый, а тут еще тяготы и скудность походной жизни. Облепиха здорово выручала русских казаков, которые знали, что если сушеные плоды залить в горшке подсолнечным маслом и оставить в печи на ночь, то к утру будет готово густо-оранжевое до красноты масло, которое и раны врачует, и бодрости придает.

К слову, первый в мире завод по производству облепихового масла создан именно в нашей стране. Произошло это в 1949 году в городе Бийске Алтайского края.

А теперь, наверное, самое время перейти к разговору о том, когда и как был проложен мостик, позволивший соединить прошлые знания об облепихе со знаниями новыми, а также приумножить заслуги этого растения на поприще врачевания людских недугов.

## Глава 2

# НЕ ПРОТИВ ЖИЗНИ, А ЗА!

Центром происхождения облепихи ученые считают Восточную Азию, и возраст ее, по их мнению, насчитывает свыше 20 миллионов лет! Интересно, что именно в Восточной Азии встречаются гигантские экземпляры облепихи, достигающие высоты 6–7-этажного дома, или чуть ли не 20 метров. В нашу страну растение попало еще в доледниковый период. Однако как культурное растение облепиха широко распространилась у нас лишь во второй половине 60-х годов прошлого века. И тому есть свои причины.

Когда были выделены вещества, получившие название антибиотики (а первый антибиотик, названный пенициллином, был открыт в 1929 году английским микробиологом Флемингом), медицинский мир, можно сказать, вздохнул с облегчением и гордостью — ведь во власти человека оказались наконец даже самые тяжелые случаи, ранее неизбежно приводившие к смерти. Однако уже в 1940-е Всемирная организация здравоохранения распространила данные о том, что каждый четвертый-пятый больной, получавший антибиотики (как и другие сильнодействующие лекарства), излечиваясь от основного недуга, получал вместе с тем, как это тогда

назвали, «лекарственную болезнь». Теперь уже каждый знает, что речь здесь идет о том, что называется «побочным действием» лекарственных препаратов.

Кстати говоря, немало иронии состоит в том, что препараты, призванные защищать организм чуть ли не от всех болезней, получили название *антибиотики* (этот термин был предложен в 1942 году американским микробиологом Ваксманом, первооткрывателем стрептомицина), ведь это определение происходит от греческих слов *anti*, что значит «против» и *bios*, что значит «жизнь» — сложите сами!

По мере того как развивались естественные науки, в частности фармацевтическая химия, способы лечения растительными средствами, в немалом количестве накопленные человечеством за свою долгую историю, были задвинуты на второй, или, скорее, двадцать второй план. Ведь производство синтетических лекарств оказалось намного проще и — внимание! — дешевле. Другой вопрос, что дешевле именно производство, а не приобретение — кто не знает, какую кругленькую сумму приходится выкладывать порой за препарат, действующему веществу которого всегда можно найти аналог в живой Природе. Когда общественность заволновалась по поводу побочных эффектов синтетических лекарств, заволновались и фармацевтические производители. Действительно, трудно переть против все увеличивающегося числа фактов причинения вреда здоровью людей, принимавших те или иные таблетки. Но и не отказываться же, в самом деле, от прибылей! Некоторый компромисс был найден и заключался в том, чтобы начать разработку так называемых



безвредных лекарственных средств. Дело пошло, и сегодня, например, фармацевтический рынок просто наводнен препаратами, которые скромно именуются биологически активными добавками, однако представляются широкой публике как самое верное средство от всех недугов. Мир выиграл, пожалуй, в одном. В поиске безопасных лекарств исследователи обратились к старым и добрым рецептам народной медицины — стали изучать растения, чтобы подтвердить или опровергнуть, а иногда и выявить те их свойства, которые дают терапевтический эффект. Можно сказать, наука заключила «брак» с Природой. И все бы ничего, если бы браком этим не дирижировали силы, от Природы не только далекие, а еще и противостоящие ей...

Однако вернемся к облепихе. Как и многие другие уникальные растения, облепиха была тщательно изучена и свойства ее, известные с глубокой древности, были триумфально подтверждены и даже научно обоснованы.

Биохимики установили, что в плодах, листьях и коре облепихи крушиновидной содержится большое число витаминов и других биологически активных веществ, причем вещества эти сочетаются таким образом, что значительно усиливают действие друг друга. Это явление получило название синергизма. Здесь важно понять, что каждое из содержащихся в облепихе веществ полезно; если рассмотреть его в отдельности, то оно все так же будет проявлять полезные свойства, но только, условно говоря, в уменьшенном масштабе. В комбинации же, созданной самой Природой, каждое из этих веществ словно

получает допинг, а потому вместе они способны производить благотворный эффект даже после непродолжительного или меньшего по объему воздействия. Опять же нельзя забывать, что такая комбинация веществ не только уникальна, но и оптимально-гармонична, потому что задумана самой Природой, то есть имеет Божественное происхождение, а значит — практически идеальна. Даже в самой оснащенной, богатой лаборатории человеку такое лекарство не создать. Потому что люди, хоть и способны достигать невероятных высот знания, видят мир с человеческой планки, угол обзора с которой безнадежно узок по сравнению с возможностями Высшего разума.

И все-таки изучение облепихи официальной медициной принесло свою пользу. Препараты, приготовленные на основе облепихи, были клинически испытаны при лечении самых разных болезней. И растение, в котором заключено более ста жизненно важных для человеческого организма веществ, было официально внесено в список лекарственных. Это, в свою очередь, пробудило новый интерес к облепихе, и люди широко и с энтузиазмом взялись за ее разведение.

## Глава 3

# ЯНТАРИКИ В СЕРЕБРЕ

Облепиха, дереза, терновник, колючка, раakitник, джакудла и джидда, ягода песков... Как только не называют это растение! И удивляться не приходится, потому что облепиха, не в пример другим полезным представителям растительного царства, имеет чрезвычайно широкую территорию обитания. Живя среди разных народов, она получала и разные имена, так или иначе отражающие особенности ее внешнего вида или, о чем мы уже говорили выше, внутренней сути.

Как Золушка из сказки, в разные моменты своей жизни облепиха предстает перед нами разной — в скромном зеленовато-сером плащике своих узких листьев или в сияющем серебристом наряде с ожерельями янтарных ягод, которые густо-густо усеивают ее ветки на исходе лета. Как и янтари, ягоды облепихи бывают окрашены по-разному — желтые, оранжевые, красные — в зависимости от вида.

В культуру введена облепиха крушиновидная — двудомное растение из семейства лоховых, ветвистый колючий кустарник высотой до 4 метров. Побеги у облепихи темно-серого или буровато-серого цвета. Листья цельные, линейно-ланцетные с коротким черешком. Верхняя сторона листьев темно-зеленого, а нижняя — серебристо-белого цвета.

Облепиху довольно часто используют для построения живых изгородей или чтобы укрепить песчаные почвы.

Так как цветки у облепихи однополые, то растения делятся на мужские и женские. Отличить их можно по почкам перед плодоношением: у мужских растений они крупные и по форме напоминают кедровую шишечку.

Цветение в средней полосе России начинается в конце апреля — начале мая, а плоды созревают ближе к осени, в августе или даже в сентябре, причем оставаться на ветках они могут в течение всей зимы, не осыпаются.

Растение облепиха в целом неприхотливое, правда растет довольно медленно, плодоношение наступает только на четвертый-пятый год после посадки. Плодоносит ежегодно и очень обильно. Любит солнце и защищенные от холодного ветра места, при этом довольно морозостойкая. Почвы облепихе нравятся легкие и с высоким содержанием гумуса. Будучи влаголюбивой, тем не менее плохо переносит участки с близким залеганием грунтовых вод.

В Европе облепиха широко используется как кустарник для укрепления берегов рек от размывания. А в Сибири, на Памире и особенно в Китае заросли облепихи покрывают сотни тысяч гектаров.

Дикорастущие виды и формы облепихи известны тем, что имеют очень эффективное защитное приспособление — длинные, прочные и очень острые шипы, покрывающие ветви и молодые побеги растения. Из-за колючек добраться до ягод, не поранившись, задача проблематичная. Селекционеры основательно

поработали над облепихой, и уже сейчас имеются культурные сорта или с небольшим количеством колючек, или вовсе без них.

Как уже говорилось, облепиха имеет мужские и женские разновидности, а потому для получения плодов среди женских кустов обязательно должен иметься хотя бы один мужской. Мелкие желтые цветки на облепихе появляются практически одновременно с листьями. Мясистые съедобные плоды-костянки сидят на очень коротких плодоножках, почему и кажется, что они просто облепляют ветки.

Вкус у зрелых плодов сначала немного горьковатый, но если их оставить на ветках до первых заморозков, то горчинка исчезнет, а подмерзшие плоды приобретут приятную кислинку. Кроме того, как отмечают опытные садоводы, затвердевшие на морозе плоды легче собирать — достаточно постучать по ветке, чтобы они опали — и плоды целее будут, ведь кожица у них очень нежная и они легко давятся.

Плоды облепихи употребляют как в свежем виде, так и в переработанном. Из них отжимают сок, делают варенье, джемы, компоты, пастилу, мармелад. Также ее используют для приготовления кондитерских изделий. Хранить ягоды облепихи лучше всего в деревянных емкостях или мешках из ткани в темном и прохладном месте.

А теперь несколько слов о видах облепихи.

На юге Китая, в горах Индии и Непале произрастает облепиха иволистная, дерево или кустарник

с длинными листьями, сверху зелеными, снизу войлочными. Там же обитает и облепиха тибетская, приземистое колючее дерево с толстым, узловатым стволом и короткими листьями.

Известна также облепиха узколистная, невысокое колючее дерево, растущее в Средиземноморье и в Центральной Азии. Этот вид ценен тем, что из него делают камедь — вещество, необходимое в производстве высококачественных лаков, художественных красок, клея. Из цветков этого вида добывают эфирное масло с сильным, пряным ароматом.

В Центральной Азии облепиху называют «джида» или «джигда». Сушеные ягоды этой облепихи добавляют в муку, из которой пекут вкусный хлеб, печенье, различные деликатесы, сладости.

Известна также облепиха многоцветная, или гумми, родина которой — Центральный Китай, откуда она попала в Японию и на Южный Сахалин. Садоводы называют эту облепиху «чудо-ягодой», или серебристой вишней, а плоды ее по вкусу напоминают одновременно вкус ананаса, яблока и вишни.

Нельзя не отметить еще один вид облепихи, произрастающий в Америке, — серебристая шефердия. В Америке ее называют бизоновой ягодой — буфалоберри (этими ягодами кормились бизоны, а сухое их мясо вместе с ягодами очень долго хранилось и из него готовили вкусное блюдо — пеммикан). В отличие от опыляемых видов, когда среди растений обязательно должны присутствовать мужские и женские, пыльцу шефердии переносят насекомые. Этот вид встречается и в Подмосковье, в Поволжье и

в Сибири. Те, у кого есть шефердия, отмечают, что вкус ее ягод приятнее, чем у других видов. Объясняется это тем, что в ягодах шефердии больше сахаров, пектинов, органических кислот и витаминов, отчего и лечебные свойства их выше.

## Глава 4

# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ОБЛЕПИХИ

Полезные свойства облепихи определяются ее богатейшим химическим составом.

Прежде всего, зрелые плоды культурной облепихи содержат от 40 до 200 мг% аскорбиновой кислоты, а некоторые дикорастущие виды могут содержать аскорбинки в 5–6 раз больше. Накопление витамина С плодами облепихи в значительной степени зависит от погодных условий в период вегетации — так, например, в холодное дождливое и пасмурное лето аскорбиновой кислоты образуется больше. Как считают специалисты, это явление можно объяснить специфической реакцией на стресс. Интересно, что витамином С богаты и листья облепихи, причем часто случается так, что в листьях аскорбинки даже больше, чем в плодах.

Содержание органических кислот колеблется от 1 до 4% (в среднем 2,5–3%). Основная доля их приходится на яблочную кислоту, затем идет щавелевая, винная и янтарная.

Сахаров в облепихе сравнительно немного — не более 5–6%.

Наиболее ценный, по общепризнанному мнению, компонент плодов облепихи — это масло. В мякоти плодов выделяют до 8% масла, а в семенах — до



12%. Любопытно, что в культурных сортах содержание масла обычно ниже. Различается масло мякоти и семян и по составу. Так, если в масле мякоти более 60% составляет пальмитиновая и пальмитолеиновая кислоты, то в масле семян более 60% жирных кислот приходится на линолевую и линоленовую. Кроме названных, в облепиховом масле обнаружены также олеиновая, миристиновая и стеариновая кислоты. Как и на содержание аскорбиновой кислоты, на накопление масла в плодах влияет количество осадков в период вегетации, а также сроки уборки — на более поздних сроках масла обнаруживают больше.

В плодах облепихи много каротиноидов, и больше их образуется в оранжевых и красно-оранжевых плодах. В некоторых культурных сортах обнаружено более 1000 мг% каротиноидов в масле мякоти, при этом в масле семян — только 48 мг%. Количество наиболее биологически активного бета-каротина в плодах составляет от 15 до 55% суммарного содержания каротиноидов.

В числе биологически активных веществ (БАВ), по содержанию которых облепиха значительно превосходит другие плодовые и ягодные культуры, можно выделить витамин Е, токоферол. Некоторые сорта облепихи дают до 300 мг% этого витамина в свежем масле мякоти и до 230 мг% в масле семян.

Есть среди БАВ облепихи и такое вещество, которое препятствует накоплению в организме человека холестерина. Это бета-ситостерин, соединение, рекомендуемое для профилактики и лечения атеросклероза. Общее содержание стеридов в облепиховом масле

достигает не менее чем 300 мг%, а по другим данным — даже значительно выше.

Разнообразен состав фенольных соединений в облепихе. Они важны для предотвращения окислительных процессов в организме, вызываемых действием свободных радикалов. Более всего среди фенольных соединений облепихи находят флавоноидов (кроме антоцианов) и эфиров оксикоричных кислот. Флавонолы, содержание которых колеблется от 30 до 2300 мг на 100 г свежих плодов, представлены в основном кверцетином, рамнетином и кемпфенолом. Много лейкоантоцианов — их содержание достигает 1300 мг на 100 г плодов. Среди фенолкислот выделяют кофейную, хинную и галловую кислоту.

Кроме витамина Е, в облепихе обнаружены также витамины К<sub>1</sub> (филлохинон) — до 200 мг%, В<sub>1</sub> (до 0,035 мг%), В<sub>2</sub> (до 0,056 мг%) и В<sub>6</sub>, а также никотиновая и фолиевая кислоты (до 0,8 мг%).

Обнаружены в плодах облепихи и биогенные амины, например, серотонин (до 2,5 мг%). Серотонин оказывает значительное влияние на работу нервной системы человека, регулирует половую возбудимость и многие другие физиологические процессы.

По количеству микроэлементов облепиха также занимает одно из ведущих мест, их обнаружено более 15, в том числе марганец, алюминий, серебро, медь, железо, кобальт, никель, ванадий, магний, кремний, титан.

Листья облепихи, кроме аскорбиновой кислоты, богаты дубильными веществами.

Многочисленные исследования фармакологических свойств облепихи неоднократно показывали

ее действительно неординарные возможности. Сок облепихи оказывает бактерицидное действие на многих инфекционных возбудителей, стимулирует производство пищеварительных ферментов и желчи. Действует сок облепихи и как биостимулятор, ускоряя рост, повышая количество эритроцитов в крови, уровень гемоглобина, фосфолипидов. Эксперименты показали, что употребление облепихового сока приводит к уменьшению дистрофических и некротических процессов в клетках печени при гепатите. Хорошо зарекомендовал себя сок облепихи и в гастроэнтерологии — его применяют при гипокинезии желудка и кишечника. Неоценим сок облепихи при авитаминозах, а в сочетании с медом он является хорошим средством от кашля. Отвар ягод с листьями помогает при подагре и ревматизме, а отвар семян используется как легкое слабительное.

Плоды облепихи обладают радиозащитными свойствами, усиливают биоэлектрическую активность сердца, повышают защитные силы организма.

Жом плодов облепихи, который фактически представляет собой отходы производства облепихового масла, также имеет свою биологическую ценность. Его применение оказывает положительное влияние на физиологические и биохимические процессы, на рост и развитие плода при беременности, не давая при этом отрицательного влияния на показатели крови — напротив, увеличивается содержание в ней глобулинов, гемоглобина, белка, повышается

щелочной резерв крови, а также неспецифическая резистентность организма.

Алкалоид гиппофаин, выделенный из коры облепихи и близкий по своим свойствам к серотонину, тормозит развитие раковых клеток.

## Глава 5

# ОБЛЕПИХА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

### КОГДА ПОКАЗАНА ОБЛЕПИХОВАЯ ТЕРАПИЯ

Свежие плоды облепихи рекомендуются при пониженной кислотности желудочного сока. Для лечения кожных заболеваний и ран рекомендуется прикладывать свежие ягоды к пораженным участкам кожи.

Отвар плодов употребляют при авитаминозах, заболеваниях желудка и сахарном диабете.

Отвар из семян облепихи обладает послабляющим действием.

Настой плодов и листьев рекомендуется при цинге, ревматизме, подагре, отложении солей, расстройствах желудка.

Отвар коры задерживает рост раковых клеток, а потому рекомендуется в комплексном лечении и для профилактики онкологических заболеваний.

Настой коры используют при лечении дизентерии.

Широко применяемое в медицине облепиховое масло используется как для наружного, так и для внутреннего применения. Особенно эффективно оно для лечения ожогов, обморожений, пролежней,

различных гинекологических и офтальмологических заболеваний. Внутрь оно применяется при болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки, при онкологических заболеваниях и т. д.

Очень ценится облепиха и в косметологии как тонирующее, питательное и повышающее упругость кожи средство, а также как превосходное средство для укрепления волос и ногтей.

## **КОГДА СЛЕДУЕТ ПРОЯВИТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ**

Плоды облепихи содержат фитоэстрогены, которые, попадая в организм, оказывают действие, подобное действию женских половых гормонов. При длительном употреблении препаратов облепихи мужчинами эти вещества могут способствовать росту аденомы предстательной железы, снижать половую возбудимость, а у женщин — провоцировать мастопатию.

Применение облепихи противопоказано при холецистите и заболеваниях поджелудочной железы.

Облепиховый сок не рекомендуется употреблять при повышенной кислотности желудка.

## **РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ОБЛЕПИХИ**

### **Авитаминоз, гиповитаминоз**

В качестве поливитаминного средства при *недостатке витаминов и в периоды восстановления*

после болезней рекомендуется пить масло или есть плоды облепихи.

Существует хороший способ заготовить плоды облепихи впрок.

<i>Облепиха крушиновидная, плоды</i>	<i>1 часть</i>
<i>Сахарный песок</i>	<i>1 часть</i>

Плоды промыть, обсушить и поместить в чистую эмалированную посуду. Затем засыпать их сахаром и осторожно, но тщательно перемешать. Дать немного постоять, после чего разложить смесь по поллитровым стеклянным банкам, наполняя их на 4/5 объема и сверху подсыпая доверху сахарный песок. Банки закрыть пергаментом и перевязать. Хранить в прохладном темном месте.

В таком виде облепиха может храниться в течение всей зимы, не теряя вкуса и целебных свойств.

\* \* \*

При *авитаминозе*, в частности при вызванной недостатком витаминов *цинге*, *куриной слепоте*, *подагре*, рекомендуется пить настой плодов и листьев облепихи.

<i>Облепиха крушиновидная, плоды и листья</i>	<i>20 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Плоды и листья облепихи залить теплой кипяченой водой и настаивать в течение 6 часов в тепле, затем процедить. Приготовленный настой пить по 50 мл 3 раза в день. Лечение длительное.

\* \* \*

Для профилактики и лечения *гиповитаминоза* у детей облепиха — одно из лучших средств. Используются

свежие плоды и соки из них (плоды можно также долго хранить в замороженном виде, а затем готовить напар).

### Выпадение волос

Для стимулирования роста волос рекомендуется пить настой листьев облепихи.

<i>Облепиха крушиновидная, листья</i>	5 г
<i>Вода</i>	1 стакан

Заваривать и пить как чай до 3 стаканов в день.

\* \* \*

Для укрепления волос при выпадении рекомендуется полоскать волосы отваром из следующих растений:

<i>Облепиха крушиновидная, листья</i>	3 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	1 ст. ложка
<i>Аир болотный, корень</i>	2 ст. ложки
<i>Софора японская</i>	2 ст. ложки
<i>Тополь черный, почки</i>	2 ст. ложки
<i>Любисток аптечный</i>	2 ст. ложки

Измельченные растения смешать, взять 3 ст. ложки и заварить в 1 л кипятка, настоять и процедить. Вымытые волосы обильно, несколько раз споласкивать приготовленным настоем.

\* \* \*

При выпадении волос и раннем облысении рекомендуется полоскать волосы отваром облепихи.



<i>Облепиха крушиновидная, листья и веточки</i>	50 г
<i>Вода</i>	1 л

Измельченное сырье залить горячей водой и кипятить в течение 30 минут под крышкой, затем процедить, довести объем до исходного и регулярно полоскать голову.

\* \* \*

Для укрепления волос при облысении рекомендуется применять настой плодов и листьев облепихи.

<i>Облепиха крушиновидная, листья и плоды</i>	2 ст. ложки
<i>Вода</i>	2 стакана

Листья измельчить, поровну смешать с плодами, 2 ст. ложки смеси заварить кипятком, настоять в течение 2–4 часов в плотно закрытой посуде, затем процедить. Этот настой пить по 150 мл 2 раза в день до еды утром и вечером, также ежедневно втирать в кожу головы на ночь.

### **Желудочно-кишечные заболевания**

В постоперационном периоде после язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно после удаления злокачественных новообразований, рекомендуется пить настой из следующих растений:

<i>Облепиха крушиновидная, побеги</i>	2 ст. ложки
<i>Кирказон обыкновенный</i>	2 ст. ложки
<i>Подорожник большой</i>	2 ст. ложки
<i>Лопух большой, корень</i>	3 ст. ложки

<i>Татарник колючий</i>	3 ст. ложки
<i>Ятрышник мужской</i>	3 ст. ложки
<i>Цикорий обыкновенный, корень</i>	3 ст. ложки
<i>Чистотел большой</i>	3 ст. ложки

Все компоненты измельчить и перемешать, 6 ст. ложек сбора залить 2,5 л кипятка и парить на водяной бане в течение 30 минут. Готовый напар процедить и теплым принимать по 150 мл 6 раз в день.

\* \* \*

При *воспалении кишечника или желудка* рекомендуется пить чай из листьев облепихи:

<i>Облепиха крушиновидная, листья</i>	5 г
<i>Вода</i>	1 стакан

Сухие измельченные листья заварить и выпить как чай.

\* \* \*

При *гастрите* рекомендуется натоцак принимать по 1 ч. ложке облепихового масла 3 раза в день.

\* \* \*

При *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* рекомендуется следующее лечение облепиховым маслом: принимать по 1 ч. ложке масла 3 раза в день перед едой в течение 3–4 недель.

В первые 3–4 дня лечения может усилиться изжога и появиться кислая отрыжка. Чтобы предотвратить это, к облепиховому маслу можно добавить 0,25 стакана 2%-ного раствора соды и хорошо взболтать.

При систематическом приеме масла исчезает боль, изжога, отрыжка, при этом на кислотность желудочного сока масло практически не влияет.

\* \* \*

При *заболеваниях желудка* рекомендуется пить облепиховый отвар с медом.

<i>Облепиха крушиновидная, плоды</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>0,5 л</i>

Плоды облепихи залить горячей водой и кипятить 10 минут на слабом огне, а затем процедить. Немного остудить, добавить по вкусу мед и пить как чай — по 2–3 стакана в день, лучше натощак.

\* \* \*

При *расстройстве желудочно-кишечного тракта* рекомендуется пить отвар листьев и веточек облепихи.

<i>Облепиха крушиновидная, листья и веточки</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Мелко нарубленные листья и веточки залить холодной водой, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут на медленном огне, затем настаивать еще 30 минут, после чего процедить и выпить отвар в 1 прием. При необходимости повторить.

\* \* \*

При *диарее* эффективен отвар листьев и веточек облепихи.

*Облепиха крушиновидная, листья и веточки* 10 г

*Вода*

1 стакан

Измельченное сырье залить горячей водой и кипятить в течение 20 минут, затем процедить. Пить по 1–2 ст. ложки 4 раза в день.

\* \* \*

При *запоре* рекомендуется принимать отвар из семян облепихи.

*Облепиха крушиновидная, семена* 10–15 г

*Вода*

1 стакан

Семена залить горячей водой и кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем настаивать в тепле еще 2 часа, после чего процедить и пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

\* \* \*

В качестве *желчегонного средства* рекомендуется пить настой, приготовленный из следующих растений:

*Облепиха крушиновидная, листья* 30 г

*Тысячелистник обыкновенный, трава* 20 г

*Бессмертник песчаный, цветки* 20 г

*Мята перечная, листья* 10 г

*Черника обыкновенная, листья* 20 г

*Солодка голая, корневище с корнями* 10 г

*Черёда трехраздельная, трава* 10 г

Все компоненты тщательно перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 6–8 часов, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

## Заболевания женской половой сферы

При *эрозии шейки матки, эндоцервиците, кольпите* рекомендуется применять тампоны с облепиховым маслом. Ватный тампон обильно смочить маслом (5–10 мл на тампон) и на 16–24 часа ввести во влагалище.

При эрозии шейки матки рекомендуется 8–12 ежедневных процедур. При необходимости курс лечения можно повторить после перерыва 1–1,5 месяца.

При кольпите курс лечения 10–15 процедур.

В процессе лечения происходит эпителизация и результаты обычно стойкие. Облепиховое масло не проявляет токсического и раздражающего слизистые оболочки действия, поэтому может использоваться для лечения даже у беременных.

## Заболевания и повреждения кожи

При *кожной сыпи* рекомендуется делать промывания (или ванночки) с настоем плодов облепихи из расчета:

<i>Облепиха крушиновидная, плоды</i>	<i>25 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Плоды облепихи залить горячей водой и настаивать в закрытой посуде в течение 4 часов, затем процедить и промывать пораженные сыпью места или делать местные ванночки.

\* \* \*

При *кожной сыпи, экземе, псориазе, чешуйчатом лишае*, а также при образовании *пролежней*,

*трофических язв и туберкулезе кожи* рекомендуется несколько раз в день смазывать пораженные места облепиховым маслом.

\* \* \*

При *экземе, чешуйчатом лишае, язвенной волчанке, болезни Дарье, хейлите* рекомендуется принимать по 2 мл облепихового масла в день и использовать наружно 5%-ную облепиховую мазь.

Облепиховое масло способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, снижает эритему, отек, устраняет боль и жжение, зуд, шелушение, способствует эпителизации.

\* \* \*

При *контактном дерматите*, возникшем при работе с химическими веществами (удобрения для растений, стиральные порошки, средства бытовой химии), в качестве лечебного и профилактического средства рекомендуется использовать облепиховое масло — смазывать им руки сразу после работы. В данном случае не обязательно использовать масло лучшего сорта, можно взять мутный осадок, который обычно сливают при приготовлении облепихового масла дома, или сделать смесь из аптечного облепихового масла с растительным в пропорции 1:10.

\* \* \*

При *диатезе, нейродермите, экземе* рекомендуется обильно смазывать пораженные участки облепиховым маслом. Ученые установили, что облепиховое масло содержит вещество, близкое по своему составу

к гормону коры надпочечников, кортикостерону, который и оказывает лечебное действие.

Еще лучше не смазывать пораженные участки кожи, а похлопывающими движениями пропитывать их смоченным в облепиховом масле ватным тампоном. Спустя 2–3 дня после такого лечения уменьшается зуд, и тогда можно использовать лечебный крем на основе облепихового масла и прополиса.

<i>Облепиховое масло</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Облепиха крушиновидная, сок плодов</i>	<i>5 капель</i>
<i>Облепиховые листья, петрушка, одуванчик, шпинат, сок</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Прополис, спиртовая настойка</i>	<i>10 капель</i>
<i>Воск пчелиный</i>	<i>10 г</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>50 г</i>

Для приготовления крема на водяной бане растопить сливочное масло, последовательно добавить к нему настойку прополиса, зеленый сок растений, облепиховое масло, воск, облепиховый сок. Все тщательно перемешать до однородной массы, снять с огня и охладить, взбивая.

Полученным кремом смазывать пораженные участки кожи в течение 2 недель. Затем сделать перерыв на неделю. Если кожа еще не зажила окончательно, корочки можно опять начать смазывать чистым облепиховым маслом. Затем опять использовать крем в течение 2 недель. Даже самые тяжелые случаи излечиваются к концу этого второго двухнедельного курса.

Вместе с лечением кожи нужно лечить аллергическую причину заболевания. Для восстановления

обмена веществ рекомендуется ежедневно, в течение недели, принимать немного облепихового масла внутрь (от 1 капли для детей до 1 ч. ложки для взрослых), а также пить витаминные облепиховые напитки или сок облепихи, или съесть разбавленное водой облепиховое пюре.

\* \* \*

При образовании *пигментных пятен* вследствие сильного загара рекомендуется смазывать их соком ягод облепихи. Горсть свежих ягод размять деревянной ложкой и отжать сок, которым затем смазывать пигментные пятна несколько раз в день.

\* \* \*

При *солнечных или химических ожогах*, а также других повреждениях кожных покровов рекомендуется несколько раз в день смазывать кожу облепиховым маслом.

\* \* \*

При *лучевом поражении кожи* рекомендуется использовать смесь следующих растений:

<i>Облепиха крушиновидная, плоды</i>	10 г
<i>Алоэ древовидное</i>	15 г
<i>Каланхоэ перистое</i>	10 г
<i>Горец живородящий</i>	10 г
<i>Мордовник русский</i>	5 г

Из указанных компонентов выжать сок, процедить через марлю и делать примочки или повязки на пораженные участки.



\* \* \*

При лучевом поражении кожи, а также при раке пищевода в качестве вспомогательного средства рекомендуется принимать облепиховое масло — по 1–1,5 ч. ложки 2–3 раза в день в течение всего курса основного лечения и затем еще в течение 2–3 недель дополнительно.

\* \* \*

При угревой сыти для регулирования обмена веществ рекомендуется пить разведенный сок облепихи и настой следующих растений:

<i>Облепиха крушиновидная, листья</i>	<i>1 часть</i>
<i>Грецкий орех, листья</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой, трава</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух, корень</i>	<i>1 часть</i>
<i>Девясил, корень</i>	<i>1 часть</i>

Измельченное сырье смешать, 2 ст. ложки заварить 500 мл кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день в течение месяца.

\* \* \*

При черной угревой сыти полезен настой следующих растений:

<i>Облепиха, листья</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка, цветки</i>	<i>1 часть</i>
<i>Малина, листья</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей, листья</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой, трава</i>	<i>1 часть</i>
<i>Грецкий орех, листья</i>	<i>1 часть</i>

Измельченные растения смешать, приготовить настой из расчета 1 ст. ложка смеси на 1 стакан воды, в настое смачивать салфетки и накладывать на лицо, сменяя их через 10 минут, 3 раза.

\* \* \*

При *белой угревой сыпи* рекомендуется приготовить следующее средство:

<i>Облепиховое масло</i>	<i>10 капель (из расчета на 100 мл оливкового масла)</i>
<i>Зверобой, цветки</i>	<i>1 часть</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>2 части</i>

Цветки зверобоя залить прокипяченным очищенным оливковым маслом, добавить облепиховое масло и в течение 10 минут настаивать смесь на кипящей водяной бане, и далее — не менее суток при комнатной температуре. Процедить и ежедневно протирать лицо.

\* \* \*

При *розовой угревой сыпи* полезен настой из следующих растений:

<i>Облепиха, листья</i>	<i>100 г</i>
<i>Лопух, корень</i>	<i>100 г</i>
<i>Бадан, корень</i>	<i>100 г</i>
<i>Грецкий орех, листья</i>	<i>100 г</i>
<i>Фиалка, цветки</i>	<i>50 г</i>

Измельченные растения смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 мл воды, довести до кипения, затем настаивать в течение ночи, процедить. Приготовленный

настой пить 3 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

\* \* \*

При *трещинах сосков* у кормящих матерей рекомендуется делать примочки из настоя на основе следующего состава:

<i>Облепиха крушиновидная, листья</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Коровяк скипетровидный</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Зверобой продырявленный</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Для приготовления средства 3 ст. ложки сбора залить 500 мл кипятка и, настояв, процедить. В теплом настое смачивать марлевые или ватные тампоны и прикладывать к соскам.

Можно также высушить этот сбор и растереть в муку. Соски смазывать морковным соком и присыпать этой мукой.

### **Заболевания крови**

При *анемии и истощении* рекомендуется пить чай, заваренный из молодых листочков и веточек облепихи крушиновидной.

При *заболеваниях органов кроветворения* рекомендуется регулярно использовать в пищу плоды облепихи крушиновидной — в любом виде.

### **Заболевания опорно-двигательного аппарата**

При *болях в суставах, ревматизме* рекомендуется пить чай из листьев облепихи.

*Облетиха крушиновидная, листья* 5 г

*Вода* 1 стакан

Измельченные листья облепихи заваривать и пить как чай.

\* \* \*

При *ревматизме* к больным местам рекомендуется прикладывать распаренные листья облепихи.

Это же средство хорошо помогает при *подагре*.

\* \* \*

При *заболеваниях суставов* рекомендуется регулярно есть плоды облепихи — в любом виде.

### **Заболевания печени**

При *хроническом циррозе печени* рекомендуется проводить регулярные курсы лечения облепиховым соком.

### **Заболевания полости рта**

При *цинге* рекомендуется пить настой листьев облепихи:

*Облетиха крушиновидная, листья* 5 г

*Вода* 1 стакан

Измельченные сухие листья залить кипятком, настоять и пить теплым как чай несколько раз в день.

\* \* \*

При *стоматите, периодонтите, глоссите* рекомендуется делать аппликации с облепиховым маслом

на воспаленные десны — увлажнить маслом марлевый жгутик и приложить к десне. Повторять несколько раз в день. Лечение длительное.

\* \* \*

При *туберкулезе гортани* рекомендуется применять для лечения следующий состав:

<i>Облепиховое масло</i>	<i>10 мл</i>
<i>Агава американская</i>	<i>20 г</i>
<i>Алоэ древовидное</i>	<i>15 г</i>
<i>Каланхоэ перистое</i>	<i>10 г</i>
<i>Мед</i>	<i>150 г</i>

Все компоненты тщательно перемешать и оставить, прикрыв емкость, на день. На второй день принимать по 30 г средства 5 раз в день. Хранить средство нужно в темном месте.

### **Заболевания сердца**

При *сопровождающих ревматизм болях в сердце, слабости сердечной деятельности или перебомах в работе сердца* рекомендуется принимать настой или настойку, приготовленную из следующих растений:

<i>Облепиха крушиновидная, листья и побеги</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мыльнянка лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Пустьрник пятилопастный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Боярышник колючий</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Календула лекарственная</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Морковь посевная</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Для приготовления настоя взять 3 ст. ложки смеси и заварить 1 л кипятка, настоять, процедить и принимать по 50 мл 6 раз в день.

Для приготовления настойки взять 2 ст. ложки смеси, залить 500 мл спирта и настаивать 7 дней в темном месте, затем процедить. Принимать по 25 капель настойки 3 раза в день.

Этот же состав полезен при *пороке сердца*, только рекомендуется добавить 2 ст. ложки листьев шелковицы.

### **Злокачественные новообразования**

При *онкологических заболеваниях желудка и пищевода* рекомендуется ежедневно съедать по 1 ст. ложке плодов облепихи крушиновидной, 3–4 раза в день.

Или рекомендуется 2–3 раза в день принимать по 1 ч. ложке облепихового масла; также хорошо использовать облепиховое масло наружно после облучения.

\* \* \*

При *злокачественных новообразованиях шейки матки*, особенно до и после облучения, рекомендуется проводить микроспринцевания с облепиховым маслом.

<i>Облепиховое масло</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Календула лекарственная, сок</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Алоэ древовидное, сок</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Каланхоэ перистое, сок</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Горец живородящий, сок</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Сок всех растений тщательно смешать с облепиховым маслом и проводить микроспринцевания (процедуру делать лежа).

Одновременно рекомендуется пить зеленый чай.

### **Нарушения обмена веществ**

При нарушении обмена веществ рекомендуется пить настой листьев облепихи:

<i>Облепиха крушиновидная, листья</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченные сухие листья облепихи залить кипятком, настаивать, укутав, в течение 30 минут, затем процедить и пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день.

Можно также добавлять сухие листья облепихи при заваривании в чай (1:3), желательна травяной — с мятой, зверобоем (после питья зверобойного чая не рекомендуется выходить на солнце), душицей.

\* \* \*

При нарушении обмена веществ рекомендуется также пить настой молодых побегов облепихи:

<i>Облепиха крушиновидная, молодые побеги</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Мягкие зеленые веточки облепихи срезать весной и высушить. Измельченные сухие побеги залить кипятком и настаивать в течение 1 часа, хорошо укутав. Затем настоем процедить и пить теплым по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой.

При нарушении обмена веществ рекомендуется также принимать облепиховое масло — по 1 ч. ложке утром за 30 минут до еды и вечером перед сном. Лечение проводить в течение 2 недель.

### Простудные заболевания

При *ангине* и *кашле* рекомендуется использовать настой листьев и молодых побегов облепихи:

<i>Облепиха крушиновидная,</i> <i>плоды и побеги</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Сырье заварить кипятком и настаивать, укутав, в течение 30 минут, а затем процедить и теплым настоем несколько раз в день полоскать горло, а также 3–4 раза в день пить по 0,5 стакана настоя.

При *кашле*, особенно *запущенном*, эффективным средством является отвар листьев облепихи в молоке:

<i>Облепиха крушиновидная, листья</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Молоко</i>	<i>1 стакан</i>

Измельченные высушенные листья облепихи поместить в холодное молоко и на медленном огне, помешивая, довести до кипения. Затем снять с огня и выдержать отвар под крышкой еще в течение 30 минут, после чего процедить и выпить сразу, теплым. Процедуру повторять 5–7 раз в день. Такой отвар способствует смягчению кашля, и он быстро проходит.



При *бронхите, трахеите, сопровождаемых сильным кашлем*, очень полезно принимать облепиховое масло:

*Облепиховое масло*

*1 ч. ложка*

Ложечку масла взять в рот и медленно проглотить. Повторять 2 раза в день, лучше после еды, чтобы горло оставалось смазанным целебным маслом. Можно также добавить 0,5 ч. ложки масла в теплое молоко и пить маленькими глотками 2–3 раза в день по стакану.

При *заболеваниях легких*, в том числе при *туберкулезе*, в качестве вспомогательного средства рекомендуется принимать по 1 ч. ложке облепихового масла 2 раза в день в течение месяца. Одновременно необходимо делать ингаляции из смеси масел:

*Облепиховое масло*

*1 ч. ложка*

*Эфирное масло*

*1 ч. ложка*

*(пихтовое или эвкалиптовое)*

В кастрюльке вскипятить воду, затем убавить огонь до минимума, вылить в воду облепиховое и эфирное масла и дышать влажным ароматным паром (необходимо быть осторожным, чтобы не обжечься).

Подобными ингаляциями можно также лечить *заболевания верхних дыхательных путей — бронхит, синусит*, а также *воспалительные заболевания горла — тонзиллит*.

При *гайморите* рекомендуется следующий способ лечения — вводить по 4–5 мл стерильного облепихового масла в верхнечелюстные пазухи.

## **РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА**

Облепиховое масло можно приготовить самостоятельно. Как основа в этом случае используется оливковое, подсолнечное или кукурузное масло, хотя можно другое растительное масло и не использовать.

Вот несколько рецептов получения облепихового масла в домашних условиях.

### **Приготовление чистого облепихового масла из свежих плодов**

Свежие плоды облепихи размять деревянной ложкой или толкушкой в эмалированной посуде и поставить под крышкой томиться в духовой шкаф на 2 суток. Температуру в духовом шкафу поддерживать не выше 60 °С.

По истечении срока посуду с облепихой вынуть и осторожно собрать образовавшееся сверху масло. Это чистое 100%-ное облепиховое масло — очень ценный продукт.

Если облепиха крупная и сочная, можно воспользоваться следующим способом.

Плоды промыть в кипяченой воде, дать воде стечь и пропустить плоды через соковыжималку. Сок

слить в эмалированную или стеклянную посуду и поставить в темное место на 2 суток. Затем образовавшееся сверху масло аккуратно собрать.

Мезгу высушить, смолоть в кофемолке, залить рафинированным растительным маслом, тщательно перемешать и настоять.

Из 1 кг плодов облепихи можно получить в среднем 50–70 мл чистого 100%-ного облепихового масла и около 100 мл масла с более низким процентным содержанием.

### **Приготовление облепихового масла из жома плодов**

Жом облепиховых ягод (например, после приготовления сока) промыть водой для освобождения от органических кислот, которые понижают устойчивость масла при хранении. Затем высушить в темном месте при температуре не выше 60 °С и смолоть. Подготовленное таким образом сырье залить рафинированным растительным маслом, нагретым до 60 °С, хорошо размешать деревянной лопаточкой или ложкой из нержавеющей стали (во избежание окисления) и настаивать 1–2 дня, время от времени помешивая. Экстракцию нужно проводить в эмалированной, фарфоровой, фаянсовой или стеклянной посуде с крышкой.

По истечении срока масляный настой слить в другой сосуд с новой порцией сухого смолотого жома и продолжать настаивать. Эту операцию повторить 2–3 раза, что способствует увеличению концентрации биологически активных веществ в масле.

Ко всем фракциям, полученным при настаивании, добавить масло, образовавшееся при отстаивании сока, перемешать и процедить через 2–3 слоя марли. Готовое масло слить в бутылку темного стекла, укупорить и хранить в холодильнике.

В процессе настаивания можно также сосуд с облепиховым жомом и растительным маслом поставить в большую емкость с горячей, 70–75 °С, водой и выдержать в течение 1–2 часов, часто помешивая; все остальное делать, как описано выше.

### **Приготовление облепихового масла из замороженных плодов**

Плоды облепихи и рафинированное растительное масло в равных пропорциях поместить в эмалированную емкость, накрыть крышкой и поставить в большой сосуд с кипящей водой. На водяной бане выдержать массу в течение 30 минут, после чего процедить через марлю или капроновый мешочек, масло слить в бутылку а выжимки снова залить свежей порцией масла и вновь поставить на водяную баню. Затем операцию повторить еще раз. Таким образом, одна порция жома экстрагируется тремя порциями растительного масла.

Масло всех трех экстракций слить в посуду темного стекла и оставить на 1 сутки при комнатной температуре. При настаивании масса разделяется на масло — вверху, и сок — внизу. Полученное масло осторожно нужно слить в бутылку и хранить в холодильнике.

## Приготовление облепихового масла из сухих плодов

Сухие плоды смолоть в кофемолке, поместить в высокую эмалированную или стеклянную посуду и залить подогретым до 40–50 °С рафинированным растительным маслом. Масло должно на 0,5 см перекрывать сырье. Сосуд поставить в темное место на 5–6 суток и настаивать, периодически помешивая. Затем аккуратно слить масло, вновь дать отстояться в темном месте и снова слить с осадка. Полученное масло хранить в холодильнике.

Такое масло содержит 5–15% облепихового масла. Чтобы обогатить его, нужно этим маслом залить новую порцию смолотой облепихи и снова настаивать в течение 5–6 суток. При повторном настаивании процентное содержание облепихового масла дойдет до 10–30%.

## Глава 6

# ОБЛЕПИХА В КУЛИНАРИИ

### РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ БЛЮД И НАПИТКОВ С ОБЛЕПИХОЙ

#### Облепиховый соус для закусок и горячего

*1 л натурального облепихового сока с мякотью, 50 г измельченного чеснока, перец, соль и сахар — по вкусу.*

Очищенные дольки чеснока пропустить через пресс и соединить с облепиховым соком, тщательно все перемешав. Затем посолить и поперчить по вкусу, можно немного подсластить, причем лучше для этой цели использовать не сахар, а мед — например, густой каштановый или гречишный.

Если есть желание, можно загустить соус небольшим количеством муки.

Готовый соус можно подать к закуске — овощным брусочкам из моркови, свежего огурца, кабачка, тыквы, стеблей сельдерея или слегка поджаренному ржаному хлебу. Отлично подойдет такой соус и к мясу.

#### Витаминный салат с облепихой

*1 зеленое яблоко, 1 киви, 1 банан, 0,5 чашки ягод клубники или малины, 0,5 чашки спелых и крупных*

*ягод облепихи, 0,5 лимона, 1 ст. ложка светлого меда, листочки мяты для украшения.*

Киви и банан очистить, нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, также нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Если используется клубника, то ягоды разрезать на четыре части. Все ингредиенты соединить, перемешать, затем добавить облепиху и еще раз осторожно, чтобы не раздавить ягоды, перемешать. Для заправки отжать лимонный сок и тщательно перемешать с медом. Полученной заправкой полить выложенный на тарелку салат, украсить листочками мяты.

### **Летний витаминный суп с облепихой**

*6 ст. ложек облепихи, 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 2 яблока, 0,5 стакана сахара, 1 ломтик лимона, 4 ст. ложки отваренного риса.*

Ягоды облепихи перебрать, аккуратно, чтобы не повредить, промыть, дать воде хорошо стечь, отложить несколько крупных ягод, а остальные растолочь и отжать сок. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой, сбрызнув лимонным соком, пересыпать сахаром. Кожицу яблок сварить вместе с выжимками облепихи в небольшом количестве воды, затем протереть через сито, немного охладить. Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипящей водой (1,5 стакана), слегка размять и варить при слабом кипении, накрыв крышкой, в течение 10 минут. Затем отвар тщательно процедить,

развести в нем оставшийся сахар, охладить и соединить с соком облепихи и яблочно-облепиховой массой. Готовый суп заправить рисом, украсить несколькими целыми ягодами облепихи.

### **Витаминное пюре с облепихой**

*1 кг облепихи, 300–400 г яблок, или моркови, или кабачков, или тыквы (можно комбинировать), 500–800 г сахара (по вкусу).*

Ягоды облепихи перебрать, аккуратно промыть, дать воде стечь. Затем ягоды бланшировать в небольшом количестве воды (1–1,5 стакана), раздавить и протереть через капроновое сито, добавить сахар и прогреть массу на слабом огне до полного растворения сахара (не кипятить!) Отдельно бланшировать очищенные овощи и фрукты, измельчить в блендере до состояния пюре, соединить с облепиховым пюре, хорошо перемешать. Горячую массу расфасовать в банки, пастеризовать и закатать.

### **Витаминизированное облепихой сливочное масло**

*400 мл облепихового сока с мякотью, 1 кг сливочного масла, 400 г сахара.*

Размягченное сливочное масло и сок облепихи с мякотью взбить миксером, постепенно подсыпая сахар. Готовую смесь хранить в холодильнике. Такое масло имеет изумительный ярко-оранжевый цвет, тонкий аромат, им можно намазать тосты на завтрак



или использовать как основу для приготовления кондитерского крема.

### **Облепиховое желе с калиной**

*1 л натурального облепихового сока с мякотью, 150 мл сока калины, 20 г желатина, 700–1000 г сахара.*

Желатин развести в теплой воде до полного растворения. Соки облепихи и калины соединить, подогреть, добавить желатин и сахар и уварить (не давая кипеть) до трети первоначального объема.

Две-три ложечки такого желе каждый день на завтрак очень положительно влияют на состояние кожи, придавая ей сияющий, свежий вид, эластичность, устраняя аллергические проявления.

### **Облепиховый сок первого отжима**

Сок приготавливают из облепихи в день сбора плодов. Плоды перебрать, промыть, дать воде стечь, затем нагреть плоды на водяной бане до 40 °С, после чего протереть через капроновое сито и профильтровать для удаления семян. Полученный после первой фильтрации сок с мякотью используется для приготовления натурального подслащенного сока или джемов и желе.

### **Облепиховый сок второго отжима**

Мезгу от первого отжима залить кипящей водой из расчета 200–500 мл на 1 кг мезги, как следует все

перемещать и настаивать в течение 2 часов, после чего снова отжать. Настой подсластить из расчета 600–800 г сахара на 1 л сока, поставить на огонь, довести до кипения, после чего профильтровать. Полученный сок (30–40% объема) соединить с натуральным соком первого отжима (60–70% объема). Перемешать, разлить в подготовленные емкости, пастеризовать.

### **Облепиха со сливками**

*1 стакан облепихового сока, 2 яичных желтка, 8 ст. ложек сахара, взбитые сливки для украшения.*

Желтки взбить с сахаром, добавить облепиховый сок, аккуратно перемешать, чтобы масса не осела, а оставалась воздушной. Разложить яично-облепиховую массу по фужерам и украсить взбитыми сливками. Этот десерт не только красиво и аппетитно выглядит, но еще и очень полезен.

### **Облепиховый энерготоник с яблоком и морковью**

*5 ст. ложек облепихового сока с мякотью, 5 яблок, 2 сочные морковки, 4 стакана воды.*

Воду вскипятить, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки опустить в кипяток, настоять в течение 2 часов, процедить. Из моркови отжать сок, смешать с яблочным настоем, добавить сок облепихи.

Такой напиток особенно рекомендуется школьникам и студентам во время и после сдачи экзаменов для поддержания и восстановления сил. Непосредственно перед употреблением в напиток можно добавлять ложечку меда.

### **Облепиховый напиток для нормализации обмена веществ**

*5 ст. ложек облепихового сока, 3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 1 ст. ложка сушеных ягод черники, 1 л воды, 2–3 ст. ложки меда.*

Плоды шиповника измельчить, соединить с ягодами черники, залить кипящей водой, настаивать в течение 30 минут, затем процедить, немного остудить, добавить облепиховый сок и мед, хорошо перемешать.

Напиток особенно полезен при нарушении обмена веществ. Для усиления эффекта при приготовлении настоя к шиповнику и чернике можно добавить 1 ст. ложку измельченных листьев или плодов лесной земляники.

### **Облепиховый коктейль для активизации иммунитета**

*200 г ягод облепихи (можно заменить 1 стаканом облепихового сока с мякотью), 500 мл кефира (или любого другого напитка, содержащего молочно-кислые бактерии), сахар или мед по вкусу.*

Ягоды облепихи измельчить в блендере, добавив мед или сахар. Отдельно взбить кефир. Затем ингредиенты соединить, хорошо перемешать и разлить по бокалам.

## 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 считал 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 во-

просе ни рассчитывать, ни полагаться на кого-либо. Ваша жизнь находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании, и потому начинайте действовать уже сегодня, прямо сейчас — в этой главе вы найдете важнейшие рекомендации по перестройке своей жизни на здоровый лад.

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

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

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая

или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

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

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

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

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавливалось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ



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

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

рациональной гигиены...», — подытоживает ученый.

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

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в молодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила,

или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственными или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания так же, как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6–7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по температуре. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее

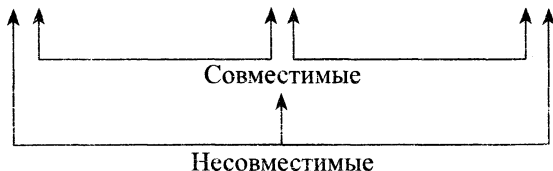
важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому, принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способности, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание и свое сознание.

Наиболее приемлемым с точки зрения сохранения здоровья сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается

в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к таблице, в которой продукты приводятся по группам.

### Схема раздельного питания

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



Дыня и молочные продукты ни с чем не совмещаются

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

Минимум один раз в день рекомендуется готовить в блендере коктейль из 3–5 видов ботвы и листьев, яблок и др. с добавлением воды, соблюдая соответственно соотношение 1:2:3. Выпивать по 0,5–1 стакану приготовленного коктейля, лучше на ночь. В этом коктейле есть все, что необходимо организму.

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 pH 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.

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

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

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

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

Указанные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как: кальций, магний, калий, кремний и др. При всем моем уважении к Б. Болотову как целителю, который утверждает, что закисление организма способствует



оздоровлению людей, я с ним в корне не согласен. Он ведь не врач и может не знать, хотя я говорил ему об этом, что при употреблении кислых продуктов никакого закисления в организме не происходит. Природа распорядилась разумно — 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста. Особенность органических кислот, содержащихся в 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 показатель в крови должен быть  $7,4 \pm 0,15$ , а в других жидкостях 7,2–7,5.

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

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

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

Ранее говоря о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, указывая, что процесс закисления становится бичом для здоровья, я все время чувствовал некую незавершенность. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мною, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Евгением Алексеевичем Лаппо, возглавляющим центр «Долголет» в г. Витебске. Он лишний раз обратил внимание на то, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как pH, равен 7,4 и остается практически постоянным. Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1–

0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз. При снижении этого показателя 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  $7,4 \pm 0,6$ . В данном случае я склонен больше доверять Е. А. Лаппо, так как он пользуется более совершенным оборудованием фирмы «MERCCK» (Германия), кроме того, нужно учитывать также, что лакмусовая бумага, с помощью которой определяют рН среды организма в России, дает погрешность до 2 единиц. 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. 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 регуляторных механизмов эта величина выравнивается до нормальных величин. Однако, особенно при рекомендуемом официальной медициной смешанном питании, все системы организма работают все с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности и в какой-то момент уровень рН становится постоянной величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний.

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

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе,

болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диabetе 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 натощак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2–3 часа теплой водой.

Вы поступите мудро, если, кроме всего перечисленного выше, возьмете себе за правило регулярно пить подсоленную воду. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым, в действительности, можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

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

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;

- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.;
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбоз, тромбоз;
- артриты, артрозы;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 4–5 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием



подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, но не меньше 1,5–2 л в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 1–2 крупы крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который можно добавлять по 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода).

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

Еще одно важное обстоятельство: чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть

к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Содержание воды в организме регулируют три составляющие — вода, натрий (соль) и калий. Натрий регулирует количество воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе. Недаром сейчас стали выпускать соль, в составе которой содержится до 60% натрия и 10–15% калия.

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

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода,

и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

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

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30–50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после

трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе, которым страдала более 17 лет.

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

*Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?*

*Вот, например, обыкновенная чистая вода.*

*Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5–7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2–2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочевого пузыря отреагировал*

*беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды перед сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевой пузырь: в определенные часы, в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.*

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

*Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания — 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду как придется, не более 3–5 стаканов в день. В общем, попила себе водичку и втайне на что-то надеялась.*

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

испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

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

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

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

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1), а в более тяжелых

случаях пила мидокалм. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

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

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

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

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что дало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспособляйте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, наживы, где все нравственные принципы, свойственные русскому народу, преданы забвению, и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

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



баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

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

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5–10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что

дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Мой более чем 25-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. И в его основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: **нарушение работы желудочно-кишечного тракта** (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), **нарушение обменных процессов** (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), **различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти** и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.)

с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

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

- недостаток воды в организме приводит к сгущению крови, что на 40% увеличивает риск возникновения инфаркта, инсульта;
- рак печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, прямой кишки возникает в 3–5 раз реже, если прием воды в сутки составляет не меньше 1,5 литра (не считая первых блюд, соков, овощей);
- катаракта, глаукома — это следствие общей зашлакованности в результате обезвоживания организма, в том числе жидкостных структур глаз;
- дискомфорт, наблюдаемый в желудочно-кишечном тракте (урчание, запор, дисбактериоз и т. п.), — это проявление обезвоживания организма; вода, разжижая каловые камни, способствует более быстрому выведению токсических веществ, образуемых в кишечнике в результате метаболических процессов;
- чем больше обезвожен организм, тем сильнее желание есть жирную пищу, а это вместе

с употреблением рафинированных продуктов приводит к ожирению, камнеобразованию в различных органах, атеросклерозу;

- если появилось желание поесть, то надо выпить 1–2 стакана воды, и это желание исчезнет, а вместе с ним только за один месяц можно избавиться от нескольких килограммов веса, чего нельзя добиться ни одной физиологической диеты;
- головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, депрессия, ослабление памяти, старческое слабоумие — это проявления нехватки воды в головном мозге;
- хронические заболевания легких, бронхиальная астма и другие болезни легких — это, в первую очередь, результат обезвоживания организма;
- ваш внешний вид: морщины, истонченная, сухая или жирная кожа, экзема, псориаз и др. — это не болезнь, а проявления нехватки воды, которой в кожных покровах должно быть не меньше 50%. Кроме того, состояние кожи ухудшается, если часто мыть ее шампунями и гелями, в которых много консервантов и щелочей, смывающих кислую среду кожных покровов;
- нарушения обменных процессов — остеохондроз, остеопороз, артриты и т. п., накопление в организме недоокисленных токсических продуктов в результате пренебрежительного отношения к питанию (быстрая еда, плохое пережевывание пищи, употребление во время и после еды жидкостей, недостаточная физическая активность (утренняя зарядка, спорт) — наступают

из-за недостатка воды в организме, с помощью которой из него удаляются токсические вещества.

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

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

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

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

Теперь скажу несколько слов о жидкости, которая называется алкоголем. Я не беру во внимание те случаи в жизни, которые связаны с днями рождения, различного рода праздниками, правда, и здесь надо знать меру. Взять, например, употребление красного вина — даже Всемирная организация здравоохранения рекомендует выпивать по 100–200 мл в день. И дело здесь вот в чем. Наша сосудистая сеть работает бесперебойно, и по мере зашлакованности ее стенки — эндотелий — рано начинают уставать, стареть — в них появляются трещины, воспаления, которые заделываются так называемым *плохим холестерином*, как ремонтной бригадой. Но если человек употребляет много белковой пищи, да еще плохо ее пережевывает и запивает водой, то это приводит к еще более быстрому выходу из строя сосудов, особенно капилляров, толщина которых в 15 раз меньше толщины волоса. По мнению многих специалистов традиционной народной медицины, именно это является первым признаком старения организма — недостаточная поставка сосудами к клеткам необходимых им веществ. Известно, что калорийная пища сама по себе еще не всегда является причиной атеросклероза. Взять тех же борцов сумо. Калорийность их пищи достигает 7000 ккал, но они практически не страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. А те же французы, в пище которых преобладают масло, мясо? Они занимают последнее

место по смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы. И фокус, оказывается, в том, что французы пьют красное вино, которое обладает антитромботическим, антиоксидантным и противовоспалительным свойством, регулирует липидный, или жировой, обмен. Кроме того, в красном вине есть два изомера, ресветролацис и транс (более активным из двух является транс, который более активно действует на гормоны молодости — сиртуины), непосредственно действующие на внутреннюю стенку сосудов — эндотелий. Сейчас из красного винограда даже научились делать таблетки — «Трансверод», препарат, в котором есть еще и биофлавоноид кверцетин, усиливающий его общее действие.

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

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

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

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

Пищевые волокна, которые содержатся в капусте, яблоках, овощах, создают в кишечнике благоприятную среду, в которой собственная полезная микрофлора активно размножается и вытесняет патологическую, нормализуя кислотно-щелочное равновесие, удаляя из клеток токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, нормализуется стул.

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

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



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

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

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

И в заключение напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и как следствие этого, — в нарушении биоэнергетических процессов

в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

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

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

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

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

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

после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

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

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

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

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

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 литров не только для жизни, но и для выведения отработанных веществ. Вот почему когда вы начнете пить воду, от 1,5 до 2 литров натощак, 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 литров воды, а при работе и летом еще больше, ибо больше влаги теряется. А если

организм теряет больше влаги, чем получает, — рано или поздно ждите беды. Только воду нужно пить чуть подсоленную, дополнительно добавив туда еще 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, которая воду стерилизует. В последние несколько лет я неустанно повторяю, что если вы захотели есть, то вместо еды надо выпить воды, именно воды или чая с травами, так вы не только восстановите свой вес, но и нормализуете кислотно-щелочной баланс, а вместе с ним поправите и здоровье. К воде следует относиться как к основе пищи, которой на фоне обезвоживания, что особенно характерно для пожилых людей, требуется в 3–5 раз больше, чем нужно организму в норме. Это сказывается еще и на бюджете, столь ограниченном, что его достаточно только чтобы выжить, а ведь вам хочется еще и быть здоровыми.

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

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет,

а те же шпроты — еще больше. Это все способствует закислению организма, что и вызывает проблемы со здоровьем. Да в колбасах и мяса-то практически нет. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару. При заболеваниях же и после 50–60 лет лучше отказаться от животных белков.

- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте, согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

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

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает

тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 литр (0,5–2 литра). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

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

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

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.
- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.
- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18–19 часов местного времени. На ночь

можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую воду, тем самым улучшая свой рН, повышая его до 7,0.
- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.
- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.
- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38°С.

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

- Голодание в течение 1–2 дней уже нормализует рН с кислой среды 6,5–7 на 0,5–1 единицу 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.

Если связать воедино все, что мною опубликовано ранее о питании, воде, перекиси водорода, рациональном дыхании, движении, то залог здоровья или его отсутствия можно представить в следующем виде.

Итак, подведем итоги рассказа о правильном здоровом питании.

1. Если вы будете придерживаться смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: 1-е, 2-е блюдо плюс использовать во время и сразу после приема пищи любую жидкость (а с возрастом еще и ограничивать употребление жидкостей) — то после 30, а особенно 40 лет, приобретете множество болезней, которые с годами приобретут уже хронический характер и превратят вашу жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами живут меньше своих пациентов в среднем на 15 лет, по словам *А. Алексеева*) и в аптеки. И вы будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир в 55–60 лет... *Спрашивается, а стоит ли так жить?!*

2. Если вы хотите прибавить лет 10 своей жизни при наличии только каких-либо функциональных расстройств — то придерживайтесь отдельного питания, при этом должно быть  $\frac{3}{4}$  натуральных продуктов и  $\frac{1}{4}$  — животного происхождения,

обязательный прием биологически активной воды, не меньше 1,2–2 литров за 10–15 минут до и через 1–1,5 часа после приема пищи.

3. Если вы хотите прожить столько, сколько отпущено Природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активное долголетие, — то придерживайтесь природного питания: пища из натуральных продуктов, полностью исключите после 40–50 лет (а при наличии заболеваний — и в более раннем возрасте) пищу животного происхождения, обязательно употребляйте как можно больше биологически активной, чуть подсоленной воды натощак.

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

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

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

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому конвейеру, который практически у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 литров в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3%-ной — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше, чем через 1,5–2 часа или в промежутках между едой, не позднее, чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 литров. 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 нарушения такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода, воды натошак за 10–15 минут или через 1,5–2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»).

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка 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, разувверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в



стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

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

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

## ЛИТЕРАТУРА

1. Авцын А. П., Жаворонков А. А., Риш М. А., Строчкова Л. С. Микроэлементозы человека. — М., 1991.
2. Александрович Ю., Гумовска И. Кухня и медицина. — М., 1991.
3. Алеев С. А. Домашнее лечение веществами органического происхождения и прочие рецепты. — Тольятти, 1993.
4. Асеева Т. А., Найдакова Ц. А. Пищевые растения в тибетской медицине. — Новосибирск, 1991.
5. Базарон Э. Г., Цыбикова Д. Ц. Облепиха — лечебное средство индо-тибетской медицины // Растительные ресурсы. Т. 14. Вып. 1. — Л.: Наука, 1978.
6. Боровая Е. Облепиха. Золотые страницы народной медицины. — М., 1999.
7. Ботанический журнал. № 47. Т. 3. 1962.
8. Ботанический журнал. № 52. Т. 7. 1967.
9. Брыксин Д., Брыксина Е. Ягода песков — облепиха. Особенности культуры, агротехника, размножение, перспективные сорта // Официальный журнал Санкт-Петербургского филиала Союза Садоводов России ([www.floraprice.ru](http://www.floraprice.ru))

10. Букштынов А. Д. и др. Облепиха. — М.: Лесная промышленность, 1978.
11. Горбунова Т. А. Лечение растениями: Рецептурный справочник. — М.: Аргументы и факты, 1994.
12. Гринер В. М. Облепиха // Состояние и перспективы изучения растительных ресурсов СССР. — М.-Л., 1958.
13. Девятин В. А., Захарова М. П. О витаминной ценности плодов облепихи // Пищевая промышленность СССР. Вып. 5. 1944.
14. Елисеев И. П. Новые плодово-ягодные культуры. — Горький, 1957.
15. Корсун В. Ф., Корсун А. Ф. Псориаз. Современные и старинные методы лечения. — СПб., 1999.
16. Лавренова Г. В. Лекарственные травы: Травы, дарующие здоровье: В 2 кн. — М., 1996.
17. Матафонов И. И. Облепиха. — Сибирское отделение издательства «Наука», 1983.
18. Мочалов В. В. Облепиха. — Новосибирск, 1973.
19. Протасеня Н. И., Василенко Ю. В. Лекарственные сборы. — Симферополь, 1992.
20. Салатова Н. Г. Методы улучшения зарослей и культуры облепихи // Облепиха в Сибири. — Новосибирск, 1974.
21. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения / Сост. Минеджян Г. З. — М., 1991.
22. Сократова Э. Г., Фаустов В. В. Облепиха в Бурятии. — Улан-Удэ, 1974.
23. Трофимов Т. Т. Облепиха в культуре. — М., 1976.

24. Цветоводство. № 3. 1962.
25. Шененберг В. Соки растений — источник здоровья. — М.: Знание, 1979.
26. Яковлев-Сибиряк И. И. Облепиха. — М., 1948.
27. Rousi A. The genus Hippophae L. A. taxonomic study. — Ann. Bot. Fennica, 1971.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### **Перспективные сорта для выращивания в Центральной части России и других регионах**

*(По материалам Брыксина Д., канд. с/х. н., науч. сотр. отдела ягодных культур ГНУ ВНИИС им. И. В. Мичурина и Брыксиной Е., соискателя)*

Сорта селекции ГНУ НИИ садоводства Сибири им. М.А. Лисавенко:

**Превосходная.** Позднелетнего срока созревания, универсального назначения. Куст средней силы роста, средней густоты, округлой формы. Плоды овальные, оранжевые, кисло-сладкие, средней массой 0,7 г. Дегустационная оценка 4,5 балла. Средняя урожайность 102,8 ц/га. Морозоустойчивый сорт.

**Пантелеевская.** Позднего (третья декада сентября) срока созревания. Зимостойкий, засухоустойчивый, стабильно урожайный сорт. Устойчивость к вредителям и болезням средняя. Средняя урожайность варьируется от 110 до 204 ц/га или от 9,6 до 17,6 кг плодов с куста. Сорт универсального назначения. Растения сдержанной силы роста, высотой до

2.5 м с шаровидной кроной, средней густоты. Колючек мало. Транспортабельность плодов средняя.

**Обильная.** Сорт позднелетнего срока созревания. Высокозимостойкий. Вступает в плодоношение на 3–4 год, плодоносит обильно и ежегодно до 12-летнего возраста. Средняя урожайность с куста составляет 14,4–16 кг (117 ц/га), максимальная — 20 кг с куста или 167 ц/га. Сорт универсального назначения, пригоден для механизированной уборки методом вибрации. Средне- или высокорослый куст с округлой, среднераскидистой кроной. Плоды средней величины или крупные (0,53–0,86 г), цилиндрические, темно-оранжевые, приятного сладковатокислого вкуса.

**Чуйская.** Сорт летнего срока созревания, универсального назначения. Куст средней силы роста, крона относительно компактная, средней густоты, округлой формы, раскидистая. Плоды овальноцилиндрические, оранжевые, кисло-сладкие, средней массой 0,8 г. Средняя урожайность 119,6 ц/га. Морозоустойчивый сорт.

**Янтарная ягода.** Сорт селекции ГНУ ВНИИС им. И.В. Мичурина. Позднелетнего срока созревания. Высокозимостойкий. Вступает в плодоношение на пятый год, плодоносит обильно и ежегодно. Средняя урожайность составляет 12–14 кг с куста. Сорт универсального назначения. Колючек мало. Транспортабельность плодов высокая.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Выращивание и размножение облепихи

*(По материалам Брыксина Д., канд. с/х. н., науч. сотр. отдела ягодных культур ГНУ ВНИИС им. И. В. Мичурина и Брыксиной Е., соискателя)*

**Посадка облепихи.** Лучшим временем для посадки облепихи на постоянное место является весна. На участок, где она будет высажена, вносят по 7–8 кг перегноя и 90–100 г суперфосфата на каждый квадратный метр площади. Затем выкапывают посадочные ямы на расстоянии 2,5–3 м друг от друга. Ширина ям — 60 см, глубина 40–60 см. На дно ямы засыпают дренаж (для этого подходит гравий, битый кирпич, шлак) слоем 20 см.

Для посадки используют 2–3-летние саженцы. Высаживают растения облепихи вертикально, с заглублением корневой шейки на 5–12 см. После этого почву уплотняют и поливают (из расчета 1–2 ведра на растение). Затем почву вокруг саженца мульчируют торфом или опилками. Также при посадке рекомендуется установить посадочные колья для подвязки растения. Это поможет саженцу сопротивляться ветрам. Для получения высоких и стабильных урожаев на 5–7 женских растений сажают одно мужское. При этом оно должно быть посажено с подветренной стороны.

**Уход за посадками.** Последующий уход за растениями облепихи не отличается от ухода за другими культурами сада. Он сводится в основном к своевременным



поливам, борьбе с сорняками, вырезке засохших побегов, подкормкам и удалению корневой поросли.

В связи с тем, что корневая система облепихи расположена поверхностно, проводить перекапывание почвы под облепихой не рекомендуется. Напротив, очень благотворно на растения влияет мульчирование перегноем или компостом из листьев березы, яблони или картофельной ботвы. При вступлении в плодоношение облепиха нуждается во внесении минеральных удобрений. Осенью или весной следует вносить калийную соль — 30 г, суперфосфат — 70 г, аммиачную селитру — 30 г на м<sup>2</sup> площади приствольного круга. Так как облепиха является влаголюбивым растением, в засушливые периоды ее необходимо поливать, иначе она может сбросить все плоды и листья.

Ежегодно надо проводить санитарную обрезку, удаляя засохшие и поломанные побеги. На седьмой-восьмой год проводят омолаживающую обрезку. Полную замену ветвей в кроне проводят постепенно, в течение 2–3 лет, по 1–3 ветви в год. Поросль следует вырезать не на уровне почвы – ее откапывают и срезают на кольцо в месте отрастания. Однако именно из поросли можно сформировать новый куст.

**Сбор урожая.** Трудоемким процессом в культуре облепихи является сбор урожая. Ягоды собирают в начале созревания, когда они уже приобрели желтую или красно-оранжевую окраску, но еще не утратили упругость. Чтобы облегчить этот трудоемкий процесс, садоводы используют разнообразные приспособления. Из проволоки нужно сделать полукруг

(50–60 см в диаметре) и обтянуть его пленкой. С помощью шпагата приспособление подвешивают впереди, и руки остаются свободными для сбора.

**Размножение.** Размножается облепиха как семенами, так и вегетативно.

*Семенное размножение* используется в селекционной работе для выведения новых сортов. Семена высевают осенью на заранее подготовленные грядки. Их готовят так: вносят значительное количество органических удобрений и песка, перемешивают с почвой и делают бороздки шириной и глубиной 2–3 см. Семена высевают в бороздки на расстоянии 1–1,5 см и засыпают перегноем слоем в 1 см.

Практикуется также и весенний посев семян. Его проводят, как только прогреется почва. Семена увлажняются в течение 4–5 дней при комнатной температуре, а затем высеваются в бороздки на глубину 4–5 см. Зимуют саженцы без укрытия. Их можно подкормить нитроаммофоской из расчета 50 г на 10 л в фазе 6–8 листьев. На следующий год их пересаживают на постоянное место.

Самым успешным способом размножения облепихи является *зеленое черенкование*. Побеги заготавливают рано утром. Нижние листья удаляют полностью. Для выращивания черенков используют пленочные теплицы. Почву для высадки черенков готовят таким образом: на 1 м<sup>2</sup> вносят 50 кг перегноя, перекапывают на глубину 30 см, делают грядку высотой 40 см. Поверхность выравнивают и засыпают речным песком (слоем 5 см). Перед посадкой субстрат увлажняют, черенки высаживают на расстоянии 2–3 см в ряду и 5–6 см между рядами.

После посадки черенки обильно поливают водой и накрывают пленкой. В дальнейшем продолжают регулярно опрыскивать водой. Для защиты от солнечных лучей парник лучше всего устраивать под кроной плодовых деревьев. С наступлением холодов укорененные черенки накрывают листьями или опилками. Весной их пересаживают на доращивание.

— Для размножения *одревесневшими черенками* побеги заготавливают осенью или в начале зимы и хранят их в снегу. Весной их разрезают на черенки длиной 18–20 см и на сутки замачивают в растворе гетероауксина (200 мг на 1 л воды). Затем черенки помещают в емкость с водой и переносят в комнатные условия. После появления зеленого конуса черенки высаживают на подготовленную грядку. Для этого смешивают перегной с песком (1:2), перекапывают, обильно увлажняют и накрывают пленкой. В пленке проделывают отверстия и вставляют в них черенки, заглубляя до верхней почки. К осени вырастают хорошие однолетние саженцы.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Секрет золоткрылого Пегаса</b> .....	8
<b>Глава 2. Не против жизни, а за!</b> .....	14
<b>Глава 3. Янтарики в серебре</b> .....	18
<b>Глава 4. Полезные свойства облепихи</b> .....	23
<b>Глава 5. Облепиха в лечебной практике</b> .....	28
Когда показана облепиховая терапия .....	28
Когда следует проявить осторожность.....	29
Рецепты лечебно-профилактического применения облепихи.....	29
Авитаминоз, гиповитаминоз .....	29
Выпадение волос .....	31
Желудочно-кишечные заболевания.....	32
Заболевания женской половой сферы.....	36
Заболевания и повреждения кожи.....	36
Заболевания крови .....	42
Заболевания опорно-двигательного аппарата.....	42
Заболевания печени .....	43
Заболевания полости рта.....	43
Заболевания сердца .....	44
Злокачественные новообразования.....	45
Нарушения обмена веществ .....	46
Простудные заболевания.....	47
Рецепты приготовления облепихового масла .....	49
Приготовление чистого облепихового масла из свежих плодов.....	49
Приготовление облепихового масла из жома плодов...	50
Приготовление облепихового масла из замороженных плодов .....	51
Приготовление облепихового масла из сухих плодов..	52

<b>Глава 6. Облепиха в кулинарии.....</b>	<b>53</b>
Рецепты приготовления некоторых блюд и напитков с облепихой.....	53
Облепиховый соус для закусок и горячего.....	53
Витаминный салат с облепихой.....	53
Летний витаминный суп с облепихой.....	54
Витаминное пюре с облепихой.....	55
Витаминизированное облепихой сливочное масло.....	55
Облепиховое желе с калиной.....	56
Облепиховый сок первого отжима.....	56
Облепиховый сок второго отжима.....	56
Облепиха со сливками.....	57
Облепиховый энерготоник с яблоком и морковью.....	57
Облепиховый напиток для нормализации обмена веществ.....	58
Облепиховый коктейль для активизации иммунитета.....	58
<b>Глава 7. Основа здоровья и долголетия.....</b>	<b>60</b>
... Схема раздельного питания.....	68
<b>Вместо заключения.....</b>	<b>107</b>
<b>Литература.....</b>	<b>114</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>117</b>
Приложение 1.....	117
Перспективные сорта для выращивания в Центральной части России и других регионах.....	117
Приложение 2.....	119
Выращивание и размножение облепихи.....	119



*Неумывакин Иван Павлович*, – один из основоположников космической и комплементарной медицины, ведущий народный целитель, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения награжден: Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины, международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание» Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ, орденом «Большой крест» I класса — высшей наградой Европейской академии естественных наук, орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени Русской Православной Церкви, удостоен Почетных званий «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

История лечебного использования облепихи уходит своими корнями в глубокую древность. Это растение укрепляло жизненные силы организма, врачевало раны и исцеляло многие болезни. До наших дней дошло немало рецептов применения облепихи, действенность которых проверена временем и подтверждена наукой. О том, как грамотно использовать полезные свойства растения в домашней лечебной практике, рассказывается в книге.