

И. П. НЕУМЫВАКИН

# ПОДСОЛНЕЧНИК

МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

# ПОДСОЛНЕЧНИК

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.**

### **Подсолнечник. Мифы и реальность.**

В своей новой книге профессор И. П. Неумывакин рассказывает о лечебных и диетических свойствах подсолнечника и производимого из его семян масла, известного богатым содержанием полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других полезных веществ. Читателю будет также небезынтересно узнать об истории растения и дважды проделанном им путешествии по миру. Представлены рекомендации народной медицины по использованию подсолнечника при лечении различных заболеваний.

Для широкого круга читателей.

## ВВЕДЕНИЕ

Растение, о котором пойдет речь в этой книге, — привычный атрибут любого русского сельского пейзажа — так прочно оно увязано в сознании с нашей землей. Между тем подсолнечник — пришелец из Нового Света, как, впрочем, и привычные нам сегодня картофель и томат, а также кукуруза, топинамбур. У себя на родине, в Америке, подсолнечник долгое время был дикарем, сорняком. И в ценнейшее сельскохозяйственное растение он превратился именно в России, став основной масличной культурой.

В недавнем прошлом в России развитие сельского хозяйства было одним из приоритетных направлений государственной политики, что позволяло народу быть и сытым, и кормить других. Кто жил в деревне, тот помнит золотистые поля пшеницы, ржи, которые нельзя было охватить глазом. Как можно забыть время, когда в ночном, расположившись вокруг костра, лежали на свежескошенном разнотравье и вдыхали этот упоительный аромат, который, кажется, пропитывал каждую клеточку организма! Было это в

Киргизии, где ночи практически всегда были ясные, а яркие звезды, мерцающая, были как будто рядом и казались такими большими, каких я больше нигде не видел. Удивительно, но, глядя на звезды, я ловил себя на мысли, есть ли там, вдалеке, на этих звездах жизнь, как на Земле, и можно ли туда не только в мыслях слетать. И мог ли я представить тогда, что уже через 20 лет мне придется работать над проблемой жизни на других планетах и полетов к ним.

Но вернемся к сельскому хозяйству. Кто хоть раз видел поле подсолнухов, головки которых, как солдатики, весь день следят и поворачиваются за своим «генералом» — солнцем, тот уже никогда не забудет эту потрясающую картину. Все в подсолнухе красиво: стройное тело, прекрасная головка и не менее замечательное содержание — семечки. Раньше в деревнях даже кино было в редкость, поэтому девочки и ребята собирались летом на лужайках, а зимой — у какой-нибудь вдовствующей старушки. Чем примечательны были эти посиделки? Многие из вас наверняка еще помнят удивительный фильм «Трактористы» и сцену из него, когда герой Крючкова поет песню «Три танкиста», а вокруг него сидят девочки и лужают семечки, скорлупки которых повисают у них на губах. Уморительно точно подмеченный факт таких посиделок. Подобные картинки можно было наблюдать и на наших посиделках в промежутках между песнями и танцами. К сожалению, сейчас из-за

разрухи и запустения всего того, что составляло гордость государства, деревня потихоньку вымирает и спивается, и подсолнух вместе с семечками стал исчезать. Но все равно хочется верить, что россияне не дадут умереть подсолнечнику, ведь это растение наряду с березами, синими реками и бескрайними просторами всегда олицетворяло само понятие России, Родины — это слова, в которых звучит и другое слово — РОД, а это уже Народ, Нация.

Примечательно, что у подсолнечника используют не только семена (и самостоятельно, и для производства масла). Из лузги подсолнечника получают кормовой белок. Зеленые листья и стебли, богатые витаминами, идут на корм скоту. Из золы растения добывают поташ, калий, селитру. Из стеблей подсолнечника производят пряжу, картон. Сухие стебли используют даже в строительстве для изготовления волокнистых плит, а также для получения целлюлозы. Высушенная сердцевина подсолнечника горит, как селитра. Подсолнечник востребован и медициной — из его цветков делают вытяжку, заменяющую хинин, употребляемую при малярии и гриппе, из листьев готовят целебные отвары и настои, богатые витаминами семечки необходимы в диетическом питании. Используется в медицинских целях и подсолнечное масло.

Наконец растение, как я уже говорил, просто красиво, ведь именно за красоту полюбили подсолнечник европейцы. Растение неприхотливо в

выращивании, для него подходит любая садовая земля, но, конечно, на открытом солнечном месте. Но стоит рассказать обо всем подробно.

## Глава 1 ЦВЕТОК СОЛНЦА

Латинское название этого растения образовано от двух греческих слов: *helios* — «солнце» и *anthos* — «цветок». Основание для такого названия очевидно — цветочная корзинка растения по своей форме имеет несомненное сходство с солнцем, кроме того, растение также проявляет способность поворачивать соцветия за небесным светилом. Наверное, поэтому в некоторых белорусских диалектах это растение называется вороты-солнце, а в украинских — солнцеворот.

Открытие Америки, помимо всего прочего, принесло и сведения о новых растениях. И среди неведомого зеленого растительного царства как подарок далекой земли возник для европейца золотой подсолнечник. На одной из старинных гравюр XVI века изображено индейское поселение, окруженное высоким забором из стволов деревьев. Таким предстало пред взором первого испанского путешественника жилище аборигенных индейцев. Среди растений на гравюре можно заметить и диких сородичей цветка солнца.



Известно, что одомашнивание дикого подсолнечника произошло более чем за тысячу лет до Рождества Христова. При археологических раскопках в Северной Америке были обнаружены наполненные семечками глиняные сосуды, давность которых исчисляется двумя-тремя тысячелетиями. Были найдены и части цветочных корзинок подсолнечника на раскопках в Америке. Правда, дикий подсолнечник сильно отличался от того, который сегодня знаем мы. Это было кустистое и ветвистое растение высотой до 1 м. На каждом растении находилось до 20 корзинок диаметром около 8 см. Масличность у дикого подсолнечника была очень незначительной, доходила только до 20%. В диком виде подсолнечник встречается и сейчас, в частности в долине Миссури и европейском Средиземноморье.

Американские аборигены использовали подсолнух для разных собственных нужд. Его, например, выращивали на своих искусственно построенных огородах ацтеки. Они были искусными земледельцами и благодаря отлаженной системе земледелия умели получать несколько урожаев в год. Но их знаменитая цивилизация была почти полностью разрушена испанскими завоевателями под предводительством Кортеса. Немецкий историк, философ-идеалист Освальд Шпенглер говорил, что «цивилизация ацтеков погибла, как подсолнух, у которого сорвали голову».

Ацтеки, как и некоторые другие племена американских индейцев, считали подсолнечник священным растением — посланником бога Солнца. Они поклонялись божественному цветку, потому что он всегда смотрит солнцу в глаза. Учитывая это свойство, подсолнечником обсаживали жертвенные места — ведь так можно было определить нахождение светила даже в пасмурную погоду. Кроме того, ацтеки отливали изображения подсолнухов из золота и устанавливали в своих храмах. Однако испанские завоеватели ничего не пощадили в великой стране ацтеков, и священные подсолнухи, как и великое множество других реликвий, конкистадоры переплавили в золотые слитки (тут, кстати, есть необозримое поле для размышлений о так называемой цивилизованной Европе и о так называемой отсталой культуре американских индейцев; между прочим, первым конкистадором следует считать самого Колумба, предложившего продавать в рабство население открытых им земель). Но исторический парадокс заключается в том, что именно конкистадоры вывезли семена подсолнечника в Европу.

Исторические сведения о растении, к сожалению, очень противоречивы. Эта противоречивость касается и определения родины подсолнечника. Часть авторов считают таковой древнее Перу, где подсолнух являлся эмблемой бога солнца. Именно из этой страны, по их мнению, позднее подсолнух был привезен в Европу, где

его тут же высоко оценил Людовик XIV, или, как его называли современники, Король-Солнце. Другие авторы считают родиной растения Мексику. Достоверно известно, что коренное население употребляло в пищу его семена, более того, использовало подсолнечник как лекарство и даже вырабатывало из него красители. В древней Мексике, о чем уже упоминалось, изображение подсолнечника делали из золота и поклонялись ему. Есть также сведения о том, что древние мексиканцы ели семечки, а подсолнечным маслом, добываемым из них, смазывали волосы, примерно так, как спустя много столетий в старой России приказчики приглаживали волосы с помощью масла коровьего.

Исследователи все-таки доказали, что дикие виды подсолнечника обитали раздельно сразу на двух американских континентах: в Северной Америке, где от Канады до Мексики можно и сегодня встретить около 50 его дикорастущих видов, и в Южной Америке (от Южной Колумбии до Боливии), где распространено только 17 видов. Таким образом, родина подсолнечника — американский континент, его ареал представлен двумя изолированными участками в Южной и Северной Америке. Среди диких подсолнечников встречаются многолетние и однолетние виды с прямостоящими, раскидистыми кустовидными стеблями разных размеров — от 50 сантиметров до 4 метров. Разнообразны у них и листья, а цветки, кроме всем знакомых желто-

золотистых, могут быть от красновато-пурпурных до коричневых.

Но расскажу немного подробнее о том, как подсолнечник попал в Европу. Итак, испанцы, уничтожившие древнейшую цивилизацию ацтеков, в начале XVI века привезли растение на европейский континент. Тот подсолнечник, как уже упоминалось, был мало похож на известное сегодня каждому мощное одностебельное растение с одной цветочной корзиной наверху, достигающей иногда диаметром до полуметра. Взору европейцев предстал куст высотой 2–3 м с множеством стеблей, на верхушках которых сидели столь же многочисленные небольшие — размером 2–3 см — цветки светло-оранжевой окраски. (Кстати, не напоминает вам это описание другого популярного у нас сегодня пришельца с американского континента — топинамбур?) Цвели растения до глубокой осени и образовывали крошечные осыпающиеся семена. Сохранились точная дата и место, когда был высеян и выращен первый цветок подсолнечника в Европе. Произошло это в 1510 году в Мадридском ботаническом саду. Высаженный иноземный странник сразу же очень понравился жителям испанской столицы. И именно за свою исключительную красоту долгое время подсолнухи росли в Мадридском ботаническом саду только для услады глаз, а знатные люди остальной Европы даже высаживали их в горшках как декоративные комнатные растения. Выращивание экзотического

подсолнечника долгое время считалось очень престижным. Из Мадрида подсолнечник распространился по всей Испании, а затем перешел в Португалию, Францию, Италию и другие европейские страны, где вначале его также преимущественно выращивали как декоративное растение в садах и парках. Любопытно, что цветоводы даже занялись улучшением именно декоративных свойств подсолнечника. В результате таких усилий цветоводов и появились на свет самые разнообразные подсолнечники — махровые, полумахровые, георгиновидные и хризантемовидные формы разной окраски — от почти белой до вишнево-красной. Называли подсолнечник в те времена очень красиво — «перуанская хризантема», «американская хризантема», «индийский золотой цветок», «мексиканский цветок солнца», «трава солнца» и тому подобное.

Первое научное описание подсолнечника сделано в 1568 году известным нидерландским ботаником Рембертом Додонеусом. Через восемь лет фламандский ботаник Матиас Лобелиус дал этому растению латинское название «геллиантус», то есть цветок солнца. Впоследствии шведский естествоиспытатель Карл Линней к родовому имени подсолнечника «геллиантус» добавил видовое — «аннуус» (annuus), что переводится как «однолетний».

Цветок солнца не только быстро распространился по Европе, но и вошел в моду, его воспевали поэты, рисовали художники. Со временем

подсолнечник раскрыл свои новые достоинства. Так, в XVII веке семена подсолнечника европейцы стали употреблять в качестве лакомства, наподобие орехов. Однако прошло еще немало времени, прежде чем священный цветок индейцев наконец-то открыл свой главный секрет. В 1716 году англичанин А. Бенуа нашел способ извлечения из семян подсолнечника масла, которое изобретатель предполагал использовать в шерстяной, кожевенной и красильной отраслях промышленности. В Англии даже был получен патент на отжим подсолнечного масла. Англичане даже ели молодые соцветия подсолнечника с уксусом и маслом. Однако такое блюдо распространения все же не получило. Из жареных семян в Германии приготавливали кофе, в Португалии — муку. А в аристократических домах семечками подсолнечника кормили вошедших тогда в моду попугаев.

Судьба подсолнечника в России имеет свою, не менее интересную и богатую открытиями историю. О том, как «цветок солнца» попал в нашу страну, существует множество разнообразных и самых фантастических сведений, каждое из которых имеет основание считаться подлинным. Одни исследователи называют конкретные имена привезших к нам семена подсолнечника, и среди них есть даже граф А. П. Разумовский. Другие считают, семена в Россию завезли безымянные солдаты великого полководца А. В. Суворова, когда возвращались из походов в Европу,

что вполне могло иметь место. Третьи авторы упоминают русских садоводов-любителей, которые, как они считают, выписывали семена из-за рубежа, начитавшись европейских источников о заморской диковинке. Есть сведения и о том, что немецкие колонисты, селившиеся в России, также могли привезти с собой такой популярный в Европе подсолнечник. Устная молва связывает ввоз подсолнечника с великим реформатором России — Петром Первым. Действительно, есть и такая точка зрения, согласно которой именно с легкой руки Петра Первого, заботившегося о процветании Российского государства, растение попало на огороды крестьян и получило здесь самое широкое распространение. Несмотря на такое разнообразие точек зрения, все авторы сходятся на том, что новую жизнь и вторую родину подсолнечник приобрел именно на плодородной земле России, однако не сразу. Точно известно, что уже во второй половине XVIII века подсолнечник, не тот дикий, а его декоративные, многокорзинчатые формы, правда, уже достаточно окультуренные многолетним возделыванием в странах Западной Европы, широко выращивался в России. История, казалось, повторилась. Крупные яркие цветы подсолнечника не могли остаться без внимания модниц петровских времен. Все чаще диковинные подсолнечники появлялись в садах и парках самых знатных дворян того времени, но только в качестве украшения. Как и везде, сначала его цветами

украшали клумбы и ротонды, а потом стали выращивать в палисадниках, на огородах и приусадебных участках уже на «семечки», которые не только «лузгали» на деревенских завалинках, но и использовали для откорма птиц.

Естественно, что, стараясь получить более крупные зерна, крестьяне отбирали семена для посева с менее ветвистых растений, с наиболее крупными корзинками. Кроме того, высеивали их на тучных, хорошо удобряемых и обрабатываемых огородных и приусадебных землях. Все это постепенно привело к тому, что растение стало таким, каким мы его знаем сегодня. Крупный специалист по истории сельскохозяйственных культур Ф. Х. Бахтеев заметил, однако, что, несомненно, были и мутации, которые открыли пути для создания современного растения с корзинкой, достигающей в диаметре 40 см, с семенами длиной до 25 мм. Но, тем не менее, о масле подсолнечника пока думали очень немногие. Даже на научную статью «О приготовлении масла из семян подсолнечника», которая появилась еще в 1779 году в «Академических известиях» Российской академии наук, почти никто не обратил внимания. Почти столь же незаметным для широких кругов прошло и другое письменное сообщение о подсолнечниковом масле, которое появилось в 1780 году в журнале «Экономический магазин». Безымянный автор сообщал, что ему «случалось сие масло употреблять в одном знатном доме» и что «доброта его для



моего вкуса превосходит ореховое и не уступает почти лучшему прованскому маслу как в сала-тах, так и в прочих кушаньях». Далее он запрашивал, не знает ли кто искусства приготовления масла из зерен подсолнечника «противу битья орехового, макового и прочих масел»? Ответа на этот вопрос в «Экономическом магазине» не последовало. Хотя названные статьи, кроме научного интереса, почти не имели никакого практического действия, тем не менее, в конце XVIII века появился уже целый ряд публикаций о масле из семян подсолнечника и даже способах его приготовления. Правда, в широкую практику эти методы внедрены пока все еще не были, и подсолнечник по-прежнему оставался лишь украшением цветочных клумб, а в городах высевался в основном «на семечки». А в 1794 году русский академик В. М. Севергин в своей книге «Царство произрастания» писал о подсолнечнике так: «Сие растение почитается исцелять раны, наиболее употребление семени есть в пищу по-пугаям; можно получать из него масло; пере-жженные семена имеют запах кофея и производят наливку почти столь же приятную». Постепенно на огородах, бахчах и усадебных землях на Украине и около Саратова крестьяне стали высевать подсолнечник все больше и больше.

Но что же представляет собой подсолнечник с точки зрения ботаники?

Это однолетнее культурное травянистое растение из семейства сложноцветных, с высоким,

до 2 м, прямостоячим неразветвленным стеблем, покрытым жесткими волосками и с губчатой сердцевинной. Листья у подсолнечника очередные, крупные, сердцевидные, длинночерешковые, покрытые жесткими волосками. Соцветие — большая плоская корзинка, которая насчитывает до полутора тысяч и даже больше цветочков. Как и у василька, здесь существует нечто вроде деления. Одни цветочки, язычковые, всегда располагаются по самому краю корзинки (краевые цветки) и образуют золотисто-желтый венец, но они совершенно бесплодны и служат лишь приманкой для насекомых, своего рода рекламой, надежно действующей даже на почтительном расстоянии. Трубочатые цветочки, заполняющие всю внутреннюю часть корзинки, различаются и по строению, и по возрасту. Самые молодые всегда в центре корзинки, а на периферии из-под легко отваливающихся увядающих цветочных остатков уже проглядывает «мостовая» вполне зрелых семян. Это еще одно свидетельство хитроумной природы растений. Разновозрастные цветочки подсолнечника проходят последовательно ряд стадий, чем обеспечивается возможность их перекрестного опыления насекомыми. Если же опылители не оправдают надежд, цветки способны и на самоопыление. Скрепляет цветочную корзинку плотное кольцо зеленых «черепичек», листочков, будто обручем охватывающее правильно уложенные семена. В начале развития солнеч-

ного соцветия эти листочки оберегают нежные цветы и от холода, и от излишней влаги, и от назойливых вредителей.

Плод, который у всех сложноцветных называется семянкой или плодосемянкой (ахена), ошибочно считается семенем подсолнечника. Семя находится внутри плода и покрыто собственной семенной пленкой.

Цветет подсолнечник в июле—августе, плоды созревают в августе—октябре.

В настоящее время подсолнечник возделывают в различных климатических зонах России — в степной и лесостепной зонах Европейской части, реже в Западной Сибири.

## Глава 2 РУССКОЕ МАСЛО

Как это ни странно, но главный секрет подсолнечника долгое время ускользал от внимания людей. Сколько стран «прошло» растение на своем пути из Америки в Европу, и только в России удалось раскрыть его тайну — научиться получать золотистое, душистое масло. То, что растение обладает высокой степенью масличности, как уже говорилось, знали и ранее, однако достаточно долго никак не удавалось найти простой и доступный способ получения из семян масла, поэтому растение было широко распространено лишь как декоративная и огородная, так называемая грызловая, культура.

В 30-е годы XIX столетия в России культура подсолнечника как бы пережила второе рождение. Событие это во многом связано с началом промышленного маслоделия в слободе Алексеевка — одной из вотчин графа Шереметева, расположенной в Бирючинском уезде Воронежской губернии (теперь Алексеевка — районный центр Белгородской области). С 40-х годов, по данным

управляющего Алексеевской вотчиной, слобода ежегодно продавала уже по 30 тысяч пудов масла, добытого на своих маслозаводах из урожая, выращенного на ее же полях. Кроме того, зерном, до 30 тысяч пудов подсолнечника. Однако кто же стал инициатором маслобойного дела в Алексеевке, выяснилось позднее. В 1860 году в журнале Московского общества сельского хозяйства появилось, возможно, первое сообщение об «инициаторе». В статье «О разведении подсолнечника» помещика Африкана Терентьева было напечатано: «Год покупки моего имени ознаменован в народной памяти тем, что в тот год (1841) некто Бокарев, крепостной графа Шереметева, проживая в обширной слободе Алексеевке, где теперь до 8000 душ мужского пола, вздумал для пробы посеять в своем огороде, так, для удовольствия, весьма небольшое количество семян подсолнечника; когда подсолнечник вырос, он, Бокарев, их сполол и в конце лета получил семена. Бокарев испытал семена пробить на ручной маслобойке и, к радости своей, получил превосходное масло, какого он никогда не видывал и какого здесь не было в продаже. На следующий, 1842 год из оставшихся семян Бокарев посеял уже более, с промышленной целью, потом, в следующий год, еще более посеял он подсолнечников, так что масло стал продавать на сторону». По поводу этой части статьи Терентьева много позже академик П. М. Жуковский сделал замечание, что автор статьи «ошибся да-

той, ибо в 1835 году Бокарев уже сбывал масло», а первый опыт по получению масла был произведен им еще в 1829 году. Но для нас главное то, что русский мужик, крепостной графа Шереметева Даниил Сергеевич Бокарев один осилил проблему, которую до этого не удавалось толком решить никому. Неожиданно для всех при помощи своей примитивной ручной маслобойки крестьянин Бокарев извлекал ценнейший продукт из заморского растения, и не просто сделал это один раз, а сумел наладить целое производство подсолнечного масла.

Новое масло, которое во всем мире получило название «русское масло», сразу же многим пришлось по вкусу, и вскоре подсолнухи стали сеять уже почти на всех полях. Правда, семечки подсолнухов тогда были небольшого размера и давали немного масла, но для простого люда оно было доступным. Таким образом, впервые в России стали производить масло подсолнечника в селе Алексеевка Воронежской губернии.

Вслед за Алексеевкой и Бирючинским уездом посевом подсолнечника и выделкой из него масла стали заниматься крестьяне по всей тогдашней Воронежской губернии. Отсюда «цветок солнца» распространился уже как полевая культура по Украине, Кубани, Северному Кавказу и особенно в Саратовской губернии, где до этого выращивалось немало «грызового» подсолнечника. Вскоре по площади посева подсолнечника

и по производству из него масла Саратовская губерния стала занимать первое место. В 90-х годах XIX столетия здесь производили свыше 80% масла, вырабатывавшегося в десяти губерниях, которые занимались тогда маслоделием. По всей России — от слободы к слободе, от деревни к деревне — шла слава чудесного «бокаревского произрастания», а за ней неотступно следовал и сам ее виновник — «цветок солнца», снова шагая из страны в страну, с континента на континент. И в настоящее время в России подсолнечное масло едва ли не самый распространенный вид растительного масла.

Знаменитое событие 1829 года стало датой второго рождения растения — поставщика вкусного и дешевого масла. Спустя несколько десятилетий был построен первый паровой маслобойный завод в России. Начав в 1860 году селекцию масличных сортов, русские селекционеры уже в 1912 году дали великолепные по тому времени сорта: «саратовский-169», содержащий 32% масла, и «зеленка-368» с масличностью в 31%. Если учесть, что, по сообщению П. Преображенского, в 1856 году масла получалось «из облущенного зерна не больше 25%», то судите сами, каковы были успехи русских энтузиастов. Замечу, что позднее, к середине 50-х годов XX века, усилия российского академика В. С. Пустовойта и других ученых привели к созданию сортов с масличностью до 50%.

Казалось, что все идет хорошо: расширились площади посева, росла урожайность, крестьяне и помещики получали хорошие доходы, владельцы маслозаводов и купцы, торговавшие маслом, богатели. И вдруг как снег на голову на выгодное производство обрушился первый тяжелый удар: посевы подсолнечника поразила ржавчина. Листья на растениях чернели и отмирали, урожая катастрофически унали. В 1869 году крупный воронежский промышленник А. Р. Михайлов писал в «Земледельческой газете»: «С 1866 года, страшное, никем не ожидаемое бедствие стало угрожать этой промышленности и действительно поразило ее так, что в настоящее время многолюдные базары Алексеевки, где прежде тысячами пудов сливали подсолнечное масло, совершенно опустели. Бедствующее население, не запасшееся хлебом и не имеющее на продажу масла, одним разом пришли в безвыходное положение. И всей этой беде причиной едва заметный грибок, чужеядное растение, повсеместно заразившее подсолнечник, которое расположилось на последнем, отнимает его соки, истощает его и окончательно засушает».

Повсеместно резко сократилось производство масла. В лучшее время из Саратова в Москву, Петербург и другие города губернии отправлялись по 250–300 тысяч пудов масла в год, а в 1869 году его продали едва 40 тысяч. Многие маслобойные заводы остановились. Спасла положение, как это часто бывает, народная селекция.



Наблюдательные крестьяне заметили, что на некоторых растениях и при общей гибели посева листья оставались зелеными. С таких-то растений и отбирали семена для будущего посева. В результате создан устойчивый против ржавчины и широко распространенный сорт, который и был назван за цвет листьев «зеленкой».

Производство подсолнечника вновь стало возрастать, но вскоре обрушилось новое бедствие. Повсеместно широко распространилось растение-паразит — зарази́ха, или, как его называли в народе, «вовчок». Зарази́ха не имеет ни листьев, ни корней, присасывается к корням подсолнечника и вытягивает из него питательные вещества. В результате культурное растение гибнет. Очень мелкие семена зарази́хи легко разносятся ветром на далекие расстояния и сохраняют жизнеспособность в течение 8–10 лет. Во многих местах зарази́ха развилась в таких размерах, что бесполезно было засеивать поле подсолнечником. Борьбе с этим паразитом в какой-то степени способствовали агротехнические меры (севооборот, прополка), но все-таки спасла подсолнечник опять-таки народная селекция. Было замечено, что некоторые растения зарази́хой не повреждались, они нормально развивались и образовывали обычную корзинку. Естественно, что они-то и отбирались на посев. Так совмещался естественный и искусственный отбор. В результате были выведены линии, способные противостоять зарази́хе.

Но напасти следовали одна за другой: появилась подсолнечная моль. Отцветающие корзинки опутывались паутиной, а ядра зерен начисто выедались прожорливыми гусеницами. Это бедствие местами приводило к полной гибели посевов подсолнечника. Подсолнечная моль особенно расплодилась в Саратовской губернии. В 1898 году многие посевы подсолнечника там были изъедены гусеницами этого насекомого настолько, что совсем не убирались; скашивались только стебли на топливо и золу, для поташных заводов. Площади посева подсолнечника резко сократились. На этот раз спас положение саратовский агроном И. М. Карзин. Он стал испытывать на устойчивость против подсолнечниковой моли разные сорта и нашел среди них один образец, который ею не поражался, — декоративный из Калифорнии. Это была ветвистая форма с многочисленными мелкими корзинками и с махровыми цветками. В большинстве цветки были неплодоносными, и лишь в верхушечных соцветиях образовывались семена, не повреждаемые гусеницами подсолнечниковой моли. В результате скрещивания этой декоративной формы с масличной Карзин получил устойчивый против этого вредителя сорт. Впоследствии было определено, что оболочка зерна у нового сорта богата углеродом и потому-то и недоступна челюстям гусениц, служа, таким образом, своего рода защитным панцирем для ядер зерна. Отсюда пошло название сорта — «панцирный».

Этот сорт позволил восстановить, а потом и увеличить площади посева подсолнечника: к 1913 году они достигали почти миллиона гектаров.

В 90-х годах XIX столетия в отдельных волостях Саратовского, Вольского, Аткарского уездов Саратовской губернии посевы подсолнечника составляли уже от 32 до 36 процентов от площади пашни. Урожай в то время были очень высокими. Считался средним сбор 100 пудов с десятины. Семечки также ценились очень высоко, и сеять их было выгоднее, чем зерновые культуры. Спрос на подсолнечное масло рос.

Повсеместному же распространению подсолнечного масла в России способствовало также официальное признание его Русской Православной Церковью. Дело в том, что подсолнечное масло, будучи постным продуктом, могло употребляться в пищу без перерыва даже в постные дни, в отличие от сливочного (коровьего, то есть животного) масла.

Крестьяне Воронежской и Саратовской губерний проводили систематический отбор лучших сортов по целому ряду признаков. Безымянные селекционеры вложили много труда и творческой смекалки в улучшение природы этой растительной культуры. В результате был создан ряд сортов, приспособленных к местным условиям и требованиям рынка. Так, например, в результате систематического отбора более скороспелых форм были созданы сорта, созревающие за 70–80 дней, в то время как первоначально ве-

гетационный период этого растения доходил до 5 месяцев. Благодаря начавшейся народной селекции, а затем проведенной на опытных и селекционных станциях из ветвистой формы были созданы стройные одностебельные растения с одной крупной корзинкой.

Пока подсолнечник разводился как «грызовой», отбирались формы с наиболее крупными семенами. Когда же потребовалось получение возможно большего количества масла, стали отбирать растения по другому признаку. Таким образом, произошло разделение сортов по назначению: грызовой, с крупными продолговатыми семенами и относительно толстой кожурой, и масличный, с семенами несколько меньшими, короткими, плотно заполненными ядром, с тонкой кожурой, лучшим выходом масла, за внешнюю форму названный пузанком. Появилось и большое разнообразие местных сортов, отличавшихся хорошими хозяйственными признаками — урожайностью, скороспелостью. Они получили народные названия: пузанок, масленок, жучок, американка, фуксинка и другие. Таким образом, подсолнечник претерпел в России двойное превращение: сначала из мелкосемянного декоративного был получен крупносемянной грызовой, а затем из него — масличный. Особенно широко селекционная работа шла в 20–30-е годы XX столетия. В этот период были созданы скороспелые сорта, вызревающие даже в суровых условиях Сибири, сорта с большой

масличностью, устойчивые против болезней и вредителей, но это уже другая страница в истории подсолнечника.

## Глава 3 «СИЕ РАСТЕНИЕ ПОЧИТАЕТСЯ ИЩЕЛЯТЬ РАНЫ»

### ПОЧЕМУ ПОДСОЛНЕЧНИК ЛЕЧИТ

Как вы теперь уже знаете, люди не раз задавали себе вопрос: нет ли у подсолнечника, кроме красоты, еще каких-либо полезных качеств? И время, и пытливая мысль человека постепенно раскрывали тайны растения. Так научились добывать из семян подсолнечника масло. Узнали и о том, что и цветки, и листья растения, и масло обладают лечебными свойствами. Чем же определяются лечебные свойства растения? Разумеется, его химическим составом, тем сбалансированным самой природой собранием очень нужных организму человека веществ.

**Краевые цветки и листья подсолнечника** содержат горькое вещество, солантовую кислоту, бетаин, холин, пектин и другие основания, алпидиол, фаридиол, флавоноиды (кверцимеритрин, тараксантин, криптоксантин), стерины (гликозид ситостералин), фенолкарбоновые кислоты.

**Листья** содержат также каротин (до 11%), каучук (до 0,6%), смолистые вещества (до 3%).

**Семена** подсолнечника содержат жирное масло (до 38%), состоящее из глицеридов пальмитиновой, стеариновой, арахидной, лигноцериновой, олеиновой и линолевой кислот и каротиноидов. В состав семян также входят белок (до 19%), углеводы (до 26,5%), дубильные вещества (до 1,8%), фитин (до 2%), хлорогеновая, лимонная и винная кислоты. В состав подсолнечного семени входят важнейшие минеральные вещества, стиролы и различные углеводороды. Главное богатство подсолнечника — витамины А, В, D, Е. Всего в 30 г семечек содержится 71% рекомендуемой суточной нормы витамина С. Семечки подсолнечника богаты также витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, которые укрепляют кожные покровы и слизистые оболочки, нормализуют кислотно-щелочное равновесие, предотвращают повышение артериального давления, выводят соли, усиливают кровообращение и благотворно влияют на работу мозга. Семечки также обогащают организм человека кальцием, цинком, калием, железом. Железа в подсолнечнике вдвое больше, чем в изюме, а калий поддерживает жизнь человека, как вода — растения. В 100 г подсолнечных семечек почти 100 мг калия, тогда как в бананах (которые часто рекомендуют как источник калия) — 23 мг, в апельсинах — 8 мг. Кроме того, семечки подсолнечника богаты магнием и другими веществами, которые стимулируют ра-

боту головного мозга, в том числе память. Витамин Е, содержащийся в семечках, является антиоксидантом, важным для профилактики рака, катаракты, ишемической болезни сердца. Йодное число семян 119–136, гидроксильное число — 2–10,6.

Селекционеры постоянно работают над выведением сортов подсолнечника не только с высоким содержанием масла в семенах культуры, но также ведут поиск растений с высоким качеством «жирных молекул», в которых достаточно много жиро- и водорастворимых витаминов и незаменимых аминокислот.

И краевые цветки цветочных корзинок, и молодые листья подсолнечника, и его семена, и масло издавна используются в народной медицинской практике. Так, например, настойка высушенных листьев и цветков подсолнечника издавна применяется как горечь для возбуждения аппетита (настойку готовят в домашних условиях из сухих листьев и цветков подсолнечника и водки в соотношении 1:5, настаивают 7–10 дней в темном месте, затем процеживают).

Настой цветков подсолнечника оказывает спазмолитическое действие при бронхиальных спазмах (3–4 г на 250 мл кипятка — суточная доза) и желудочно-кишечных коликах, при малярии, желтухе, ревматизме, радикулите, невралгии, болях в сердце. Масляной вытяжкой из измельченной «шляпки» подсолнечника в период его созревания народные целители рекомендуют



растирать больные суставы. А из корзинок обмолоченных цветков получают пектин — незаменимое средство при расстройстве желудка.

Свежие семена подсолнечника рекомендуется съедать 2 раза в день в течение 2 месяцев при крапивнице, малярии, бронхите и судорогах. Известно, что семена подсолнечника предотвращают также появление угрей на лице подростков. Примечательно, что семена подсолнечника (хоть они и считаются очень калорийными) — хорошее средство коррекции веса для тех, кто страдает от ожирения и кому не помогают ни специальная диета, ни физические нагрузки, ни разгрузочные дни. Почему? Потому что благодаря наличию жирных кислот подсолнечное семя регулирует обмен холестерина в организме, снижая его уровень в крови и выводя из организма.

Подсолнечное масло — продукт экстракции или прессования семян подсолнечника, как правило, желтого или зеленоватого цвета, и добываться может разными способами. Масло горячего прессования имеет интенсивный золотисто-желтый цвет и характерный привкус поджаренного семени (это пищевые сорта). Масло холодного прессования слабее окрашено и имеет менее выраженный запах.

Подсолнечное масло — уникальный по своим свойствам продукт, который намного превосходит другие растительные масла по питательности и усвояемости. Специалисты считают, что ни соя, ни рапс, ни кукуруза не могут соперни-

чать с подсолнечником по богатству полезных веществ.

Считается, что для медицинских целей пригоден нерафинированное масло высших сортов. Оно имеет цвет от светло-желтого до желтого, легкий своеобразный запах, приятный вкус. В его составе, как и в семенах, обнаружены олеиновая и линолевая жирные кислоты, глицериды пальмитиновой, стеариновой, арахидоновой, лигноцериновой, минералы, лецитин, инулин (это вещество просто необходимо диабетикам, так как помогает регулировать содержание сахара в крови), белок, углеводы, фитин, дубильные вещества. В зависимости от сорта подсолнечника и региона культивирования состав масла меняется. Так, содержание олеиновой кислоты может колебаться от 15 до 65%, линолевой — от 20 до 75%.

Масло подсолнечника — богатейший источник необходимых витаминов. Основные из которых — А, D и E. Витамин А (ретинол) — витамин роста, который обеспечивает нормальное развитие организма. Кроме того, он положительно влияет на зрение, обеспечивая приспособление глаз к свету различной интенсивности; оказывает благотворное влияние на функционирование иммунной системы и работу легких; будучи мощным антиоксидантом, является одним из средств профилактики и лечения раковых заболеваний. При недостатке ретинола волосы становятся сухими и ломкими. Витамин

Д (кальцитриол) незаменим для детей и подростков, так как обеспечивает рост и развитие костей. Этот витамин предупреждает развитие рахита и остеопороза, регулирует минеральный обмен, благотворно влияет на общий обмен веществ. Витамин D — единственный, который действует и как витамин, и как гормон, оказывающий воздействие на клетки кишечника, почек и мышц. От витамина D зависит устойчивость организма к кожным заболеваниям, болезням сердца и раку. Он предупреждает слабость мускулов, повышает иммунитет, оказывает положительное воздействие на работу щитовидной железы и свертываемость крови. Витамин Е (токоферол) контролирует репродуктивную функцию, улучшает циркуляцию крови и обеспечивает ее нормальную свертываемость. Он необходим для регенерации тканей, способствует быстрому заживлению ран, снижает кровяное давление, укрепляет стенки капилляров, способствует предупреждению катаракты, благотворно влияет на нервную систему, замедляет старение и предотвращает появление старческой пигментации, препятствует развитию болезни Альцгеймера и диабета, обладает антиканцерогенным эффектом, стимулирует мышечную деятельность. При этом в подсолнечном масле витамина Е содержится в 12 раз больше, чем, например, в более дорогом оливковом масле. Подсолнечное масло способствует эпителизации ран, используется при лечении тромбофлебита, зуб-

ной боли, хронических заболеваний желудка, кишечника, печени, легких. Однако специалисты советуют применять его только в качестве добавки (10%), а не в чистом виде и не в качестве базового.

Как и другие растительные масла, подсолнечное масло обладает желчегонным, небольшим слабительным действием. Поэтому народные целители всегда рекомендовали подсолнечное масло не только людям, страдающим заболеваниями печени и желчного пузыря, но и всем практически здоровым взрослым людям. Рецепт целителей прост: примерно треть жиров в рационе человека должна состоять из подсолнечного масла (или любого другого растительного масла).

Содержание в подсолнечном масле ненасыщенных жирных кислот (олеиновой и линолевой) оказывает профилактическое и лечебное действие при атеросклерозе. Народные лекари также советовали использовать подсолнечное масло в прокипяченном виде (перепаренное масло) при ожогах, свежих ранах в качестве масляных повязок как отличное заживляющее средство.

Традиционно при помощи масел люди лечили даже отравления. Народные целители советовали своевременно принять масло при отравлении, так как оно поможет нейтрализовать яд, создавая на внутренних стенках желудка защитную пленку, которая не позволяет яду проникнуть в кровь.

Позднее фармацевты на основе подсолнечно-го масла стали делать смеси для ингаляций, мази (линименты), пластыри, горчичники для наружного применения.

## РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПОДСОЛНЕЧНИКА

### Диабет

Для лечения *диабета, диабетических ран* народная медицина рекомендует использовать волоски корня подсолнечника. В разгар цветения подсолнуха надо осторожно выкопать его корень, лучше после дождя, тогда сохранится больше волосков, которые отходят от корня. Корень подсолнечника намочить, встряхнуть и оторвать волоски. Высушить их в тени, после чего приготовить лекарство.

*Подсолнечник (волоски корня)*

*1 ст. ложка*

*Вода*

*примерно 2,5 л*

Волоски корня подсолнечника положить в 3-литровую банку и залить кипящей водой так, чтобы до краев банки осталось 4–5 см. Банку укутать и 40 минут настаивать волоски, после чего настой процедить. Приготовленный настой нужно пить в неограниченном количестве в течение дня вместо воды, чая и компота. На следующий день приготовить свежий настой. Подсолнечник не ядовит, но так как он понижает сахар в крови, каждую неделю надо сдавать

анализы на сахар. Уже по истечении месяца будет заметен положительный результат. При высоком сахаре потребуется терпение, а лечение может продолжаться полгода и более.

Кроме того, существует очень эффективный способ лечения диабета с помощью физических нагрузок, о чем рекомендую вам прочитать в моей книге «Диабет. Мифы и реальность». В ней подробно рассказывается о многолетнем успешном опыте лечения диабета в клубе «Прощай, диабет!» с помощью регулярного выполнения специально разработанного комплекса упражнений.

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

Для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения рекомендуется принимать настойку цветков и листьев подсолнечника.

<i>Подсолнечник (цветки и листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спирт 40%</i>	<i>4 части</i>

Цветки и измельченные листья подсолнечника тщательно смешать и залить спиртом. Настаивать в течение 7 дней в темном месте, затем процедить. Пить настойку по 1 ч. ложке в смеси с небольшим количеством воды 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

\* \* \*

Для повышения аппетита рекомендуется также пить чай из цветков подсолнечника.

*Подсолнечник (цветки)*

*1 ст. ложка*

*Вода*

*1 стакан*

Краевые цветки подсолнечника заваривать как чай в стакане кипятка. Пить по 0,5 стакана настоя за 30 минут до еды. Этот же настой можно принимать и как *жаропонижающее средство*.

\* \* \*

При *колите* рекомендуется принимать настойку из шляпок подсолнечника. Собирать шляпки подсолнечника нужно в период с мая до середины июня, пока головки не окрашены. На курс лечения приготовить настойку в следующих пропорциях.

*Подсолнечник (мелко нарубленные шляпки) 50 г*

*Спирт 96%*

*9 ст. ложек*

Мелко нарубленные шляпки подсолнечника аккуратно сложить в бутылку, залить спиртом и настаивать в течение 5–6 дней. Затем процедить через несколько слоев марли. Взрослым надо принимать по 20–25 капель на 0,25 стакана теплой кипяченой воды, детям до 14 лет — от 5 до 15 капель на такое же количество воды. При сильных, нестерпимых болях пить 5–6 раз в день, в остальных случаях — 3 раза в день за 20 минут до еды.

\* \* \*

В качестве *ветрогонного средства* рекомендуется следующий состав.

*Подсолнечное масло*

*500 г*

Душица обыкновенная (измельченная  
травя)

3 ст. ложки

Измельченную траву душицы залить подсолнечным маслом, настоять в течение 8–10 часов, затем процедить. Применять наружно или внутрь по 2–5 капель.

### **Заболевания женской половой сферы**

Известно, что у кормящих матерей (чаще первородящих) может возникать воспаление молочной железы — *мастит*, или грудница. (Иногда это заболевание наблюдается у подростков в период полового созревания — так называемый юношеский мастит.) Возбудителями мастита почти всегда являются гноеродные микробы. Через неокрепшую кожу соска, трещины, царапины, ссадины микробы по лимфатическим сосудам попадают в ткань молочной железы и вызывают воспаление. При этом они вызывают свертывание молока в выходных протоках, закупоривая их. Образуются мелкие гнойнички, или флегмоны, которые могут соединиться в один большой гнойник. Больных беспокоят боли в груди, особенно при кормлении, озноб, повышенная температура. Грудь краснеет, вздувается, становится напряженной и болезненной. Интенсивность болей постоянно усиливается, женщина не чувствует покоя ни днем, ни ночью. Боль постепенно захватывает всю грудь и подмышечную впадину, состояние все больше ухудшается.



Если болезнь запущена, то лечение возможно только оперативное. Поэтому при первых признаках мастита следует принимать меры. Народная медицина рекомендует, например, следующее средство.

<i>Подсолнечное масло</i>	<i>100 мл</i>
<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>20 г</i>
<i>Воск пчелиный</i>	<i>20 г</i>

Измельченные листья грецкого ореха залить подсолнечным маслом и настаивать в закрытой посуде в течение 7 дней. Затем состав прокипятить в течение 5 минут, процедить через несколько слоев марли. Процеженный настой нагревать на водяной бане в течение 30 минут. После этого в горячий настой добавить пчелиный воск, тщательно перемешать и продолжать помешивать до охлаждения. Полученную мазь прикладывать на воспаленную грудь (нарыв) под повязку. Лечение проводить до полного выздоровления.

\* \* \*

При эрозии шейки матки народная медицина рекомендует следующее средство.

<i>Подсолнечное масло</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спиртовая вытяжка мяты</i>	<i>10 частей</i>

Для приготовления вытяжки измельченные листья мяты полевой залить спиртом в соотношении 1:10, настоять в течение 5 суток, профильтровать. Полученную вытяжку смешать с подсолнечным маслом и поставить нагревать на маленьком огне на водяной бане, чтобы выпа-

рить спирт, в течение 30 минут. Полученным составом пропитать тампон и ввести его во влагалище перед сном, утром удалить. Курс лечения — 15 процедур.

### Заболевания почек

При *камнях в почках* рекомендуется пить отвар корней подсолнечника.

<i>Подсолнечник (измельченные корни)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Вода</i>	<i>3 л</i>

Дробленые корни подсолнечника залить горячей водой и варить на малом огне в течение 5 минут. Отвар слить и хранить в холодильнике, корни тоже. В течение дня надо выпивать по 1 л отвара. Отвар можно пить вместо воды, так как он безвкусный и почти без запаха. Оставшиеся от приготовления отвара корни можно использовать еще два раза, каждый раз вновь заливая 3 л воды, но варить их во второй раз нужно уже в течение 10 минут, а в третий — в течение 15–20 минут. После этого корни следует выбросить. Таким образом, из 1 стакана измельченных корней подсолнечника получается 9 л отвара на 9 дней приема. Полный курс лечения должен длиться 2 месяца, следовательно, необходимо запастись 7 стаканов измельченных корней.

Отвар из корней подсолнуха, согласно народным рекомендациям, можно применять также при *камнях в желчном пузыре*, а также при *отложении солей, остеохондрозе*.

## Заболевания сосудов

Народная медицина рекомендует для *лечения и профилактики атеросклероза* применять подсолнечное масло по 1 ч. ложке 2 раза в день.

\* \* \*

При *атеросклерозе* рекомендуется следующий состав.

<i>Подсолнечник однолетний (лепестки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Укроп огородный (семена)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мать-и-мачеха (измельченные листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Желтушник левкойный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Фейхоа (измельченные плоды)</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Взять 3 ст. ложки смеси, залить 1,5 л кипятка, настоять в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 50 мл настоя 6 раз в день.

*Примечание.* К смеси можно добавить клевер луговой, мирт обыкновенный, по 1 ст. ложке, при сильном упадке сил, истощении и прогрессирующем атеросклерозе.

\* \* \*

При *вегетососудистой дистонии* народная медицина рекомендует пить воду, настоянную на стеблях подсолнечника. Для этого надо нарезать стебель подсолнечника частями длиной 45 см, затем разрезать вдоль на несколько частей, чтобы стебель быстро высох. Высушенные стебли измельчить в порошок.

При сильных головных болях щепотку порошка стеблей насыпать в стакан и залить кипятком. Через 15–20 минут выпить половину, а если боль не проходит, то допить остаток. Пить настой необходимо регулярно, до устойчивой нормализации состояния.

\* \* \*

При *воспалении геморроя* рекомендуется выстругать из свежего сырого картофеля свечку длиной 7 см и толщиной в большой палец. Свечку вставлять в задний проход перед сном, предварительно смазав подсолнечным маслом, перед сном. Утром свечу удалить во время туалета.

### **Заболевания суставов и позвоночника**

При *ревматизме* эффективно народное средство, приготовленное из следующих компонентов.

<i>Подсолнечное масло</i>	200 г
<i>Перец красный горький</i>	20 стручков
<i>Керосин</i>	200 мл

В большую бутылку с притертой пробкой налить подсолнечное масло, положить туда же стручки горького красного перца и добавить керосин. Хорошо все взболтать. Настаивать в теплом месте в течение 10 дней, ежедневно взбалтывая. Приготовленную смесь втирать на ночь в больные суставы. Утром надеть теплое шерстяное белье, теплые чулки или носки.

\* \* \*

Для приготовления растирания при *ревматизме* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подсолнечное масло</i>	<i>1 часть</i>
<i>Уксус столовый</i>	<i>1 часть</i>
<i>Водка</i>	<i>1 часть</i>
<i>Керосин</i>	<i>1 часть</i>

Все компоненты налить в бутылку, поставить в темное место и настаивать в течение 7–10 дней, взбалтывая 3–4 раза ежедневно. Приготовленной смесью натирать больные суставы на ночь, после чего укутать больное место шерстяным бинтом. Настойку перед употреблением сильно взбалтывать.

\* \* \*

Для приготовления растирания при *ревматизме* рекомендуется 50%-ная настойка на стеблях подсолнечника.

<i>Подсолнечник (внутренняя часть стеблей и корзинок)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спирт 40–70%</i>	<i>1 часть</i>

Внутреннюю часть стеблей (вату), корзинок подсолнечника однолетнего залить спиртом и настаивать в темном месте в течение 7–10 дней периодически взбалтывая. Затем настойку процедить и использовать для растирания больных мест на ночь, укутывая их после каждой процедуры.

\* \* \*

При *ревматических болях* рекомендуется пить настой цветков подсолнечника.

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

Измельченные сухие цветки подсолнечника залить кипятком, настоять в тепле в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя за 30 минут до еды.

Этот же настой помогает при *желудочно-кишечных коликах*.

\* \* \*

При *подагре* рекомендуется принимать настойку цветков подсолнечника. Для приготовления настойки взять цветок молодого подсолнечника однолетнего вместе с зелеными мелкими нижними листьями, измельчить, заполнить им треть бутылки и доверху залить бутылку водкой. Настаивать в течение 15–30 дней в теплом месте или на солнце, периодически взбалтывая, затем процедить. Ежедневно принимать по 0,5 рюмки настойки с кипяченой водой. Эту же настойку можно применять для согревающих компрессов.

\* \* \*

При *болях в пояснице и общей слабости* народная медицина рекомендует следующее средство.

Подсолнечное масло  
Зверобой (трава)

4 ст. ложки  
2 ст. ложки

Измельченную траву зверобоя прокипятить в подсолнечном масле, посолить по вкусу, затем 1 ст. ложку приготовленной смеси размешать в 0,5 л пива и выпить в течение дня. Считается, что, если боли не стихнут сразу, процедуру можно повторить на следующий день.

\* \* \*

Народная медицина считает, что чай из корней подсолнуха растворяет многие соли в организме и помогает *очищению суставов*.

С осени нужно запастись толстые части корней подсолнечника, срезав и выбросив волосатые верхушки. Подготовленные корни обмыть и высушить, а перед употреблением раздробить на мелкие кусочки размером с фасолину. В эмалированную посуду всыпать 1 стакан измельченных корней, залить 3 л воды и кипятить 1–2 минуты. Выпить приготовленный отвар в течение 2–3 дней.

Использованные корни поместить после отваривания в холодильник, а затем вновь залить тем же количеством воды и кипятить уже 5 минут, и приготовленный чай снова выпить за 2–3 дня.

Затем взять новую порцию корней (1 стакан), приготовить отвар и повторить процедуру. Продолжительность лечения — месяц и более. Соли при этом начинают выводиться только после двух недель лечения и выходят до тех пор, пока

моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осаждаться смесь солей.

При очищении корнями подсолнечника нельзя есть острые и очень соленые блюда, а также употреблять уксус. Пища должна быть преимущественно растительной. *Примечание.* Так как любые очистительные процедуры являются стрессом для организма, лучше проводить их по согласованию с лечащим врачом.

\* \* \*

Для лечения суставов рекомендуется делать компрессы с отваром корней подсолнечника.

<i>Подсолнечник (измельченные корни)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Дробленые корни подсолнечника залить горячей водой и варить в течение 1 часа на малом огне, пока не уварится почти наполовину (до количества чуть больше 0,5 л отвара). Готовый отвар будет темного цвета, крепкий и насыщенный. В этом отваре нужно смочить сложенную в несколько слоев ткань и приложить ее к больному суставу, сверху прикрыть целлофаном, потом ватой и закрепить компресс теплым платком. Процедуру желательно проводить на ночь, но можно и днем, в состоянии покоя, чтобы не беспокоить больной сустав. Компрессы можно делать каждый день. Лечение ускоряет дополнительный прием внутрь отвара, приготовленного следующим образом.



<i>Подсолнечник (измельченные корни)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Вода</i>	<i>3 л</i>

Дробленые корни подсолнечника залить горячей водой и варить на малом огне в течение 5 минут. Отвар слить и хранить в холодильнике, корни тоже. В течение дня надо выпивать по 1 л отвара. Отвар можно пить вместо воды, так как он безвкусный и почти без запаха. Оставшиеся от приготовления отвара корни можно использовать еще два раза, каждый раз вновь заливая 3 л воды, но варить их во второй раз нужно уже в течение 10 минут, а в третий — в течение 15–20 минут. После этого корни следует выбросить.

### **Кожные заболевания**

Для лечения *трещин на губах, кистях и стопах* рекомендуется 2–3 раза в день смазывать их смесью, приготовленной из 100 г подсолнечного масла и 1 флакона масляного раствора витамина А. Смазывания эти эффективны и при сухой, раздраженной, шелушащейся коже.

\* \* \*

Для лечения *трещин на губах* народные целители рекомендуют также следующее средство.

<i>Подсолнечное масло</i>	<i>1 л</i>
<i>Зверобой (цветки и листья)</i>	<i>500 г</i>
<i>Вино белое</i>	<i>0,5 л</i>

Цветки и листья зверобоя поместить в стеклянную емкость и залить подсолнечным мас-

лом и вином. Настаивать смесь в течение 3 дней в темном месте, периодически встряхивая. Затем выпарить вино, нагревая смесь на медленном огне на водяной бане.

Приготовленное масло обладает заживляющим и противовоспалительным эффектом.

\* \* \*

Для лечения ранок, трещин рекомендуется делать ванночки или компрессы с маслом подсолнечника, облепихи или шиповника. Масло подогреть до 40–50°C, налить в подходящую для ванночки емкость и опустить туда, например, пальцы с ранками на 15–20 минут. Процедуру проводить ежедневно. Курс лечения 20–25 дней.

Можно также делать компрессы с подготовленным, как указано выше, маслом на пораженные места по той же схеме.

\* \* \*

Для лечения ран рекомендуется также следующий состав.

<i>Подсолнечное масло</i>	<i>100 г</i>
<i>Лопух (свежие корни)</i>	<i>40 г</i>

Свежие корни лопуха нарезать и в течение суток настаивать в подсолнечном масле, затем прокипятить в течение 15 минут, процедить. Употреблять приготовленный состав в виде повязок для лечения ран.

\* \* \*

Для лечения *трещин на руках и ногах* рекомендуется следующий состав.

<i>Подсолнечное масло</i>	<i>10 частей</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Цветки календулы залить подсолнечным маслом и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем процедить. Приготовленную смесь накладывать на трещины рук и ног под повязку на 2 часа ежедневно или через день до заживления.

\* \* \*

Для лечения *ран, ожогов, язв* рекомендуется приготовить настой зверобоя на подсолнечном масле.

<i>Подсолнечное масло</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Зверобой продырявленный (свежие цветки)</i>	<i>20 г</i>

Свежие цветки зверобоя продырявленного настаивать в подсолнечном масле в течение 2 недель, периодически взбалтывая, затем процедить. Приготовленный масляный настой должен быть красного цвета. Применять наружно — смазывать пораженные места.

Такое масло можно приготовить также из травы зверобоя.

<i>Подсолнечное масло</i>	<i>600 г</i>
<i>Зверобой (свежая трава)</i>	<i>100 г</i>

Свежую зеленую траву зверобоя залить свежим подсолнечным маслом, прокипятить в тече-

ние 30 минут, охладить, профильтровать. Смазывать пораженные места.

\* \* \*

Для лечения *ран, воспалений* рекомендуется следующий состав.

*Подсолнечное масло* 5 ст. ложек

*Багульник болотный (трава)* 2 ст. ложки

Траву багульника залить подсолнечным маслом, настоять в течение 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите, затем процедить. Использовать наружно.

\* \* \*

Для ускорения *заживления ран* рекомендуется использовать следующий состав.

*Подсолнечное масло* 1 стакан

*Зверобой (сухая трава)* 1,5 ст. ложки

*Календула (сухие цветки)* 1,5 ст. ложки

Траву зверобоя и цветки календулы смешать, залить подсолнечным маслом, нагревать на водяной бане около 1 часа, затем процедить и охладить. Смазывать пораженные места.

\* \* \*

При *чесотке* рекомендуется использовать следующий состав.

*Подсолнечное масло* 1 ст. ложка

*Лавандовое масло* 20–25 капель

Компоненты тщательно смешать, смазывать пораженные места 3–4 раза в день до полного излечения.

## Нервные болезни

При *нервных болезнях, легкой возбудимости* рекомендуется принимать настойку цветков подсолнечника.

<i>Подсолнечник (язычковые цветки)</i>	35 г
<i>Водка</i>	100 мл

Язычковые цветки (лепестки) подсолнечника залить водкой в указанных пропорциях, настаивать в течение 2 месяцев, периодически взбалтывая, затем настойку процедить. Настойку принимать по 40 капель 2 раза в день.

\* \* \*

При *крапивнице* рекомендуется пить отвар цветочных корзинок подсолнечника.

<i>Подсолнечник (цветочные корзинки)</i>	2 ст. ложки
<i>Вода</i>	250 мл

Измельченные цветочные корзинки подсолнечника залить водой, кипятить в течение 10 минут, затем немного остудить и процедить. Приготовленный отвар принимать по 50 мл 3 раза в день.

## Онкологические заболевания

На начальной стадии образования злокачественной опухоли для предупреждения ее развития рекомендуется следующий способ лечения.

*Подсолнечное масло (нерафинированное)* 30–40 г

*Водка* 30–40 мл

Смешать в стакане до образования однородной массы нерафинированное подсолнечное масло, которое не должно иметь запаха и темного цвета, и водку и сразу же выпить, пока смесь опять не разложилась на фракции. Водки не должно быть больше масла, меньше — можно. Пить лекарство нужно натощак за 15–20 минут до еды 10 дней подряд. Затем на 5 дней сделать перерыв. Курс лечения — 3 декады с пятидневными перерывами. Затем через 3 недели лечение можно повторить (и так до полного выздоровления). Заедать, запивать лекарство запрещается. Отступать от лечения не следует, так как раковые клетки гибнут, начиная с 3–20 дня лечения. На протяжении всего курса лечения нельзя принимать другого алкоголя, нельзя применять химио-, урино-, фитотерапию. Соки можно употреблять в небольшом количестве (1 стакан).

Лучше согласовать возможность такого лечения с врачом и проводить его под медицинским наблюдением.

\* \* \*

При *опухолях печени* рекомендуется следующий состав.

<i>Подсолнечник однолетний (лепестки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Цикорий обыкновенный (измельченный корень)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Хлопчатник мохнатый</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты тщательно смешать, 3 ст. ложки сбора залить 900 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем настоять в тепле еще в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл отвара 6 раз в день.

### **Отравление организма**

При отравлении кобальтом и стронцием рекомендуется следующее средство.

<i>Подсолнечник однолетний (измельченные листья)</i>	<i>5 ст. ложек</i>
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Компоненты тщательно смешать, 2 ст. ложки смеси залить 800 мл кипятка, настоять в течение 30 минут, укутав, затем процедить. Пить по 100 мл настоя 4 раза в день.

## ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА

Существует множество методов очищения организма при помощи всевозможных клизм, диет, голодания, но не для всех они приемлемы и к тому же требуют больших усилий и времени. Те, кому уже за 40, кто не удовлетворен своим здоровьем (и лишним весом), могут использовать очень простые и доступные методы. Один из них — это **сосание подсолнечного масла** для очищения организма. Метод прост, безвреден и эффективен. Заключается он в следующем.

Подсолнечное масло в количестве не более 1 ст. ложки нужно сосредоточить в передней части рта и сосать как конфету. Глотать масло нельзя. Следует запастись терпением — процедура продолжается в течение 15–20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой. Если жидкость желтая, то процесс не доведен до конца и его следует продлить. После процедуры рот необходимо сполоснуть.

Процедуру сосания подсолнечного масла следует проводить 1 раз в день, лучше утром, натощак, но можно и вечером перед сном. Для ускорения очищения можно делать процедуру несколько раз в день. Вреда она не принесет. Во время сосания подсолнечного масла организм освобождается от вредных микробов, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.



## Глава 4

# ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

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 — физи-

ческой, 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 вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Но каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое готовилось 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.

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока

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

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

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

сипед, 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, самого эффективного) — изменить питание.

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

### Сочетаемость групп продуктов

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Овощи, фрукты, ягоды, соки, жиры	Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед, варенье

Можно      Можно

Нельзя

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.

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

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



В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что рН среды организма колеблется в очень узких пределах  $7,4 \pm 0,15$ . Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

**Продукты с кислыми свойствами:**

*Мясо — 3,98–4,93; рыба — 3,76–5,78; яйца — 6,45.*

*Крупяные изделия — 5,52; сыр — 5,92; белый хлеб — 5,63; пшеничный хлеб — 4,89.*

*Водопроводная вода — 6,55–6,8; молоко — 4,89.*

*Черный кофе — 5,59; чай — 4,26; пиво — 4,3–5,5.*

Указанные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной кон-

вейер», приводят к более напряженной работе всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряя появление различных вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

**Продукты со щелочными свойствами:**

*Кукурузное масло — 8,4; оливковое масло — 7,5; соевое масло — 7,9; капуста — 7,5; картофель — 7,5; мед — 7,5; хурма — 7,5; проросшая пшеница — 7,4; морковь — 7,2; цветная капуста — 7,1; свекла — 7,0; банан — 7,2; дыня — 7,4; арбуз — 7,0.*

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. Особенность органических кислот 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. 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.

Вы, должно быть, заметили по моим книгам, публикациям, что впервые в России еще 5–6 лет

назад я начал обращать внимание на роль и значение для организма перекиси водорода. В последнее время уже более десяти авторов переписывают мои книги или пытаются, к сожалению, безграмотно рассуждать о перекиси водорода со своей «кочки» зрения. А 3 года тому назад я стал говорить о важности воды для организма, и опять радио, телевидение спустя какое-то время подхватили эту тему и стали уделять этому вопросу внимание. Однако я все время чувствовал некую незавершенность, когда говорил о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, когда указывал, что процесс закисления становится бичом для здоровья. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мной, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Лаппо Евгением Алексеевичем, 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, обозначаемый как рН, равен 7,4. При снижении этого показателя даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 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. Лапто, 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 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 понятно, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Наблюдения Е. А. Лаппо показали, что с возрастом организм теряет в среднем на каждые 10 лет 0,1 единицу водородного показателя, а у больных еще больше. Таким образом, к 50 годам рН составляет уже только 6,9, а у больных снижается даже до 6 единиц.

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

надо-то всего ничего — перейти на разумное Природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо дает 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 устраняет-

ся 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, pH 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 при 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 состоя-

ния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.;
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит;
- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия, миастения 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, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 2–3 крупицы 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).

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), за-

держивающих 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.

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, внутрисполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

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 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, и 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 натошак 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. 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 выливани-ем. 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 натошак 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, попивала себе водичку и втайне на что-то надеялась.

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

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5–2 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали.

Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

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

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

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила мидокалм. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в



течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

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

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

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

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

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что придало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами 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, такие, как черника.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха. Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, со-

леная, 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, 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.

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 во вне, 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 про-

тертую 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 больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, соответственно умень-

шая его концентрацию так же, как и желчи, и панкреатического сока, силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике. Тем самым мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

- 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. Тем более что в колбасах и мяса-то практически нет. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.
- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический

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

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

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



источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

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

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи 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, урину, тем самым улучшая свой рН, повышая его до 7,0.

- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.
- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.
- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38°С.

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

- Голодание на 1–2 дня уже нормализует рН с кислой среды 6,5–7 на 0,5–1 единицу рН в щелочную сторону.
- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей. Помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1–2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее в течение дня каждые 2–3 часа еще по 100–200 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом — это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только

не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

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

- Если вы хотите жить не больше 60 лет, приобретая на жизненном пути все болезни, какие есть, то питайтесь, как рекомендует Институт питания РФ, то есть употребляйте смешанную пищу, с приемом воды до и после пищи, и т. п.
- Если вы хотите продлить себе жизнь на 10 лет, лишь изредка болея, то питайтесь, как указано в схеме отдельного питания.
- Если вы хотите жить столько, сколько вам отмерено Природой, а это не меньше 80 лет, то живите с учетом водородного показателя (рН), как это доказывает своей многолетней практикой Е. А. Лаппо в своем центре «Долголет», излечивая такие болезни, которые официальная медицина лечить не может.

## Глава 5

# ПОДСОЛНЕЧНИК В ПИТАНИИ

Жить лучше люди хотели всегда. К счастью, сегодня уже многих из нас в первую очередь интересует не количество неких общепризнанных благ, но качество именно своей жизни. И культура питания все отчетливее приобретает важное значение. Русская национальная кухня самобытна и неповторима. В ней что-то от русской загадочной души, вроде все понятно, но аура необъяснимого и ускользающего столь велика, что и понять-то сложно. Пожалуй, своеобразие русской кухни легче вкусить, чем понять. Сложилась же она под влиянием исторических, природных и социальных факторов, выработала свои пристрастия и особенности, сформировав характерное качество жизни. Одной из особенностей русской национальной кухни является ее многообразие и обилие продуктов, что обусловлено обширной территорией и как следствие особенностями природных зон. Однако, сохраняя самобытность, русская кухня всегда была в той или иной мере интегрирована в традиции и

культуру питания других стран, откликаясь на предложения и открывая для себя новые страницы кулинарии. Американский подсолнух, обретя в России вторую родину, быстро прижился и стал незаменимым компонентом множественных традиционных национальных блюд. Шло время, и многие уже забыли, что семечки подсолнуха и подсолнечное масло — продукт иноземного происхождения.

Масло, получаемое из семян подсолнечника, как уже говорилось, обладает высокими вкусовыми качествами и превосходит многие растительные жиры по питательности и усвояемости. Поэтому оно активно использовалось и используется в пищу непосредственно, а также при изготовлении овощных и рыбных консервов, маргарина, майонеза, кондитерских изделий как в бытовом, так и промышленном производстве. Подсолнечное масло традиционно присутствовало в русской обыденной жизни, особенно активно его использовали в дни Великого поста. С маслом варили постные щи, им заправляли многочисленные закуски, винегреты, жарили на нем блины, оладьи, рыбу. Но так же, как не обойтись без подсолнечного масла в пост, не приготовить без него и курицу или рыбу с золотистой корочкой. Вкусное и душистое, доступное всем подсолнечное масло верой и правдой служило человеку с самого момента своего открытия, сдабривало и делало более питательными блюда, в приготовлении которых использовалось. А теперь некоторые рецепты.

## **РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД С СЕМЕНАМИ ПОДСОЛНЕЧНИКА И ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ**

### **Острая салатная заправка из подсолнечного масла с уксусом**

*250 г подсолнечного масла, 250 мл 3% -ного уксуса,  
20 г сахара, 1 г молотого перца, 10 г соли.*

Тщательно смешать подсолнечное масло и уксус, взбивая смесь вилкой, затем добавить сахар, соль и перец и еще раз перемешать. Уксус можно заменить лимонным соком.

### **Сладкая салатная заправка из подсолнечного масла с уксусом**

*1–2 ст. ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана  
столового уксуса, 1 ч. ложка сахарной пудры.*

В подсолнечное масло тонкой струйкой влить уксус, тщательно взбивая смесь вилкой, затем, продолжая взбивать, всыпать сахарную пудру. Использовать в качестве заправки к салатам и винегретам.

### **Редька с подсолнечным маслом**

*125 г редьки, 25 г растительного масла, сок 0,5 ли-  
мона, 10 г зеленого лука.*

Очистить и натереть редьку на крупной терке, добавить растительное масло, сбрызнуть соком лимона, аккуратно перемешать и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### **Салат из листьев одуванчика с заправкой из подсолнечного масла**

*2–3 горсти мелко нарубленных листьев одуванчика, 5–6 измельченных орехов (грецкие, кешью, миндаль), 2 ст. ложки подсолнечного масла, лимонный сок и мед по вкусу.*

Нарубленные листья одуванчика подавить пестиком или деревянной ложкой, добавить орехи, полить заправкой и перемешать.

Для приготовления заправки к подсолнечному маслу добавить лимонный сок и мед, тщательно взбивая смесь вилкой до однородной массы.

### **Салат из луговой зелени с подсолнечным маслом**

Взять 2–3 горсти мелко нарубленных и размятых пестиком или деревянной ложкой молодых листьев одуванчика, крапивы жгучей или глухой (яснотки), подорожника и сныти, смешать с любой зеленью (в том числе с зеленым луком). По желанию добавить ломтики огурца или помидора, размельченные грецкие орехи, чеснок. Заправить салат подсолнечным маслом.

### **Морковь и яблоки с фруктовым сиропом и семечками**

*4 моркови, 2 яблока, 200 г сырого сельдерея, 50 г фруктового сиропа или сиропа из варенья, 1 ст. ложка лимонного сока, 50 г подсолнечного масла, 1 ст. ложка семечек.*



Морковь, яблоки и сельдерей нашинковать и перемешать, добавить лимонный сок, фруктовый сироп, растительное масло и перемешать еще раз. Готовый салат посыпать семечками.

### **Постный мучной суп**

*2 л воды, 125 г пшеничной муки, перец, соль, 2 головки репчатого лука, 100 г подсолнечного масла.*

Развести в небольшом количестве холодной воды муку, влить в кипящую воду при непрерывном помешивании, не давая образовываться комочкам. Варить 15–20 минут, посолить, поперчить. В момент подачи заправить мелко нарезанным и обжаренным в подсолнечном масле до золотистого цвета репчатым луком.

### **Постные щи из крапивы**

*2 л воды, 600–700 г молодой крапивы, 1 небольшая морковь, пучок петрушки, 1 луковица, 3–4 средние картофелины, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль, сок лимона по вкусу, зелень.*

Молодую крапиву (лучше побеги) хорошо промыть в холодной воде. Погрузить ее на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и, когда вода стечет, пропустить через мясорубку. Приготовленную крапиву тушить с маслом 10–15 минут. Репчатый лук с кореньями измельчить и обжарить на подсолнечном масле. В кипящий отвар положить крапиву, пассерованный лук, коренья, картофель и варить

20–25 минут, а за 10 минут до окончания варки добавить пассерованную муку, разведенную отваром из крапивы, специи, соль. Для вкуса в щи добавить сок лимона или отвар зеленых яблок. При подаче на стол в щи из крапивы положить специи, зелень.

### **Грибной соус на подсолнечном масле**

*50 г сушеных грибов, 100 г подсолнечного масла, 300 г репчатого лука, 6 стаканов грибного бульона, 4 ч. ложки муки, соль.*

Грибы отварить, нашинковать и обжарить с мелко нарезанным луком. Муку пассеровать до светло-коричневого цвета и горячей ввести в грибной бульон при непрерывном помешивании. Бульон посолить, прокипятить в течение 7–10 минут, после чего соединить с обжаренными грибами.

Грибной соус подают к картофельной запеканке, картофельным котлетам и другим блюдам из картофеля, а также крупяным блюдам.

### **Рыбный соус на подсолнечном масле**

*2 стакана рыбного бульона, 50 г подсолнечного масла, 1 ст. ложка муки, 1–2 соленых огурца, 1–2 белых гриба, 10–12 оливок, 2 ст. ложки томат-пюре.*

Муку смешать с подсолнечным маслом и варить эту массу до кофейного цвета при частом помешивании, затем влить процеженный рыбный бульон, сваренный с кореньями петрушки,

сельдерея. Кипятить на медленном огне до загустения. Затем добавить нарезанные мелкими четырехугольными кусочками очищенные от кожуры и зерен соленые огурцы, мелко нашинкованные тушеные белые грибы, оливки, если есть — каперсы. Прокипятить, добавить томат-пюре.

Подавать горячим к отваренной крупной рыбе.

### **Рис по-монастырски**

*200 г риса, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.*

Рис промыть в семи водах, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 минут, откинуть на дуршлаг. В сковороде обжарить мелко нарезанный репчатый лук в подсолнечном масле до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, все перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью. Подавать блюдо горячим.

### **Тушеные патиссоны с подсолнечным маслом**

Нарезать мелкие патиссоны кубиками и залить небольшим количеством воды. Варить под крышкой в течение 5–7 минут. Добавить рубленое вареное яйцо, лук, зелень. Подавать с подсолнечным маслом.

### **Тушеная рыба с подсолнечным маслом**

*1 кг рыбного филе, 400 г репчатого лука, 400 г помидоров, 1 зубчик чеснока, 100 г подсолнечного масла, 4 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Мелко нарубленный репчатый лук слегка обжарить в разогретом подсолнечном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, посолить, поперчить. Рыбу почистить, сбрызнуть лимонным соком и натереть чесноком и солью. В разогретое подсолнечное масло положить рыбу, пассерованные лук и помидоры и тушить 30 минут.

### **Запеченная в подсолнечном масле тыква**

*2 тыквы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка воды, 0,25 ч. ложки корицы, немного соли и молотого мускатного ореха.*

Разрезать тыквы на части в зависимости от ее размера и желаемого количества порций. Удалить семена. Втереть в тыкву подсолнечное масло и соль, а затем поставить ее выпекать в предварительно прогретой печи при 190 °С, пока тыква не станет мягкой. Смешать мед, воду, специи и полить этой смесью тыкву перед тем, как она будет готова, или перед тем, как ее подавать.

### **Блинчики с капустой и грибами**

*Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1 ст. ложка подсолнечного масла, соль, можно взять питьевую соду, погашенную уксусом или лимонным соком.*

*Для начинки: 800 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 20–30 г сушеных грибов, соль, молотый черный перец, подсолнечное масло для поджаривания.*

Грибы вымыть и замочить. Капусту очистить, сварить с грибами в воде, в которой они вымачивались, отжать и растереть. Лук очистить, нарезать, подрумянить на подсолнечном масле, добавить в начинку, приправить по вкусу солью и перцем, полить подсолнечным маслом и жарить до золотистого цвета.

Приготовить тесто: яйцо взбить венчиком, добавить соль, соду и вновь взбить, постепенно добавляя молоко с водой и муку. Тесто выдерживать в течение часа, чтобы не прилипло к сковороде во время поджаривания. Жарить с обеих сторон на сильно разогретой сковороде, смазанной подсолнечным маслом.

На готовые блинчики положить начинку, сложить конвертиком. Перед подачей к столу обжарить с двух сторон.

### **Рождественский гусь**

*1 тушка гуся, 1 кг кислой капусты, 1 кг антоновки, 5 луковиц, 0,5 стакана подсолнечного масла, соль.*

Выпотрошенную тушку гуся отварить в солевой воде до полуготовности, вынуть, обсушить. Лук нарезать не слишком крупно и поджарить в масле. Кислую капусту отжать и добавить к луку, потушить. Половину яблок очистить, удалить семечки, нарезать ломтиками, смешать с

охлажденной капустой и луком. Натереть гуся солью, положить внутрь капусту с луком и яблоками, зашить тушку белыми нитками и связать, скрестив лапки. Положить гуся на противень, обложить оставшимися яблоками, поставить в хорошо разогретую духовку. По мере вытапливания жира поливать им гуся. Когда гусь будет готов, вынуть его из духовки, снять нитки, нарезать порционными кусками. К каждой порции добавить по одному запеченному яблоку.

### **Подсолнечная халва**

*4 стакана подсолнечных семечек, 2 стакана сахара, 3 ст. ложки муки, 0,5 стакана воды, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла.*

Жареные семечки подсолнечника пропустить через мясорубку 3–4 раза. Сахар и муку поджарить до цвета топленого молока. Затем растворить в 0,5 стакана воды и сделать сироп. Все компоненты перемешать и добавить подсолнечное масло. Положить в форму на холод под пресс.

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся

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

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому конвейеру, который практически у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3% — 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 ранее, чем через 1,5–



2 часа или в промежутках между едой, не позднее чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание в основном должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода воды натошак за 10–15 минут до еды 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 жидко-

сти направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающих в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходимы 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, разуверившихся в официальной медицине различных уровней и перешедших на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день потраченных на себя,

вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которой организму на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни) 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 человеку, далекому от медицины и развалившему все то, что еще можно было спасти. Сейчас муссируется вопрос о восстановлении отдельного министерства здравоохранения. Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель

обращается к старому, спрашивая, что бы тот посоветовал 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, вскрывал первый конверт и прочел: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну — эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть человек и его интересы, никакой политической строй долго существовать не может.

Мне представляется, что необходимо менять не структуры, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере эффекта от соблюдения правил раздельного питания и употребления жидкостей, конечно в сочетании с активным образом жизни,

вы понимаете, что с существующей официальной медициной идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуется пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации.

## Приложение

### ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ

В медицинской практике лекарственные растения редко используются в натуральном виде. Обычно из них готовят лекарственные препараты и лекарственные формы. В домашних условиях из каждого растения и различных сборов можно приготовить настои, отвары и спиртовые (водочные) настойки.

**Сбор** (Species) — смесь высушенных измельченных различных частей лекарственных растений: трава, листья, цветы, семена, ягоды, корневища, корни, кора. Вещества, входящие в сборы, отвешивают отдельно. Приготавливают сборы измельчением растительного сырья с помощью специальных резаков или ножей. Кору, корни, корневища, траву, крупные листья измельчают; мелкие цветы измельчать не обязательно. Мелкие листья, семена, ягоды растирают в ступке в крупный порошок. После этого все лекарственное сырье просеивают через сито с отверстиями диаметром 3 мм, а для приготовления настоя и отвара — через сито с отверстиями 4–6 мм. Полученное лекарственное

сырье, предназначенное для сбора, тщательно перемешивают до образования однородной смеси. Обычно из сборов готовят припарки, отвары, настои. Нередко их применяют в сухом виде с концентратами или водой. Если в сбор вводят соль, то из нее готовят насыщенный раствор, которым опрыскивают измельченный растительный материал с одновременным тщательным перемешиванием и последующим высушиванием при умеренной температуре (40 °С).

**Настой** (Infusa) — жидкая лекарственная форма, действующие вещества которой извлечены водой из растительного лекарственного сырья. Для настоев используют в основном нежные части растений: цветы, листья, траву. Если настаивают кору, корни и корневища, крупные цветы, листья, траву, то их измельчают в крупный порошок: листья, цветы и траву — до частиц размером не более 5 мм; плоды и семена — не крупнее 0,5 мм; стебли — не более 1 мм. Сильное измельчение лекарственного сырья не допускают, так как оно оседает на более крупных частицах растений и затрудняет извлечение действующих веществ. При фильтрации мелкие частицы затрудняют фильтрацию настоя.

Для приготовления настоя растительное сырье помещают в инфудирку или какой-либо эмалированный сосуд и заливают холодной дистиллированной водой. Воду берут с учетом ее потери. Сосуд закрывают крышкой и подогревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут. После



этого инфузиру (кастрюлю или другую посуду) снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут. Содержимое процеживают через холст или два слоя марли (остаток растительного материала отжимают) и добавляют дистиллированную воду до предписанного объема. По необходимости в готовый настой можно добавить вкусовые вещества: сироп, соль, сахар и др.

При *срочном приготовлении* настоев растительное сырье настаивают 25 минут на кипящей водяной бане. Горячей водой обливать растительный материал нельзя, так как происходит коагуляция (сгущение) белковых веществ. Это затрудняет диффузию воды в растительные клетки и диффузию действующих веществ из клеток. Затем охлаждают под струей холодной воды или на льду. При извлечении алкалоидов из лекарственного растительного сырья измельченные растения смачивают слабым (1 %-ным) раствором лимонной или винной кислоты, откуда алкалоиды, переходя в растворимую в воде соль лимонной или винной кислоты, легко извлекаются.

*Холодным путем* настоек готовят совершенно так же, как и нагреванием. Разница в том, что настаивание происходит в течение 4 часов и при комнатной температуре. Преимущества этого метода состоят в том, что в настое будут только легкорастворимые вещества. Недостатки этого метода — длительность изготовления лекарства

и возможность гидролитического распада действующих начал.

**Отвары** (Decocta) — водные извлечения из растений, действующие начала которых устойчивы к высокой температуре и трудно экстрагируются (удаляются). Отвары готовят из более плотных частей растений (кожистых листьев, корневищ, корней, коры и др.). В отварах содержится больше веществ, чем в настоях. В них из растений экстрагируются смолы, белковые вещества, много дубильных веществ, пектин, красящие и другие вещества. Поэтому действие отваров несколько иное, чем настоев.

Готовят отвары следующим образом. Измельченные кожистые листья размером до 1 мм, стебли, корни и корневища (не менее 3 мм) помещают в инфудирку (кастрюлю), заливают водой комнатной температуры в соотношениях: для несильнодействующего растительного лекарственного сырья — 1:10, для лекарственного сырья, содержащего сильнодействующие вещества — 1:400 плюс 15–20 % воды для смачивания растительного сырья и выкипания.

Инфудирку ставят на водяную баню, закрывают крышкой и подогревают на кипящей бане 30 минут, после чего снимают и охлаждают в течение 10 минут, содержимое процеживают, отжимают остаток растительного сырья и добавляют воду до необходимого объема.

Отвары действуют более продолжительное время, чем настои. Как и настои, их хранят в

прохладном месте в течение 2–4 дней, перед употреблением взбалтывают.

Отвары назначают внутрь или наружно и при этом чаще — для местного действия (обволакивающие, слабительные и т. д.).

**Настойка** (Tinctura) — жидкая, прозрачная, довольно сильно окрашенная спиртовая вытяжка растительного лекарственного сырья. Готовят настойки обычно на 40–70 %-ном спирте. Измельченное растительное сырье помещают в стеклянный сосуд, заливают спиртом, закрывают и выдерживают в темном месте при комнатной температуре (15–20 °С) в течение 7 дней. Затем настойку сливают, отжимают лекарственное сырье, фильтруют или выливают в темную бутылку. Такая настойка годна в течение нескольких лет.

В настоящее время на фармацевтических заводах настойки изготавливают методом вымачивания, вытеснения до обесцвечивания или растворением готовых экстрактов. Готовые настойки стандартизируют физическими, химическими и биологическими методами. Различают настойки простые и сложные. Настойки применяют внутрь и наружно как в чистом виде, так и в комбинации с другими веществами. Из сильнодействующего лекарственного сырья их готовят 1:5, а из несильнодействующего 1:10.

**Экстракты** (Extracta) — концентрированные вытяжки, максимально освобожденные от балластных веществ. Их получают из растений при

помощи извлекающих жидкостей: воды, спирта и эфира. По степени последующего сгущения экстракты могут быть жидкими (*Extractum fluidum*), густыми (*E. spissum*), сухими (*E. siccum*). Экстракты готовят на фармацевтических заводах. Хранят их в темном месте, густые и сухие — в сухом.

**Мазь** (*Unguenta*) — мягкая лекарственная форма, предназначенная для наружного применения. Для ее приготовления тонко измельченные свежие или сухие части растений тщательно растирают с чистым вазелином, ланолином, свежим свиным салом, сливочным, растительным маслом и другими формосвязующими веществами. Мазь, приготовленная на животном жире, быстро портится, поэтому подобные мази готовят только перед употреблением.

**Растворы** (*Solutiones*) — прозрачные жидкости, состоящие из лекарственного вещества, растворенного в растворителе. В качестве растворителей используются дистиллированная вода (*Aqua destillata*), этиловый спирт (*Spiritus aethylicus*) 40–70–90–95 %-ный, жидкие масла (вазелиновое — *Oleum Vaselini*, оливковое — *Ol. Olivarum*, персиковое — *Ol. Persicorum*, миндальное — *Ol. Amygdalarum*, подсолнечное — *Ol. Helianthi*) и др. Чаще для приготовления растворов применяется дистиллированная вода. Этиловый спирт является хорошим растворителем для многих нерастворимых в воде лекарственных веществ. Жидкие масла применяются

для приготовления лекарств, предназначенных для наружного употребления и для инъекций. Растворы для приема внутрь приготавливают на дистиллированной воде (их хранят в холодильнике в течение 3–4 дней); для наружных целей их используют в виде примочек, полосканий, промываний, спринцеваний, а также вместо капель глазных, ушных, в нос.

## Гимн оптимистов

Улыбку не снимай с лица,  
Очисти тело, душу, разум.  
Почувствуй в сердце дух бойца,  
И все болезни рухнут разом.

Ленивому предупреждение:

Покой?— болезнь, а жизнь?— движенье!

Простись с диваном не скорбя,  
Отбрось сомненья и тревогу,  
Сумей осилить сам себя,  
Тогда осилишь и дорогу.

Скакун, что в нетерпенье пляшет,

Запомни: вскачь, дружок, не пашут!

Маяк в дороге?— это цель.

Девиз идущего?— во благо!

Нет цели?— сядете на мель

И... задний ход под белым флагом:

Зад?— на диван, с лица?— улыбка,

И утопай в болоте зыбком!

Знай, что таблетка и игла,

Рецепты, новый и старинный,

Не лечат души и тела

Так, как система с дисциплиной.

Слагаемые исцеленья:

Цель, вера, воля, устремленье.

Мой милый хроник, выбор за тобою:

Иль в добрый путь, иль к вечному покою.

Есть третий путь: сесть ближнему на шею,

Пусть он везет, а ты стони: «Ба-ле-ю...»

Бединский

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов Е. Декоративные растения. Т. 2. — М., 1997.
2. Александров Б. А. Копилка витаминов. — М., 1966.
3. Алимбаева П. К. Лекарства вокруг нас. — Фрунзе, 1978.
4. Алимбаев П. К. Дикорастущие лекарственные растения. — Фрунзе, 1971.
5. Артамонов В. И. Зеленая лаборатория планеты. — М., 1987.
6. Балаян В. М. Аптека для растений. — М., 1985.
7. Батрак Г. Новые лекарственные средства растительного происхождения. Экспериментально-клиническая характеристика. — Киев, 1959.
8. Барсукова Е. Русская кухня. — Л., 1989.
9. Володарский Л. И. Лекарственные растения. — М., 1959.
10. Воронина Г. А. Травы русской народной медицины — М., 1990.
11. Вульф Е. В. Мировые ресурсы полезных растений. — Л., 1969.
12. Головков А. Э. Разносолы деревенской кухни. — М., 1989.

13. Голышенков П. П. Лекарственные растения и их использование. — Саранск, 1971.
14. Глубокой Т. П. Многолетние подсолнечники. — Саратов, 1946.
15. Городинская В. С. Таинство сил исцеляющих. — М., 1990.
16. Дикорастущие полезные растения Крыма. — Уфа, 1975.
17. Довженко А. Р. Тайны зеленой аптеки. — Симферополь, 1967.
18. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. — М., 1989–1991.
19. Жизнь растений. Т. 5, ч. 2. — М., 1981.
20. Жданов Л. А. Биология подсолнечника. — Ростов-на-Дону, 1950.
21. Жуковский П. М. Культурные растения и их сородичи. — Л., 1971.
22. Закржевский Е. Б. Лечебное питание в домашних условиях. — М., 1968.
23. Ивашин Д. С. Лекарственные растения Украины. — Киев, 1978.
24. Ивченко С. И. Занимательно о ботанике. — М., 1969.
25. Кареев Ф. И. Растения, применяемые в быту. — М., 1966.
26. Ковалева Н. Г. Лечение растениями. — М., 1971.
27. Крылов Г. В. Растения здоровья. — Новосибирск, 1989.
28. Куренной П. Русский народный лечебник. — М., 1994.
29. Куренной П. Знахарские рецепты. — М., 1990.



30. Лаптев Ю. П. Рассказы о полезных растениях. — М., 1982.
31. Лекарственные растения в научной и народной медицине. — Саратов, 1975.
32. Малахов Г. П. Целительные силы. — Старый Оскол, 1990.
33. Махлаюк В. Г. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1967.
34. Морозова О. А. Народный лечебник. — Челябинск, 1992.
35. Никольская Б. С. Лекарственные средства растительного происхождения. — М., 1954.
36. Пустовойт В. С. Избранные труды. — М., 1966.
37. Обухов А. Н. Лекарственные растения, сырье и препараты. — Краснодар, 1960.
38. Скорняков В. «Зеленая» родословная. — М., 1989.
39. Соколова Н. С. Дикорастущие и культурные растения в народной медицине. — М., 1990.
40. Справочник по лекарственным растениям. — М., 1988.
41. Целебная вегетарианская кухня. — М.-СПб., 1992.
42. Цветок солнца: Рассказы о природе. — М., 1989.
43. Шатле Н. Девочка и подсолнухи. — М., 2002.
44. Шилов П. И. Основы клинической витаминологии. — М., 1974.
45. Энциклопедия народных методов лечения. — СПб., 1994.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Цветок солнца</b> .....	7
<b>Глава 2. Русское масло</b> .....	19
<b>Глава 3. «Сие растение почитается исцелять раны»</b> .....	29
Почему подсолнечник лечит .....	29
Рецепты лечебного применения подсолнечника .....	36
Диабет .....	36
Заболевания желудочно-кишечного тракта.....	37
Заболевания почек .....	41
Заболевания сосудов.....	42
Заболевания суставов и позвоночника .....	43
Кожные заболевания.....	48
Нервные болезни .....	52
Онкологические заболевания .....	53
Отравление организма.....	54
Очищение организма с помощью подсолнечного масла ...	55
<b>Глава 4. Основа здоровья и долголетия</b> .....	56
<b>Глава 5. Подсолнечник в питании</b> .....	92
Рецепты некоторых блюд с семенами подсолнечника и подсолнечным маслом .....	94
<b>Вместо заключения</b> .....	102
<b>Приложение</b> .....	110
Основные способы приготовления лекарственных форм из растительного сырья .....	110
<b>Литература</b> .....	118



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

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

Латинское название этого растения переводится как «цветок солнца», и это справедливо, ибо его цветочная корзинка по своей форме имеет несомненное сходство с солнцем, кроме того, растение проявляет способность поворачивать соцветия за небесным светилом. Пришедший с американского континента, в России подсолнечник не только обрел вторую родину, но и пережил второе рождение, существенно изменив свой облик и открыв свой главный секрет — подсолнечное масло, которое потому и называется во всем мире «русским». В этой книге рассказывается о лечебных свойствах самого растения, его плодов и его масла, а также о способах их грамотного использования для восстановления и укрепления здоровья.