

И. П. НЕУМЫВАКИН

ПОМИДОР



**МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ**

И. П. Неумывакин

ПОМИДОР
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.

Помидор. Мифы и реальность.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена помидору, растению, плоды которого, помимо превосходных пищевых качеств, обладают еще и целебной силой. Они полезны при гипертонической болезни, активно снижают уровень холестерина, усиливают специфический иммунитет к возбудителям легочных и кишечных инфекций, предотвращают изменения в сетчатке глаз, помогают сохранять умственную и физическую работоспособность, обеспечивают хорошее настроение и устойчивость к стрессу. О том, как правильно использовать целебную силу растения, рассказывается в книге. Также вы познакомитесь с оздоровительной системой И. П. Неумывакина и особенностями работы его центров, где за три недели пациентов освобождают от таких проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина, а в том числе — и от лекарственной зависимости.

ВВЕДЕНИЕ

Каждому наверняка доводилось слышать выражение «Прошла любовь — завяли помидоры». Звучит, может, и комично, но выражение это имеет весьма глубокие корни. Все дело в том, что были времена, когда помидор съедобным растением не считался. Практически по всему миру растение поначалу выращивали исключительно как декоративное, в частности — в оранжереях. А в оранжереях в свое время было можно назначать свидания. И вот кавалеры, символизируя свои страстные чувства, дарили девушкам алые «яблоки любви» — *La pomme de l'amour*, а те, если хотели выразить расположение к поклоннику, украшали цветками томатов свои платья. Но пора цветения и плодоношения заканчивалась, а с ней частенько заканчивались и свидания, и чувства. Зато прижилось в языке это ироническое и меткое выражение.

Родиной помидора ученые считают страны Латинской Америки. И одним из названий своего растение обязано именно языку индейцев — они называли его *томатль*. Очень может быть, что когда первые европейцы ступили на земли Нового Света, на шеях встретивших их аборигенов среди прекрасных золотых украшений были и особые ожерелья из плодов томата. Известно, что дикие предшественники культурного

помидора плоды имели мелкие, не больше ягод смородины, и индейцы, имевшие тягу обильно украшать себя и придавать своим украшениям особый смысл, сушили их и создавали из них бусы-амулеты. Высыхая, плоды приобретали причудливую форму, ни одна бусина не была похожа на другую, и это еще больше придавало веры в магическую силу и растения, и изготовленного из него украшения. Помидор вообще считался у них священным растением — они верили, что его плодами питаются боги, а от того, довольны ли боги, зависит, как известно, благодать тех, кто на земле. Существовал определенный обряд, в кульминационный момент проведения которого фигура божества украшалась ожерельем из сушеных плодов томата, а на голову его водружался венок, сплетенный из цветущих стеблей растения. Использовали индейцы и сок помидоров, он был одним из компонентов краски, которой они расписывали свои тела, причем она могла быть и красной, и желтой, и даже зеленой, для чего брали незрелые плоды.

Попав вместе с испанцами и португальцами в Европу, помидор прижился на новых землях. Однако долгое время его выращивали исключительно в декоративных целях. И во всех странах Старого Света, по которым этот замечательный сенЬор начал свое триумфальное шествие, им прежде любовались и лишь спустя столетия не представляли без него своей кухни. Так было и в России. История хранит в тайне имя смельчака, не просто рискнувшего отведать загадочный плод, но и утвердившего его своим примером в культуре именно

как пищевое растение. Что же, воздадим славу неизвестному открывателю! Потому что помидор, как оказалось, растение поистине удивительное. И сегодня, благодаря своим ценным питательным и диетическим качествам, большому разнообразию сортов, податливости к разным приемам выращивания, это одна из самых популярных культур. Его возделывают в открытом грунте, под пленочными укрытиями, в теплицах, парниках, на балконах, лоджиях и даже в комнатах на подоконниках.

Но помидор — это не только великолепное пищевое растение, он обладает и бесценными лечебными качествами. Есть ли кто-то, кто не слышал сегодня про выделенное из помидора вещество — ликопин? Это тот каротиноид, который придает томату красный цвет и обладает мощной целебной энергией, помогает сохранять умственную и физическую работоспособность. Помидор полезен при гипертонической болезни, активно снижает уровень холестерина в крови, усиливает специфический иммунитет к возбудителям легочных и кишечных инфекций, проявляет антигрибковую активность, предотвращает изменения в сетчатке глаз. Но и это не все, помидор врачует не только тело, но и душу. В его составе обнаружен «готовый» серотонин и особое вещество, преобразующееся в серотонин уже в организме человека, а потому включение помидоров в рацион — залог хорошего настроения, поддержки в стрессовых ситуациях.

Но обо всем по порядку. И сначала обратимся к истории...

Глава 1

ОТ «КРУПНОЙ ЯГОДЫ» ДО ПОПУЛЯРНЕЙШЕЙ ОВОЩНОЙ КУЛЬТУРЫ

Это замечательное растение с красивыми плодами происходит из Южной Америки, где оно было распространено задолго до открытия этого континента европейцами. Считается, что жителям Перу, Чили, Эквадора и Боливии помидор был известен уже в V веке до нашей эры. Рос он там в виде травянистого кустарничка, а иногда даже дерева высотой до 5 м, и таких диких или полукультурных собратьев растения и сейчас можно встретить в Перу, на Галапагоссах и в некоторых других местах. Из Южной Америки помидор позднее попал в Мексику, где, как предполагают специалисты, и была предпринята первая попытка окультурить растение. Есть также мнение, что родина помидора, от которого произошло культурное растение, как раз Мексика, а в Южной Америке произрастали только разновидности, которым аборигены не придавали никакого значения... судить о том, какая из версий правильная, сложно, да, пожалуй, не так это и важно.

Индейцы Мексики и Перу, ацтеки и инки, на своем языке называли помидор словом *томатль*, что означает «крупная ягода». От этого слова происходит одно из

общеизвестных сегодня названий растения — томат. А вот европейцы, впервые познакомившиеся с растением, сравнили плод томата с яблоком, а потому и назвали соответственно, итальянцы — *pomodoro*, то есть «золотое яблоко», а французы — *potme d'amour*, то есть «яблоко любви». И от этих названий растение получило другое широко известное имя — помидор.

Основоположник современной биологической систематики Карл Линней дал помидору научное ботаническое имя — *Solarium lycopersicon*, в котором слово *solarium* обозначает родовую принадлежность растения (пасленовые), а слово *lycopersicon* — принадлежность видовую (томат). Видовое название *lycopersicon* происходит от древнегреческих слов *likos*, что значит «волк», и *persicon*, что значит «персик», то есть перевести его можно как «волчий персик». Есть мнение, что такое название имело некое несъедобное растение в Древнем Египте, и на помидор оно было перенесено именно потому, что первоначально плоды этого растения считались даже не просто несъедобными, а ядовитыми.

Во времена конкисты, в XVI веке помидор совершил большой вояж, и из Перу вместе с испанцами и португальцами попал в Европу. Испанцы и португальцы были первыми, кто стал культивировать растение в Европе. Позднее помидоры стали разводить итальянцы, а после они добрались до Франции, Англии, Дании, Австрии, Германии... Правда, поначалу растение в большинстве стран разводили как декоративное. Первое описание растения принадлежит итальянскому

ботанику и врачу Маттиоли, причем именно его описание, как считается, и стало причиной того, что помидор в Европе долго не относили к съедобным растениям. Маттиоли назвал их *mala insanae*, то есть «нездоровые фрукты», и в специальной литературе еще долго бытовало мнение, что растение ядовито. Нельзя сказать, что ученый был совершенно неправ. Как у всех пасленовых, зеленые части помидора действительно умеренно ядовиты. И вот, ради интересных красных и желтых плодов, зарисованных Маттиоли, растение выращивали в цветниках, на клумбах, даже в цветочных горшках на подоконниках, но не ели. В вышедшем в 1774 году в Дании «Полном руководстве по садоводству» говорилось: «Помидоры крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает». Уверенность в ядовитости растения, кстати, породила немало курьезов.

Известна, например, история о том, как незадачливый трактирщик пытался отравить помидорами, приготовив из них блюдо, Христофора Колумба, как говорят, «в отместку за привезенную в Европу отраву». Искушенный мореплаватель только подлил масла в огонь, изобразив предсмертную агонию, после того как отведал блюдо. Обедавшие в том же трактире моряки успели разгромить все заведение, прежде чем Колумб, как ни в чем не бывало, потребовал счет.

Когда помидор, завершив мировой вояж, вернулся из Европы в Америку, его там даже не узнали и, как ко всему европейскому, отнеслись к растению враждебно. Как и в европейских странах, здесь его также считали ядовитым, и с этим связана еще одна курьезная история

«отравления». Шел 1776 год, борьба за независимость североамериканских колоний Англии была в разгаре. Как известно, командующим Континентальной армии, выступившей против британских солдат, был один из будущих отцов-основателей американского государства, Джордж Вашингтон. Поваром же у главнокомандующего состоял один из тайных подданных английского короля Георга, некий Джемс Бейли, и ему было поручено убить Вашингтона. Осуществить коварный план повар собирался с помощью помидоров, приправив ими жаркое для командующего. Так как считалось, что смерть при поедании томатов неминуема, то, едва подав блюдо, повар сразу отправил донесение генералу Хоу, командующему британцев, что задание выполнено. Вашингтон с удовольствием съел приготовленный ужин и отправился спать, а утром, как обычно, приступил к своим обязанностям. Как сообщают историки, после этого «отравления» Вашингтон прожил еще 23 года, плодотворно трудился, стал первым американским президентом... и так никогда и не узнал, что ему грозила смерть. Несчастный же Бейли, боясь расправы за невыполненное поручение, покончил с собой.

Но вернемся чуть назад во времени. В Испании и Португалии, куда помидор попал в середине XVI века, в пищу его вполне употребляли. Знали о том, что плоды растения съедобны, и в Италии и Франции, хотя, возможно, и не повсеместно. В литературе упоминается, что самый ранний рецепт блюда из томатов впервые был опубликован в кулинарной книге, увидевшей свет в 1692 году в Неаполе, причем приводится этот рецепт

в издании со ссылкой на то, что это рецепт испанский. Косвенным свидетельством того, что помидор в Европе все-таки ели, может служить и труд некоего цирюльника Джона Жерара, упоминающего помидор в своем «Травнике» (*Gerard's Herbal*), изданном в 1597 году. Хотя сам автор считал растение ядовитым, ему, тем не менее, было известно, что испанцы и итальянцы используют плоды помидора в пищу.

Но время шло, и примерно к середине XVIII века помидор в Европе ели уже практически повсеместно, к концу же этого столетия, как сообщает энциклопедия *Britannica*, томат использовали в кулинарии уже повседневно.

А вот немецкий «Ботанический словарь» 1811 года сообщает: «Хотя томат и считается ядовитым растением, но в Италии его плоды едят с перцами, чесноком и маслом, а в Португалии и Богемии делают из него соусы, отличающиеся крайне приятным кисловатым вкусом».

В литературе встречается упоминание об истории, якобы положившей конец спорам о съедобности или несъедобности помидоров. Дело было в 1820 году, 26 сентября, один американский полковник, Роберт Гиббон Джонсон, заявил, что на глазах у всех, прямо напротив здания городского суда в Салеме, штат Нью-Джерси, съест целую корзину помидоров. Собралась толпа желающих поглазеть, как бедный офицер отдаст богу душу... но, ко всеобщему удивлению, ничего плохого с этим господином не произошло, он оставался жив и здоров и после своей «роковой» трапезы.

К слову, в Северную Америку, как уверяют некоторые источники, помидор попал через Луизиану, находившуюся под французским протекторатом. Ориентировочной датой этого события считается 1812 год. Во Франции к тому времени помидор был весьма популярен. Есть мнение, что такой популярностью он обязан своему цвету — ведь красный цвет был цветом революции. И выбор еды красного цвета якобы должен был демонстрировать приверженность революционным идеалам.

Но известно также, что в Северной Америке были и свои открыватели помидора. Так, самое раннее североамериканское свидетельство о томатах относится к 1710 году и принадлежит ботанику Уильяму Салмону, сообщившему, что он видел помидор в Южной Каролине. Как предполагают исследователи, в Южную Каролину помидор мог попасть из стран Карибского бассейна, где, в свою очередь, растение распространилось после конкисты, ведь эти страны были колониями испанских завоевателей Америки. К середине XVIII века помидоры уже выращивались на некоторых плантациях в Каролине, и, возможно, в некоторых других регионах американского Юга. Вполне может быть, что, как и в других странах, на американской земле помидор завоевывал популярность как пищевое растение постепенно, и в то время, как одни люди выращивали его в декоративных целях, другие могли употреблять и в пищу. Известно, например, что Томас Джефферсон, отведавший помидоры в Париже, даже отправил оттуда

домой несколько семян именно для выращивания помидора в пищу.

В Россию томат попал в XVIII веке, и поначалу он, так же как и в Европе, выращивался в качестве декоративной культуры. Причем интересно, что первоначальное мнение о непригодности плодов помидора в пищу — считалось, что это может привести к бешенству, — породило множество рецептов его наружного применения, так появились, например, первые компрессы из томатов.

Как только не называли у нас это растение! Красный баклажан, золотое любовное яблоко, ягода волчья и ягода бросквинная... А вот слова «томат» нет ни в словаре русского языка 1780 года, ни в более позднем словаре Даля.

Существует версия, как помидор попал в Россию. Во времена Екатерины II русский посол в Италии, имея наказ просвещенной императрицы доносить из чужеземных земель всевозможные новости, в том числе и «о диковинных фруктах и необыкновенных произрастениях», летом 1780 года отправил «для высочайшей пробы» партию заморского «фрукта». Прибыл помидор в Петербург в роскошном экипаже и под охраной, ввиду чего город облетела весть, что к царице из самого Рима изволила пожаловать некая знатная особа. Была устроена высочайшая аудиенция и царице представили полные корзины невиданных плодов. В сопроводительной записке посол сообщал, что итальянцы чрезвычайно любят такой фрукт и называют его «помодоро», что означает «золотое яблоко». Правда, как

повествуют источники, вкусом плоды императрицу не впечатлили. Она заключила: «Плоды зело чудные и мудрые и вкусом не подходящие». Тем не менее через год, в 1781 году, насколько можно судить по каталогу растений, составленному русским академиком П. С. Палласом, помидор уже произрастал в Ботаническом саду уральского заводчика П. А. Демидова в Москве, причем это были опыты по возделыванию растения в открытом грунте.

Любопытно, что на окраинах Российской империи, как опять же повествуют источники, помидоры выращивались задолго до того, как попали к императрице. В «Физическом описании Таврической области по ее местоположению и по всем трем царствам природы» 1785 года помидоры числятся уже среди «поваренных и других в огородах произрастающих растений». Там же указывается, что «сеются оные в садах около Бахчисарая», а употребляются в пищу «давно и различным образом». В книге немецкого медика и натуралиста И. Георги, вышедшей в свет в Кенигсберге на рубеже XVIII–XIX веков, сообщается, что помидоры «в южной России, Астрахани, Тавриде, Грузии часты в садах на вольном воздухе» и что, как и огурцы, там их с удовольствием едят «приготовленными с уксусом и испанским перцем».

Продовольственной культурой помидор был признан у нас благодаря замечательному агроному и ученому А. Т. Болотову. В 1782 году в статье «О любовных яблоках» он подчеркивал декоративность растения: «Плоды, имеющие вид крупных, гладких и очень красивых ябло-

чек, которые цветом на большую часть бывают красными и придают произрастанию сему красу...». А далее развенчивал миф о ядовитости его плодов, указывая, что они, напротив, очень полезны, так как обладают антицинготным действием.

Всего за сто лет томат из таинственного незнакомца превращается в доходную культуру: в самом начале XX века ученый-агроном А. С. Кравцов пишет, что «томату по выгодности разведения нет равного в русском огородничестве, а по величине торговых оборотов он уступает только капусте». Другой автор, Г. И. Колесников, в 1924 году сообщает, что «томаты, или помидоры, не составляют уже в настоящее время такой редкости, как это было недавно, когда они продавались по дорогой цене, во фруктовых магазинах».

В 1926 году известный русский овощевод М. В. Рытов в статье «Томаты. Их культура, консервирование и переработка» отмечает, что «размеры потребления томатов возрастают ежегодно. Если в 1913 году в Москву было привезено 50 вагонов, то в 1924, только до 15 октября, без учета урожая местных огородов, — 286 вагонов».

Так в XX веке помидор в нашей стране, да и по всему миру, стал уже одной из основных овощных культур.

Глава 2

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БОТАНИКИ...

Помидор, или томат (*Lycopersicum Lycopersicon*), относится к семейству пасленовых. Это однолетнее травянистое растение, но на родине, в условиях, благоприятных для произрастания, может быть многолетним.

Корень у растения стержневой, с большим количеством хорошо разветвленных боковых корней. Все корни покрыты густой массой корневых волосков. В открытом грунте корни достигают длины 1–1,5 м и ветвятся на глубине 50–80 см. В защищенном грунте основная масса корней расположена на глубине до 30 см. Растение отличается способностью легко образовывать корни из любой части стебля. Это позволяет укоренять отдельные части растения, например пасынки, и быстро получать из них посадочный материал.

Стебель у помидора округлый, может быть полегающим или прямостоячим, от 30 см до 2 м. В начале роста он очень хрупкий, но затем, к периоду плодоношения, значительно твердеет. В пазухах листьев у стебля формируются боковые побеги — пасынки. Наиболее сильные из них образуются под соцветием.

В зависимости от особенностей роста и ветвления побегов все томаты подразделяют на две группы:

индетерминантные, то есть с неограниченным ростом, и детерминантные, то есть с ограниченным ростом.

Ветвление побегов у обеих групп растений симподиальное, то есть после образования первого соцветия над 6–11-м листом рост продолжается за счет бокового побега, который появляется из пазухи самого верхнего листа. При росте этого побега наблюдается смещение соцветия в сторону, а лист, в пазухе которого он заложился, выносится выше соцветия. После образования у побега трех листьев формируется соцветие и его рост прекращается. Из пазухи листа, расположенного под этим соцветием, опять появляется побег продолжения с тремя листьями и т.д. Таким образом рост растения продолжается непрерывно (индетерминантный тип роста). На практике совокупность побегов, образующихся в процессе такого ветвления, принято называть основным, главным стеблем.

Листья у помидора очередные, неравномерно перисто-рассеченные, состоящие из долей, долек и долек или только из простых крупных долей. Поверхность листьев может быть гладкой или различной степени гофрированности. В то время как размер и окраска листьев могут меняться под влиянием условий выращивания, тип листа — обыкновенный, промежуточный или картофельный — является стабильным сортовым признаком.

Цветки помидора обоеполые, самоопыляющиеся, собраны в соцветие-завиток, которое обычно называют цветочной или плодовой кистью. Различают соцветие простое, промежуточное, сложное и очень сложное.

Первое соцветие уже начинает расти и развиваться, когда у растения появляются 2–3-й лист — в зависимости от сорта и внешних условий, это происходит примерно на 15–20-й день после появления всходов. В этот период необходимо строго соблюдать режим выращивания рассады, потому что тип соцветия в значительной степени зависит от внешних условий. Резкое изменение температуры, освещенности, минерального питания приводит к отклонению от нормального развития соцветия. Период от всходов до начала цветения у помидора обычно составляет 50–60 дней. Цветение происходит постепенно, снизу вверх.

Плоды помидора — мясистые ягоды различной формы, массы и окраски. В зависимости от массы их разделяют на мелкие (менее 50 г), средние (50–120 г) и крупные (свыше 120 г) плоды. У некоторых сортов бывают плоды массой 600–800 г. По форме плоды помидора могут быть плоские, округлые, овальные, грушевидные, удлинненно-цилиндрические, конусовидные, сливовидные, вишневидные, смородиновидные. Поверхность — гладкая или ребристая. В зависимости от количества камер внутри плода они могут быть малокамерные (2–3), среднекамерные (4–5) и многокамерные (более 6), причем последние, как правило, более ребристые. Если камер в плоде меньше 4–5, то они расположены правильно, симметрично. Неправильное расположение камер присуще более крупным плодам, более мясистым, с меньшим количеством семян.

Незрелые плоды имеют окраску от темно-зеленых до зеленовато-белесых. Окраска зрелых плодов может

быть разнообразной — от темно-красной до розовой и от фиолетово-коричневой до лимонной.

Семена помидора треугольно-почковидной или обратнойцевидной формы со сбегом к основанию, сплюснутые, густоопушенные, серовато-желтой окраски. В 1 г содержится примерно 240–350 штук семян. В зависимости от условий хранения всхожесть семян сохраняется в течение 8–10 лет и более.

Говоря о биологических особенностях помидора, нельзя не затронуть вопрос со статусом растения. Выше, как вы могли заметить, уже не раз для определения плодов помидора звучало слово «ягода». Так что же собой представляет помидор — это *фрукт* или *овощ*?

У ботаников в этом вопросе никаких сомнений нет — плоды помидора не что иное, как завязь цветущего растения (с семенами). То есть ботанически это, безусловно, фрукт, а точнее, ягода. Но как определить плоды помидора с точки зрения кулинарной? Ведь если в качестве критерия взять сладость, обычно характерную для фруктов, то они совсем не похожи ни на какой фрукт или ягоду. И подают их вовсе не на десерт, как фрукты, а делают из них салаты, закуски или используют в приготовлении основных блюд, а потому получается, что с точки зрения кулинарной помидор логичнее отнести к овощам.

Кажется, вопрос не такой уж и принципиальный, однако в свое время эта проблема решалась даже в суде и имела большое юридическое значение. Речь идет

о судебном случае, имевшем место в США и известном как Никс против Хеддена. Причиной же этого разбирательства стало то обстоятельство, что в 80-е годы XIX века по американским таможенным законам налог на фрукты предусматривался, а на овощи нет. Вот тогда и начались многочисленные разбирательства, завершившиеся в 1893 году решением Верховного суда США, в котором помидор провозглашался овощем (в основу решения было положено определение по сфере использования). Разумеется, суд не предполагал устанавливать ботаническую принадлежность растения, а лишь решал вопрос о налогах. Но так или иначе, а во всех официальных документах в Америке помидор с тех пор считается овощем.

И теперь несколько слов о **сортовых разновидностях** помидора. Перечислю лишь некоторые, наиболее популярные.

«*Бычье сердце*» — это, пожалуй, самый известный и любимый в народе сорт. Плоды его отличаются мясистостью и сочностью, а потому они идеально подходят для салатов. И это очень крупные плоды, даже один такой помидор может потянуть на килограмм. По форме эти помидоры напоминают большое сердце, за что сорт и получил название.

«*Дамские пальчики*» — плоды этого сорта отличаются удлиненной формой, почему и были так названы. Эти помидоры уступают в сочности «Бычьему сердцу», но они тоже мясистые, а благодаря плотной структуре хорошо подходят для консервирования и любых

других блюд, где требуются плотные помидоры. Масса одного плода примерно 60–80 г.

«*Черри*» — миниатюрные помидорки, размером с крупную вишню. Вкусные, с плотной структурой, продаются обычно на ветке. Используются обычно для украшения или в оригинальные легкие зеленые салаты.

«*Невские*» — зрелые плоды этого сорта имеет оранжево-красную окраску, ароматные и вкусные.

«*Белый налив*» — не очень крупные, примерно 80 г, сочные, обычно используются в салатах и закусках.

«*Адмиралтейские*» — раннеспелый сорт, плоды крупные, до 200 г, сочные, вкусные.

«*Сибирский Скороспелый*» — довольно крупные плоды, примерно 100 г массой, хорошо подходят для консервирования и засолки, но так же хороши и для салатов.

И конечно, стоит хотя бы кратко остановиться на **особенностях выращивания** помидора. И лучше всего в этом вопросе дать слово опытному огороднику. Вот какие советы по выращиванию высокорослых помидоров в необогреваемой пленочной теплице дает успешный овощевод-любитель Игорь Дуничев из Калуги.

Рассада. Как справедливо считает И. Дуничев, своя рассада — первый залог будущего успеха. Не стоит приобретать рассаду на рынках, ведь такая покупка — «кот в мешке», который может не просто оказаться беспородным и нежизнеспособным, но с ним на ваш уча-

сток могут попасть и различные заболевания, избавиться от которых в дальнейшем не всегда удается.

Лучшая готовая рассада имеет высоту 30–40 см, 8–10 листочков и сформированное первое соцветие. Ее высаживают в грунт под пленку примерно 15–20 мая, в лунки глубиной 15 см, обильно политые теплой водой. Непосредственно перед посадкой корневую систему с комом земли нужно окунуть в раствор стимулятора корнеобразования, что позволяет томатам, не испытывая стресса, продолжить свое развитие.

Формирование. Вести каждое растение нужно в один стебель, раз в 5–7 дней удаляя пасынки. Как это делать – выламывать или обрезать, оставляя пенек, споры не прекращаются. Но однозначного ответа на этот вопрос просто нет. Если растение мощное, то никакой пенек не мешает возобновлению роста пасынка или появлению из этой пазухи листа следующих пасынков.

Чтобы максимально использовать не только площадь, но и объем теплицы, помидорные кустики подвязывают шпагатом к проволоке, натянутой на высоте 2 м. Благодаря этому удлиняются сроки плодоношения, улучшается освещенность, что позволяет получать более высокие урожаи. Подвязку делают через 3–4 дня после посадки. За это время растения достаточно укоренятся. Шпагат завязывают под вторым-третьим листом свободной петлей, чтобы в процессе роста и утолщения стебля он не врезался. Раз в неделю шпагат обкручивают вокруг стебля (1 оборот на 1–2 междоузлия). Если сделать меньше оборотов — растение может

соскользнуть, больше — есть риск перетянуть стебель. Важно не допустить, чтобы верхнее соцветие было прижато шпагатом к стволу. Это вызовет остановку его роста и развития.

Полив. Многие огородники допускают серьезную ошибку. Сразу после высадки рассады едва ли не ежедневно поливают молодые растения. Из-за этого корневая система развивается поверхностно и взрослые томаты потом тоже требуют частого и мелкого полива. Это ведет к повышенной влажности в теплице, развитию болезней, а также к водянистости и ухудшению вкуса плодов. Чтобы избежать этого, первые 12–14 дней высаженную рассаду не поливают и до появления плодов поддерживают влажность почвы на невысоком уровне. В поисках влаги корни углубляются, мощно развиваются и хорошо достают ее с большой глубины. После появления завязей на двух-трех первых соцветиях поливы проводят 1–2 раза в неделю.

Удаление листьев. Через месяц после посадки рассады начинают периодически удалять на растениях нижние листья (не более 1–2 за один раз). Это улучшает воздухообмен и ускоряет созревание. К началу покраснения плодов на первой кисти на стебле ниже нее листьев уже не остается. Удаляют их и в дальнейшем, но лишь до третьего соцветия. Категорически не рекомендуется обрывать все листья — это негативно сказывается на питании плодов. В верхней части стебля их должно остаться не менее 15–20 штук.

Питание. До завязывания плодов на первой-второй кисти азот в подкормках не используют. Если этим

пренебречь, растения начнут «жировать» и остановить их будет очень трудно. В этот период помидоры хорошо отзываются на монофосфат калия. Но чем дальше, тем в большем количестве удобрений они нуждаются. Во время роста плодов процентное соотношение N:P:K (азот:фосфор:калий) в комплексе должно быть 1:1:1, а во время их созревания — 1:3:9. Увеличение калия во второй половине сезона повышает устойчивость растений к болезням и повышает сахаристость плодов. Подкормки проводят 1 раз в 10–14 дней.

Температурный режим. Для того чтобы опыление цветков и завязывание плодов происходило наилучшим образом, в теплице нужно создать оптимальные условия: температура днем должна составлять 22–25 °С, ночью 16–18 °С. При температуре выше 32–33 °С пыльца становится стерильной, цветки осыпаются. Температура ниже 13 °С также критична для формирования пыльцы и оплодотворения. Воздух должен быть достаточно сухой (относительная влажность — около 60 %).

И еще одно важное замечание: сквозняк — друг помидоров! Он не дает воздуху застаиваться, тем самым оберегая растения от грибных болезней и способствуя опылению. Для хорошего завязывания плодов желательно в первой половине дня дополнительно встряхивать цветущие верхние соцветия. При неблагоприятных условиях помогают и стимуляторы плодообразования.

В начале августа все кусты прищипывают, оставляя над верхним соцветием 3 листа. Как показывает практика, цветки, появившиеся позже, в средней полосе России полноценных плодов дать уже не могут.

Глава 3

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ПОМИДОР

Прежде всего, помидоры очень полезны высоким (0,2–0,9 г/100 г сырого вещества) содержанием *органических кислот*, в помидорах их примерно столько же, сколько в персиках. Органические кислоты представлены в основном яблочной кислотой, а также лимонной, винной и янтарной.

В перезревших плодах появляется небольшое — 5 мг/100 г — количество щавелевой кислоты, но не более, чем в столовой свекле. На этот факт стоит обратить внимание. Потому что раньше считалось, что органические кислоты помидоров представлены главным образом щавелевой кислотой, способной нарушить солевой обмен. Это обстоятельство служило основанием для рекомендаций ограничивать потребление томатов в пожилом возрасте. Современные исследования меняют взгляд на роль помидора в диетическом питании. Давайте сравним: в зеленом салате содержится 30 мг щавелевой кислоты, в столовой свекле — 40 мг, в ревене — 240 мг, в шпинате — 320 мг, а в щавеле — 360 мг. Цифры говорят сами за себя.

Яблочная и лимонная кислота в составе помидора способствуют возбуждению аппетита, активизируют пищеварение и подавляют болезнетворную флору к ки-

шечнике. Содержание яблочной зависит от спелости плодов и колеблется в пределах от 0,4–0,6% (в спелых) до 0,7–0,8% сырого вещества (молочная спелость).

Количество сахаров в плодах помидора также зависит от степени зрелости и составляет 1,5–8%, при этом известно, что в плодах на освещенных участках сахаров намного больше. Сахара помидоров — это 1,6% глюкозы, 1,2% фруктозы, 0,7% сахарозы, а также незначительное количество раффинозы и вербаскозы.

В зависимости от спелости помидоры содержат 2,5%–8,7% растворимого сухого вещества. По мере созревания плодов количество сухого вещества увеличивается. Чтобы понимать, о чем речь, достаточно сказать, например, что содержание растворимого вещества в томатном соке не менее 4,5%; в томатном пюре — 12, 15, 20%; в обычной томатной пасте — 25, 30, 35, 40%. В состав сухого вещества входят сахара, органические кислоты, азотистые вещества, жиры, минеральные соли и т. д.

В плодах и листьях помидора накапливается также алкалоид томатин, из которого получают стероид тестостерон.

Пищевая и диетическая ценность томатов определяется, в первую очередь, высоким содержанием витаминов. Больше всего витаминов содержится в зрелых красных плодах. А вот в плодах, собранных на стадии бурой зрелости, как и в тепличных, витаминов меньше, и даже при дозревании их количество не растет.

Вот каково среднее содержание витаминов в помидорах:

Витамин РР	0,51 мг
Бета-каротин	1,4 мг
Витамин А (РЭ)	201 мкг
Витамин В ₁ (тиамин)	0,055 мг
Витамин В ₂ (рибофлавин)	0,043 мг
Витамин В ₅ (пантотеновая кислота)	0,31 мг
Витамин В ₆ (пиридоксин)	0,12 мг
Витамин В ₉ (фолиевая кислота)	10 мкг
Витамин С	25–50 мг
Витамин Е (ТЭ)	0,42 мг
Витамин Н (биотин)	1,22 мкг
Витамин К (филлохинон)	7,85 мкг
Витамин РР (ниациновый эквивалент)	0,5995 мг
Холин	6,65 мг

По содержанию аскорбиновой кислоты, которое в некоторых сортах может достигать 90 мг/100 г сырого вещества, помидор не уступает ни апельсинам, ни лимонам. Таким образом, всего 200–300 г помидоров обеспечивают человеку дневную норму аскорбиновой кислоты (75–120 мг).

Как и морковь, и тыква, помидор важный поставщик каротиноидов, из которых в организме образуется витамин А. В зрелых красных плодах содержание бета-каротина достигает 1,6–2 мг/100 г сырого вещества, то есть для удовлетворения суточной потребности (3–5 мг) требуется, в зависимости от спелости, всего 200–400 г помидоров.

Других витаминов в помидорах не очень много, зато состав их представлен широко и полно. Важно, что томаты содержат, например, фолиевую кислоту, потому что она играет важную роль в процессах кроветворения и регулирует холестеринный обмен.

Пищевая ценность помидора такова:

Белки 0,703 г

Жиры 0,35 г

Углеводы 4,32 г

Пищевые волокна 0,98 г

Органические кислоты 0,45 г

Вода 93,6 г

Моно- и дисахариды 3,45 г

Крахмал 0,35 г

Зола 0,75 г

В состав запасных белков помидора входят незаменимые и заменимые аминокислоты — валин, гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин. Следует отметить, что в рационе пожилых людей содержание продуктов белкового обмена (пуринов) должно быть пониженным, и в зрелых плодах помидора их очень мало — 2,4 мг, что значительно меньше, чем, например, в цветной капусте, салате, шпинате и особенно в горохе и фасоли.

К достоинствам помидора диетологи относят содержание в плодах 0,2% жира. А семена томатов содержат 17–29% масла, которое по составу жирных кислот

относится к полноценным продуктам питания. В Италии, например, томатным маслом заправляют салаты.

Зольные вещества — макро- и микроэлементы — помидора представлены (на 100 г сырого вещества) калием — 243–290 мг, натрием — 15–40 мг, кальцием — 8–14 мг, фосфором — 26–35 мг, магнием — 15–20 мг, железом — 0,5–1,7 мг и солями меди — 0,1–0,3 мг, марганца — 0,1 мг, кобальта — 12 мг, а также цинка, йода, фтора, серы, титана, хрома, галлия, молибдена.

Благодаря тому что калия в помидорах много, они благотворно влияют на функционирование сердечно-сосудистой системы. А вот по содержанию железа и магния помидоры и вовсе занимают одно из первых мест среди овощных растений. Железа в помидорах в 17 раз больше, чем, например, в молоке, в 3 раза больше, чем в рыбных продуктах и в курином мясе. Поэтому томаты очень полезны при малокровии.

Ну и наконец, помидоры принадлежат к счастливой группе пищевых продуктов из категории «минимум калорий — максимум биологической ценности» — на 100 г в помидоре приходится всего 20 ккал, таким образом, средний помидор диаметром 5,5 см и массой 75 г содержит всего около 16 ккал, а чуть больший, диаметром 6,5 см и массой 115 г, — примерно 22,5 ккал. Именно поэтому помидоры рекомендуют включать в рацион для контроля и нормализации веса.

И главное, пожалуй, богатство помидоров — это ликопин. Это вещество — уникальное органическое соединение, придающее плодам насыщенный красный цвет, является сильнейшим натуральным антиоксидантом,

который превосходит по своим свойствам таких признанных борцов со свободными радикалами, как витамины С и Е. Это естественное лекарство от множества болезней. Ликопин, например, способен защитить мужской организм от рака простаты, а женский — от рака шейки матки. Как установили исследователи, он угнетает процесс деления опухолевых клеток и предотвращает мутации ДНК, существенно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Причем, в отличие от многих других полезных веществ растительного происхождения, разрушающихся или частично теряющих свои свойства при обработке, в помидорах содержание ликопина при обработке только возрастает.

Помидоры — это еще и прекрасный антидепрессант, они регулируют работу нервной системы и, благодаря серотонину, улучшают настроение. Содержащиеся в помидорах фитонциды придают им антибактериальные и противовоспалительные свойства. Наконец, помидоры улучшают пищеварение и обмен веществ.

Противопоказания и меры предосторожности

Помидоры могут спровоцировать аллергические реакции. Поэтому людям с пищевой аллергией следует проявлять большую осторожность при употреблении помидоров и лучше сократить их количество в рационе до минимума.

При артрите, подагре и заболеваниях почек рекомендуется также соблюдать осторожность в употреблении помидоров из-за наличия в них щавелевой кислоты.

При желчнокаменной болезни также не следует злоупотреблять помидорами, так как они обладают желчегонным действием.

При гипертонической болезни, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек не рекомендуется употребление маринованных, консервированных и соленых помидоров.

Не рекомендуется одновременное употребление консервированного томатного сока и крахмалистой пищи, так как это может спровоцировать образование камней в почках и мочевом пузыре.

При панкреатите, так же как и при язвенных болезнях, следует свести употребление помидоров к минимуму, при этом следует употреблять только спелые и сочные плоды.

Среди диетологов есть мнение, что помидоры плохо совмещаются с такими продуктами, как мясо, рыба, яйца и хлеб, а потому между употреблением этих продуктов следует делать перерыв на пару часов.

Как выбрать лучшие помидоры

Считается, что красные сорта имеют больше полезных веществ, чем желтые, и, конечно, содержание витаминов и полезных веществ тем больше, чем помидоры спелее.

Следует обратить внимание на область плодоножки, если она потемнела или неестественного цвета, такие помидоры покупать не стоит.

Старайтесь выбирать зрелые, красивые помидоры средних размеров, без повреждений — в местах повреждений могут размножиться бактерии, ведь теплый сезон и влажность для них благоприятные условия.

Свежесть и зрелость помидора можно определить по запаху. У зрелого аромат выразительный, вкусный. Считается, что помидоры, которые сорвали зелеными и которые дозревали не на корню, пахнут слабо.

Грунтовые помидоры предпочтительнее, плоды, которые созревали летом под солнцем, не стоит даже и сравнивать с теми, что росли и зрели в искусственных условиях.

Глава 4

ПОМИДОР В МЕДИЦИНЕ

Следует заметить, что в народной медицине опыт применения помидора невелик, и это понятно, ведь широкое распространение растение получило относительно недавно. Зато помидору повезло с научной медициной — его подробно и хорошо исследовали, а потому данных о лечебно-профилактических возможностях растения накоплено к настоящему моменту немало.

Помидор очень широко используют в лечебном питании, прежде всего — как дополнительный источник витаминов и минеральных солей.

Наличие яблочной и лимонной кислот в помидоре обуславливает его благотворное действие на процессы пищеварения, с одной стороны, и подавляющее действие на болезнетворную микрофлору и паразитов кишечника, с другой. Эти кислоты также участвуют в обменных процессах организма, поэтому употребление помидоров рекомендуется при различных нарушениях обмена веществ, в частности — при диабете.

Высокое содержание аскорбиновой кислоты, наличие бета-каротина, фолиевой кислоты, солей калия и железа позволяет рекомендовать помидор при анемии, слабости, весеннем недомогании и общем упадке сил.

Кроме того, благодаря аскорбиновой кислоте и каротину помидоры считаются сильным противогинготным средством. Для удовлетворения суточной потребности человека в перечисленных веществах достаточно ежедневно употреблять около 200 г этих овощей в свежем виде.

Нежная клетчатка и пектиновые вещества томата стимулируют выделение желудочного сока, усиливают перистальтику кишечника, а также связывают и выводят токсические вещества, попадающие с пищей или образующиеся в результате нарушения пищеварения. При этом в помидорах мало пуринов, что делает их важным диетическим продуктом для профилактики атеросклероза.

Содержащиеся в помидорах соли помогают нормализовать кислотно-щелочное равновесие в организме и за счет этого снижают артериальное давление, а потому они полезны при гипертонической болезни. Пектиновые вещества способствуют активному снижению уровня холестерина в крови.

Помидоры усиливают специфический иммунитет к возбудителям легочных и кишечных инфекций — пневмококкам, сальмонеллам, дизентерийным палочкам. А фитонциды помидоров проявляют противогрибковую активность, тормозя развитие опасных микроскопических грибков.

Помидоры полезны страдающим мочекаменной болезнью, их регулярное умеренное употребление снижает риск возникновения камней в мочевом пузыре и почках и других органах.

Употребление помидоров стимулирует работу печени, а это важно при ее воспалении и циррозе. Однако следует помнить, что большое количество органических кислот может спровоцировать спазм мускулатуры желчного пузыря, что противопоказано при желчнокаменной болезни.

Местно помидоры применяют для лечения гнойных ран и инфекционных поражений кожи, для чего спелые плоды растирают и полученную кашу прикладывают к пораженным участкам кожи. В тех же целях может использоваться и свежий томатный сок.

В окружающей семена помидора жидкости исследователи обнаружили вещество, по химическому составу напоминающее аспирин, который, как известно, на 70% уменьшает вероятность образования тромбов в кровеносных сосудах, поэтому помидоры рекомендуется включать в рацион при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Употребление помидоров благотворно сказывается на функционировании органов зрения и предотвращает изменения в сетчатке глаз, которые могут стать причиной слепоты в преклонном возрасте.

В помидорах обнаружен «готовый» серотонин и тирамин — органическое соединение, преобразуемое в серотонин уже в организме, а потому регулярное употребление помидоров помогает улучшить настроение, а в стрессовых ситуациях производит антидепрессивное действие.

Весьма полезен и томатный сок, который сохраняет абсолютно всю питательную ценность плодов. Известно,

что томатный сок производит мочегонный эффект, а значит, помогает нормализовать кровяное давление. Кроме того, употребление томатного сока помогает предотвратить возникновение гнилостных процессов в организме.

Очень полезен томатный сок курильщикам — благодаря его употреблению из организма выводятся токсины. Японские ученые из токийского университета Юнтендо установили, что употребление томатного сока предупреждает развитие эмфиземы легких, возникающей при регулярном вдыхании сигаретного дыма.

Также томатный сок рекомендуется тем, кто страдает от укачивания во время авиаперелетов и водных путешествий.

Антиоксиданты, которыми богаты помидоры, способны тормозить процессы старения организма, а также противодействовать развитию онкологических заболеваний.

Наиболее примечательное среди антиоксидантов помидора вещество — это ликопин. И о нем стоит рассказать подробнее.

ЛИКОПИН

Ликопин — это пигмент, красящее вещество антиоксидантного действия из группы каротиноидов. Он имеется во многих растениях, но больше всего его содержится в помидорах, а также арбузе и плодах шиповника. Открыт ликопин был еще в 1911 году нобелевским лауреатом, «отцом» химии природных соединений Паулем

Каррером. Считается, что именно избыток этого вещества в средиземноморской диете объясняет ее оздоровительное благотворное действие на организм человека.

Именно ликопин определяет красный цвет помидоров. Есть мнение, что первоначально цвет плодов помидора был желтым (вспомним, что название помидор — *pomidoro*, которое дали плоду впервые увидевшие его европейцы, и означает, собственно, *золотое яблоко*), а красными они стали в результате тщательного культивирования на протяжении многих и многих лет. Почему это важно? Да потому, что каротиноиды, отвечающие за цвет плодов растений, присутствуют в составе очень многих овощей и фруктов, но ликопин сегодня человек получает практически исключительно из помидоров.

Статистические данные, которыми сегодня располагают ученые, подтверждают роль ликопина в профилактике различных онкологических заболеваний, в частности — рака простаты и рака шейки матки. Дело в том, что ликопин — это фактически мощнейший антиоксидант, а противоопухолевая активность антиоксидантов известна давно. Но значение ликопина для организма этим не ограничивается. Уже научно доказано, что ликопин с успехом предупреждает сердечные болезни и слепоту в пожилом возрасте, а также замедляет процессы старения, и в частности — замедляет процесс образования морщин.

Учеными Гарвардского университета на протяжении шести лет проводился эксперимент по изучению

роли ликопина в организме, в котором участвовали 48 тысяч мужчин. Результаты были получены такие. Среди тех, кто минимум 10 раз в неделю ел пищу, в которой присутствовали помидоры или томатная паста, вероятность возникновения рака простаты была на 45% ниже по сравнению с контрольной группой. Среди тех, в чей рацион помидоры входили 4–7 раз в неделю, вероятность образования опухолей была на 20% ниже.

В ходе эксперимента было также подтверждено и то, что ликопин понижает уровень так называемого плохого холестерина (липопротеины низкой плотности), а значит — при его употреблении уменьшается опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Известно также, что именно ликопин, содержащийся в коже, защищает ее от агрессивного воздействия солнечных лучей, поддерживая таким образом ее здоровье и красоту.

Важно помнить, что ликопин не синтезируется в человеческом организме, он поступает только с пищей. Причем для успешного всасывания ликопина в кишечнике необходимо наличие в пище жиров. Оптимальная для усвоения организмом форма ликопинсодержащих продуктов — это пища, прошедшая тепловую обработку.

В крови ликопин переносится вместе с липопротеинами, причем связывается он с липопротеинами низкой плотности, то есть теми, что называются «плохим холестерином», именно поэтому, как уже отмечалось, роль ликопина в защите от окислительных процессов

очень велика. Попадает в кровь ликопин в течение первых же суток после употребления содержащих его продуктов, максимум концентрации после однократного употребления — через 24 часа. В тканях ликопин обнаруживается приблизительно через месяц регулярного употребления.

Основная функция ликопина в организме — *антиокислительная*, в отличие от других каротиноидов он не обладает А-витаминной активностью. Ликопин снижает показатели окислительного стресса в организме, а значит — замедляет развитие атеросклероза, защищает ДНК и противодействует образованию опухолей. На сегодняшний день точно установлено, что ликопин — самый сильный каротиноид-антиоксидант из присутствующих в крови человека. Предполагается также, что ликопин может замедлять пролиферацию клеток как сигнальный метаболит.

На данный момент проведено уже достаточно много исследований по выявлению роли ликопина в *профилактике онкологических заболеваний* и уже установлено, что риск развития некоторых видов рака обратно пропорционален содержанию ликопина в крови (или суточному его потреблению). Это касается рака простаты, желудка и легких.

То же самое можно сказать и о взаимосвязи названных показателей при определении риска развития атеросклероза и связанных с ним ишемических заболеваний. Причем в этом случае исследователи обратили внимание на то, что здесь больше выражена обратная зависимость — чем ниже уровень ликопина в крови,

тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а значит, регулярное употребление достаточного количества ликопина служит *профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний*.

При исследовании влияния содержания ликопина на функциональное состояние глаз было выявлено, что уровень ликопина высок в пигментном эпителии сетчатки и в цилиарном теле здорового глаза. Ликопин *защищает наши глаза*, ведь сетчатка — это почти прозрачная ткань, а потому и пигментный эпителий, и сосудистая оболочка глаза подвергаются интенсивному воздействию света, который может повреждать их.

Кроме того, ликопин способствует замедлению перекисных процессов в тканях глаза, в том числе в хрусталике. И если зависимости между потреблением ликопина и риском развития дистрофии желтого пятна и глаукомы выявлено не было, то между риском развития катаракты и содержанием ликопина в крови обратная зависимость установлена была. То есть регулярное потребление ликопинсодержащих продуктов может служить *профилактикой заболевания катарактой*.

Есть данные о том, что при лечебном применении ликопина в дозировке 20 мг в сутки был достигнут положительный результат при гингивите, из чего исследователи делают вывод, что ликопин может применяться как лечебное средство при *некоторых воспалительных заболеваниях*.

Интересно, что каротиноиды, как предполагают ученые, могут взаимодействовать между собой при усвоении в желудочно-кишечном тракте человека.

И экспериментальные данные показывают, что небольшой синергический эффект при совместном приеме ликопина и бета-каротина наблюдается. Специалисты высказывают мнение, что, возможно, совместный прием бета-каротина (порядка 5%) будет улучшать усвоение ликопина.

При исследовании любого вещества всегда важно установить, не оказывает ли оно негативного действия на организм. Совершенно точно известно, что *ликопин нетоксичен*. Что же касается злоупотребления им, то побочное действие наблюдается в виде повышения уровня ликопина в крови и окрашивания кожных покровов в оранжево-желтый цвет. Однако после воздержания от употребления ликопинсодержащих продуктов на протяжении трех недель эти эффекты уходят.

Как уже говорилось, основным источником ликопина для человека сегодня являются помидоры — до 80% от общего потребления (это статистика по западным странам, для нашей страны такую статистику, похоже, никто просто не выявляет). Выше отмечалось, что содержание ликопина в плодах помидора зависит от сорта и в значительной степени — от зрелости плодов. Условно можно говорить о том, что чем ярче красная окраска у помидора, тем выше должно быть в нем содержание ликопина. Тепловая обработка влияет на повышение содержания ликопина в продукте, но, вопреки распространенному суждению, не так сильно. Тут важен способ тепловой обработки, так, например, упа-

ривание и у жаривание, то есть медленное и достаточно длительное тепловое воздействие, способствует существенному повышению концентрации ликопина в конечном продукте. Почему так происходит? Почему же продукты из томатов и блюда из помидоров богаче ликопином, чем сами свежие помидоры? Как указывает Б. Бочаров, дело в том, что при переработке помидоров разрушаются клетки волокон, затрудняющие выход ликопина наружу, сам же ликопин при тепловой обработке не разрушается. Ликопин из свежих помидоров и томатного сока усваивается не полностью, часть его остается в волокнах. И для примера можно сравнить: если в свежих плодах содержание ликопина доходит до 50 мг/кг, то в кетчупе оно достигает уже 140 мг/кг, а в томатной пасте — 1500 мг/кг

В зависимости от сорта, ликопина в них содержится от 5 до 50 мг/кг. Содержание ликопина обычно коррелирует с интенсивностью красной окраски плода. Термическая обработка незначительно влияет на содержание ликопина. Зато упаривание и у жаривание приводит к концентрированию ликопина в конечном продукте. Так, если в свежих томатах содержится до 50 мг/кг, то в кетчупе уже до 140 мг/кг, а в томатной пасте — до 1500 мг/кг.

Согласно Рекомендациям по уровню потребления пищевых и биологически активных веществ, следует употреблять порядка 5 мг ликопина в сутки. Что же касается профилактики онкологических заболеваний, то Б. Бочаров приводит такие рекомендации: «По предва-

рительным данным, профилактическая противораковая суточная доза ликопина составляет 10–15 мг. Такое количество ликопина содержится примерно в 0,5 кг свежих помидоров, в 2 стаканах томатного сока или в 3–4 ст. ложках кетчупа, томатной пасты и других томатных соусов».

Глава 5

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОМИДОРА

В этом разделе приводятся лишь некоторые рецепты применения помидоров для лечения и профилактики различных заболеваний. Но учитывая все, сказанное о полезных свойствах помидоров и ликопина в частности, можно дать общую рекомендацию: если вы хотите использовать целебную силу этого растения, а также предотвратить развитие заболеваний сердца и сосудов, онкологических заболеваний, ослабления зрения, если вы желаете сохранить ясный ум и полноценную физическую активность до глубокой старости, просто сделайте так, чтобы в вашем рационе всегда присутствовали помидоры — в свежем виде или в виде сока, в различных блюдах и в виде соусов.

И помните, главному полезному веществу помидоров — ликопину — для лучшего усвоения нужен жир. Вот что пишет по этому поводу Б. Бочаров: «Ликопин не обязательно извлекать из помидоров, чтобы принимать его в качестве пищевой добавки, как это было с бета-каротином. Помидоры надо есть регулярно, но не заменять ими завтрак или ужин. Особенно полезны помидоры, когда их едят с добавлением растительного масла, соуса, содержащего жир, или, например, сыра.

Это связано с тем, что ликопин прекрасно растворяется в жире, который усваивается в кишечнике лучше других питательных веществ. Вместе с ним всасывается и ликопин. Без добавления жира ликопин, содержащийся в помидорах и в томатном соке, усваивается хуже (так же, как и бета-каротин из морковного сока)».

ЗАБОЛЕВАНИЯ И НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Для *нормализации деятельности кишечника* рекомендуется следующее средство. Взять 3 стакана свежего томатного сока и 1 редьку среднего размера. Редьку натереть на мелкой терке и отжать сок, смешать его с томатным соком, слегка посолить. Эту смесь нужно выпить в 3–4 приема за день. Прием сока следует сочетать с легкой диетой, не перегружая кишечник трудноперевариваемой и жирной пищей. При *хронических запорах* принимать средство в течение 2–3 дней.

Органические кислоты и клетчатка, содержащиеся в помидорах, способствуют улучшению перистальтики кишечника, усиливают его моторную функцию.

При *хронических запорах* рекомендуется следующий состав. Взять 4–5 стаканов свежего томатного сока и 3–4 крупных зеленых и кислых яблока. Яблоки натереть на терке и смешать полученную массу с томатным соком. Вместо томатного сока можно также взять просто несколько помидоров и размять их вил-

кой. К полученной смеси добавить немного сахара и съесть порциями каждые 3–4 часа в течение дня. От приема другой пищи в этот день следует воздержаться.

При *атонических запорах* эффективна следующая смесь. Взять 4 стакана свежего томатного сока, смешать его с соком, отжатым из 250 г свежих огурцов, и добавить 2–3 ст. ложки сока из корня сельдерея. Эту смесь принимать в течение дня через 30 минут после каждого приема легкой пищи. Лечение продолжать 3–4 дня.

При *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* рекомендуется пить свежеотжатый томатный сок без соли 3–4 раза в день после еды. Курс лечения продолжать в течение 15–20 дней, после чего сделать перерыв на 7–10 дней и возобновить прием еще на 10–14 дней.

Лечение соком свежих помидоров принесет желаемый эффект, если сочетать его регулярное применение с соответствующей диетой лечебного питания, которая, тем не менее, совершенно исключает употребление в пищу свежих, соленых и маринованных помидоров.

При *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся запорами, тошнотой и рвотой, болезненными ощущениями в области желудка*, рекомендуется регулярное употребление свежего томатного сока, благодаря чему эти неприятные

и мучительные явления значительно ослабевают, а иногда и вовсе исчезают.

При *язвенной болезни желудка* многие народные целители рекомендуют следующее средство. Взять 200 г хорошо распаренной спелой мякоти тыквы, размягчить ее вилкой, добавить немного сливочного масла и перемешать. Затем влить в эту смесь 2 стакана свежего, слегка подсоленного томатного сока. Все хорошо перемешать и съесть в 2 приема через 20–30 минут после еды. Лечение продолжать в течение недели, после чего сделать перерыв на 5–7 дней и далее продолжать прием еще в течение 5–6 недель с перерывом в 5–7 дней через каждую неделю.

При *заболеваниях желудка* рекомендуется следующий состав. Взять 2–3 свежих помидора, нарезать мелкими кусочками, добавить 1 ст. ложку растительного масла и 2 ст. ложки меда, перемешать. Принимать 2 раза в день после еды в течение 10 дней.

Это же средство помогает при *заболеваниях печени*.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

При *заболеваниях печени* рекомендуется старое испытанное средство: 1 стакан свежего томатного сока смешать с таким же количеством только что отжатого сока свежей белокочанной капусты и принимать смесь 4 раза в день по 0,5 стакана через 30 минут после каждого приема диетической пищи.

При *холециститах, холангитах, желчнокаменной болезни* рекомендуется следующее средство. Взять 200 г хорошо распаренной спелой мякоти тыквы, размягчить ее вилкой, добавить немного сливочного масла и перемешать. Затем влить в эту смесь 2 стакана свежего, слегка подсоленного томатного сока. Все хорошо перемешать и съесть в 2 приема через 20–30 минут после еды. Лечение продолжать в течение недели, после чего сделать перерыв на 5–7 дней и далее продолжать прием еще в течение 5–6 недель с перерывом в 5–7 дней через каждую неделю.

При *желчнокаменной болезни* рекомендуется применение такого состава. Взять 50 г растительного масла, смешать с 1 стаканом свежего томатного сока. Добавить 1–1,5 ст. ложки сока лимона или грейпфрута. Тщательно перемешать и выпить смесь залпом через 1–1,5 часа после приема пищи.

Перед употреблением этой лечебной смеси желательно сделать очистительную клизму, а после приема лечь в теплую постель, под правый бок можно положить теплую грелку. Это старинное средство служило для изгнания желчных камней.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

При *всех формах атеросклероза и заболеваниях сердца* (за исключением тяжелых форм гипертонии, когда следует ограничить потребление любой жидкости), а также для профилактики этих заболеваний

рекомендуется употреблять свежие помидоры и томатный сок в чистом виде и в сочетании с другими компонентами. Курс лечения необходимо проводить в сочетании с соответствующей заболеванию диетой, которая подразумевает резкое ограничение в пищевом рационе продуктов, содержащих холестерин и жиры животного происхождения. В ежедневное меню следует включать как можно больше овощей.

Томатный сок, предназначенный для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, не следует готовить заранее: он сохраняет свои лекарственные свойства очень недолго. Лучше всего отжимать его прямо перед употреблением. Принимать в чистом виде рекомендуется не реже чем через день, по 0,5 стакана 3–4 раза в день после еды. Курс лечения — от 10 до 14 дней, затем можно сделать перерыв на 2 недели и возобновить прием. Общая продолжительность лечения — 3–3,5 месяца.

При *различных нарушениях сердечно-сосудистой деятельности* рекомендуется следующая смесь. Взять 1,5 стакана свежего томатного сока и смешать с 0,5 стакана свежеприготовленного свекольного сока, добавить 1–2 ч. ложки меда. Пить следует в 3 этапа, желательно после еды. Принимать 3–4 раза в неделю в течение 2 месяцев. Обычно наблюдается значительное улучшение. Это средство хранится не более 12–14 часов.

При *заболеваниях сердца, сопровождаемых одышкой и нарушением сердечного ритма*, можно применять

такой состав. Взять 5–6 свежих помидоров средней величины, снять с них кожицу и размять мякоть в миске. Добавить 2–3 ст. ложки лимонного сока и 2–3 дольки чеснока, натертого или мелко истолченного. Все тщательно перемешать. Есть смесь в течение дня с хлебом вместо какого-либо привычного для вас бутерброда. Продолжительность приема — 2 недели.

При *варикозном расширении вен* рекомендуется прикладывать на больные места кашицу из свежих помидоров. Снять, когда зашиплет, и смазать кожу сметаной в направлении от стопы вверх.

АВИТАМИНОЗ

При *авитаминозе* очень полезно следующее средство. Взять 2 стакана томатного сока (свежего или консервированного), добавить 0,5 стакана пюре из красной смородины, смешанной с сахаром, 0,5 стакана кипяченой воды. Все тщательно перемешать. Смесь принимать в 2–3 приема ежедневно в течение 7–10 дней. Это значительно обогащает организм всеми необходимыми витаминами.

При *авитаминозе*, а также *ослабленным и склонным к инфекциям детям* рекомендуется следующий напиток. Взять 2–3 свежих помидора, очистить от кожицы, протереть через сито и добавить в полученное пюре немного сахара. Смешать пюре с 2 стаканами свежего сока ежевики. Принять в 2–3 приема в течение дня. Сок

ежевики можно заменить свежим клюквенным соком, отрегулировав кислотность добавлением сахара.

Для лечения авитаминоза и профилактики его в зимнее время можно приготовить и такое народное средство. Взять в равных пропорциях томатный сок и рассол квашеной капусты, смешать и добавить в смесь свежий или консервированный яблочный сок в соотношении 2:1. Для вкуса добавить немного сахара. Тщательно перемешать. Пить ежедневно в течение 10–12 дней.

При авитаминозе эффективно следующее средство. Взять 3–4 крупных помидора и 2 зеленых яблока, нарезать мелкими кусочками вместе с кожицей и смешать с 3 ст. ложками меда. Съесть массу в 2 приема, желательно после еды. Употреблять, по крайней мере, 2–3 раза в неделю в течение месяца.

РАНЫ, НАРЫВЫ, ОЖОГИ

При порезах кожи, царапинах, мелких неглубоких ранах следует приложить разрезанный пополам помидор к поврежденному месту. При более серьезных случаях и кровотечении рекомендуется прибинтовать несколько тонких ломтиков помидора к ране и зафиксировать повязку. Свежий сок помидора обладает хорошим антисептическим и бактерицидным действием.

При застарелых, запущенных гнойных ранах и нарывах русские знахари советовали использовать такой

состав лечебной смеси: 1 ст. ложку нутряного свиного или бараньего жира смешать с 0,5 ст. ложки мелкой поваренной соли, хорошо растереть и добавить 2 ст. ложки измельченной мякоти свежего помидора. Еще раз все это тщательно растереть.

Смазать рану и область вокруг нее этой массой, сверху наложить чистую салфетку и зафиксировать ее на ране не очень тугой сухой повязкой. В течение суток старая рана будет очищаться и понемногу затягиваться. При этом больной может испытывать значительные болевые ощущения, но после очистки раны боль прекратится.

На следующие сутки необходимо поменять повязку, наложив свежую смесь помидорной массы с жиром и солью и закрыв ее новой салфеткой. Процедуру следует повторять до тех пор, пока полностью не прекратится отток гноя и омертвевшей ткани из поврежденного места и рана не начнет заживать.

При *ожоговых ранах* рекомендуется следующее средство. Взять 0,3 стакана томатного сока, смешать со свежим яичным белком и быстро наложить на место ожога. Сверху — чистую салфетку и фиксирующую повязку. Данный состав уменьшает боль от ожога и значительно ускоряет процесс восстановления кожи.

При *ушибах, переломах конечностей, растяжениях связок суставов*, когда заметно припухают мягкие ткани и человек испытывает сильные боли, на поврежденное место под фиксирующей повязкой рекомендуется

укрепить несколько достаточно крупных ломтиков свежего помидора, желательно очень холодных. Через 5–10 минут острая боль обычно успокаивается, а более слабые болевые ощущения порой исчезают совсем (в зависимости от степени тяжести травмы).

НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Во время диет, ориентированных на *избавление от лишнего веса*, рекомендуется пить смесь свежих соков: взять по 100 мл яблочного и тыквенного соков и 200 мл томатного. Пить смесь перед каждым приемом пищи в течение 1 месяца.

Высокое содержание органических кислот в помидорах активизирует обмен веществ, повышает щелочный резерв крови.

Для ускорения процесса сброса лишнего веса рекомендуется смесь томатного сока, сока яблок, тыквы и лимона в пропорции 2:4:2:1 соответственно. Пить перед каждым приемом пищи в течение 1 месяца.

Глава 6

ПОМИДОР В КУЛИНАРИИ

«На почетном месте в каждой кухне, важно входит в блюда и садится на место, первое среди стаканов, солонок, голубых бокалов, рюмок и масленок...» — так поэтически описал Пабло Неруда в «Оде помидору» роль этого исключительно вкусного и полезного плода в кулинарии.

Сегодня ни одна национальная кухня не обходится без помидора. Плоды помидоров обладают приятным вкусом. Их употребляют главным образом в свежем виде, кроме того, фаршируют, жарят, тушат, используют в качестве приправы к супам, борщам, вторым блюдам и в качестве добавки к различным соусам. Помидоры также консервируют, солят, маринуют и готовят из них пасту, пюре и сок. И при всех своих замечательных свойствах это еще чуть ли не единственный плод, практически не оставляющий отходов при приготовлении.

Вот некоторые интересные и классические рецепты приготовления блюд из помидоров.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

6–8 помидоров, 3–4 соленых или маринованных гриба, 1 луковица или 1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка сметаны, зелень, соль.

Мелко нашинковать соленые или маринованные грибы и смешать их с мелко нарезанным луком; заправить сметаной, солью, молотым перцем. У зрелых помидоров срезать со стороны плодоножки четвертую часть, помидоры слегка отжать, удалить семена. С помощью чайной ложки сделать углубление и заполнить помидоры салатом. Сверху накрыть их своеобразными крышками из срезанных частей.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПО-РУССКИ

8 крупных помидоров, 4 вареных яйца, 3–4 ломтика отварной телятины или курицы, по 1 ст. ложке рубленого зеленого лука и укропа, 0,5 стакана сметанного соуса, соль, зелень.

Спелые помидоры вымыть, затем срезать кружки со стороны плодоножки, удалить ложкой середину, слегка посолить внутри и снаружи и дать просолиться.

Отварное мясо, вареные яйца и зелень мелко нарезать, перемешать, посолить и заправить сметанным соусом, а из помидоров слить сок и наполнить приготовленным фаршем. Подавая, украсить каждый листиком зеленого салата, веточками зелени.

ШОПСКИЙ САЛАТ ИЗ БОЛГАРСКОЙ КУХНИ

5 спелых помидоров, 2 свежих огурца, 8–10 штук сладкого болгарского перца, 2–3 головки репчатого

лука, 200 г брынзы, 3 ст. ложки подсолнечного масла, петрушка, уксус и соль по вкусу.

Перец испечь целиком, очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками. Добавить нарезанные помидоры, огурцы и лук. Все смешать, заправить уксусом, солью и полить подсолнечным маслом. Салат выложить в салатник, сверху посыпать тертой брынзой и мелко нарезанной петрушкой.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ

6 помидоров, 2 луковицы, 2 морковки, 3 ст. ложки риса, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5 л овощного отвара, соль.

Мелко нарезанный репчатый лук слегка обжарить в масле. Добавить к нему помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Морковь спассеровать и добавить ее вместе с петрушкой и рисом к помидорам, когда они станут мягкими. Залить овощным отваром, посолить и варить 20–30 минут, пока не сварится рис. Затем все протереть через сито, положить в суп чеснок и еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.

СУП ИЗ ПОМИДОРОВ

0,5–0,6 кг помидоров, 1 большая луковица, 1 ч. ложка сливочного масла, 0,2 кг корня петрушки, 1 морковь средней величины, 250 г сметаны, 30 г муки, 1,5 л воды, сахар, соль, перец молотый по вкусу.

Корни петрушки и морковь очистить и отварить, отвар процедить. В небольшом количестве воды отдельно отварить нарезанные помидоры с маслом и нарезанным кольцами луком. Когда будет готово, протереть массу через сито и добавить в процеженный первый отвар, оставив 0,25 стакана отвара, который следует охладить. В оставленном охлажденном отваре развести муку и заправить ею суп. Прокипятив суп, добавить сметану, сахар, соль и перец по вкусу.

ПОХЛЕБКА С ПШЕНОМ И ТОМАТАМИ

6 средних картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 250 г сметаны, 2 ст. ложки пшена, 2 помидора, зелень и соль.

Нарезанный репчатый лук положить в глубокую посуду и обжарить. Когда он подрумянится, добавить мелко нарезанные морковь и помидоры, немного воды, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Затем залить кипятком, добавить соль и дать закипеть. В кипящую воду опустить нарезанный картофель и хорошо промытое пшено. Закрывать крышкой и варить до готовности. Сметану влить в конце варки, осторожно помешивая, и вскипятить. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

ГАСПАЧО

3 помидора, 1 луковица, 1 консервированный перец, 1 свежий огурец, 3 стакана томатного сока, 0,3 стакана

винного красного уксуса, 50 мл оливкового масла, кинза, соус табаско.

Все овощи тщательно промыть, обсушить и разделить на 2 одинаковые части. Половину измельчить, добавить красный перец, переложить все в кухонный комбайн и измельчить до состояния пюре. Затем перелить полученную смесь в миску, влить томатный сок, уксус, оливковое масло, немного соуса табаско и посыпать измельченной зеленью кинзы. Все тщательно перемешать. Из оставшихся помидоров удалить семена, нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать огурец и лук. Добавить в суп, посолить и поперчить, перемешать и убрать в холодильник на 1–2 часа охладиться.

КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ

2 луковицы, 5–6 средних помидоров, 10 средних картофелин, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, 1 стакан воды, 1 ст. ложка концентрированного куриного бульона, кусочек тертого сыра твердых сортов, соль и молотый перец по вкусу.

Нарезанные помидоры потушить в кастрюле. В другой кастрюле спассеровать мелко нарезанный лук. Смешать муку с водой, добавить помидоры и бульон, посолить, поперчить. Готовить на сильном огне, изредка помешивая, в течение 4 минут. Смесь должна загустеть. Теперь нужно положить нарезанный кружочками картофель и на сильном огне готовить еще минут 15.

В конце варки посыпать тертым сыром, при желании можно украсить мелко нарезанной зеленью.

ПИЦЦА «МАРГАРИТА»

История названия такова. Однажды, в июне 1889 года, одного из жителей Неаполя пригласили приготовить пиццу для королевы Маргариты, жены короля Умберто. Пицца считалась пищей бедных, и королева хотела таким образом завоевать сердца своих подданных. Ей испекли три вида пиццы. Больше всего королеве понравилась та, что состояла из моцареллы и помидоров, символизировавших итальянский флаг. Так пицца и получила свое «высочайшее» имя.

Для теста: 7 г сухих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 250 мл горячей воды, 350 г муки, по 1 ст. ложке соли и оливкового масла.

Для начинки: 400 г нарезанных консервированных томатов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 100 г нарезанного сыра моцарелла, по 2 ст. ложки сухого базилика, томатной пасты и тертого сыра пармезан, соль, перец.

Положить дрожжи и сахар в миску с делениями и смешать с 4 ст. ложками воды. Оставить постоять в теплом месте 15 минут, пока смесь не запенится.

В другой посуде смешать муку с солью и сделать углубление в центре. Добавить часть масла, смесь с дрожжами и оставшуюся воду. Деревянной ложкой замесить тесто.

Выложить тесто на стол, посыпанный мукой, и месить в течение 4–5 минут. Вернуть в миску, накрыть полотенцем и оставить на 30 минут, чтобы увеличилось в объеме в 2 раза.

Месить тесто еще 2 минуты, растянуть его руками в круг, поместить на противень, пальцами растягивая края, чтобы было ровнее. Тесто не должно быть толще 6 мм.

Приготовить начинку: положить помидоры, раздавленный чеснок, базилик, оливковое масло, соль и перец в большую сковороду, потушить в течение 20 минут, пока соус не начнет густеть, добавить томатную пасту и слегка остудить.

Намазать основу начинкой, посыпать моцареллой и пармезаном. Запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20–25 минут.

ВЯЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Приготовить вяленые помидоры вроде несложно, но здесь есть некоторые нюансы, без знания которых заготовка может не получиться.

Прежде чем готовить вяленые помидоры, надо убедиться в том, что выбранные плоды годятся для такой процедуры. Для вяления лучше выбрать плоды небольшого размера (лучше всего взять черри), во вкусе должна преобладать кислинка, по текстуре они должны быть плотными, без водянистости. В крайнем случае, можно разрезать плоды пополам или на четвертинки, но это не лучший вариант.

У подготовленных плодов нужно удалить сердцевину, извлечь всю кашеобразную мякоть вместе с семенами. Эти части не имеют особого вкуса в высушенном виде. Сердцевина потребуется в приготовлении соуса и томатного сока.

Подготовленные плоды надо выложить на противни, предварительно застелив их бумагой для запекания. Внутри каждого плода надо капнуть немного масла, чтобы уберечь их от пересыхания. Затем нужно поперчить и посолить.

Сушка проводится при температуре 100 °С. Следует помнить, что плоды разной величины готовятся по-разному. Иногда можно справиться за 5 часов, а в другой раз потратить весь день.

В результате должны получиться небольшие сморщенные плоды или дольки, которые будут сохранять свою форму при деформации и нажатии. Если они будут пересушены, то появятся трещины.

Готовые вяленые томаты заливают маслом. Таким образом обеспечивается их сохранение до зимы. Надо взять чистые банки из стекла, уложить в них приправу и сами плоды слоями, а затем залить маслом. Лучше использовать оливковое масло. В качестве приправы лучше всего взять эстрагон и розмарин. Если такие травы отсутствуют, то можно использовать зонтики укропа и петрушку, а также чеснок. Если масло не будет покрывать томаты в банке полностью, то они начнут плесневеть. Хранение только в холодильнике, не более 8 месяцев в году.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С МОРКОВЬЮ

На 10 частей помидоров — 1 часть тертой моркови.

Для рассола: на 1 ведро воды — 500 г соли.

Приправы: острый перец, укроп, чеснок, лавровый лист.

Отобрать спелые, но твердые помидоры одинакового размера, вымыть, не отрывая плодоножек, уложить рядами, переслаивая тертой морковью, острым стручковым перцем, укропом, чесноком и лавровым листом, залить рассолом. Поместить в погреб или в прохладное место (холодильник). Через 12–15 дней их можно есть.

ТОМАТНАЯ ПАСТА

Помидоры лучше взять не очень сочные — мясистые, упругие, полностью зрелые. Оптимально подходит сорт «Сливка».

Плоды вымыть, разрезать пополам, сложить в кастрюлю (лучше эмалированную), добавить очищенный лук (из расчета 1 луковица на 1 кг помидоров), 0,5 стакана воды, накрыть крышкой и довести до кипения. Уменьшить огонь и тушить в течение 15 минут — помидоры должны стать мягкими и пустить сок. Затем снять с огня и остудить.

Остывшую массу перетереть через сито. В жмых должны попасть шкурки, плодоножки и семена. Полученную массу уварить на минимальном огне, пока она не уменьшится в объеме минимум в 5 раз. Периодически помешивать, чтобы паста не пригорела. В конце

добавить сахар и соль, влить уксус, перемешать и сразу разлить по стерилизованным банкам, накрыть стерилизованными крышками, закатать, перевернуть и накрыть одеялом, оставив до полного остывания. После этого банки можно перенести в кладовку и открывать по мере необходимости.



Глава 7

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

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

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

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

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

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

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

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку: «все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием Флетчера, стали особенно настаивать 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?

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

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

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

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

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

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

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в 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 наследственными или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания, так же как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6–7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе

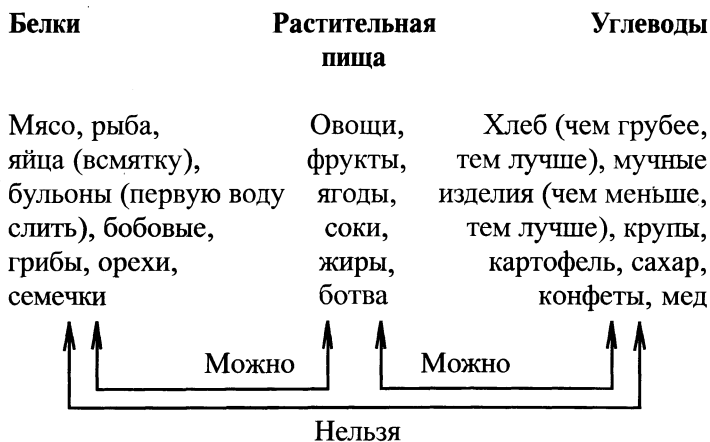
страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

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

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

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

Схема раздельного питания



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

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

прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительно приведем значения ОВП:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

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

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

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

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

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

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

масло только в свежем виде или семечки, орехи.

В качестве приправы — различные укусы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Что важно знать о пиве?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Делайте выводы, дорогие читатели...

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ КОСМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

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

Что же это за центры?

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

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

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

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

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

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

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

Применение перечисленных методов и средств дает такие результаты:

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

И не надо забывать, что мало того что современные лекарства становятся все хуже и хуже, они еще и в буквальном смысле привязывают человека к себе. Именно поэтому «медицина болезни» для меня давно перестала существовать. Для меня есть «медицина здоровья» — то будущее, чем должны заниматься врачи. И премии должны быть не за количество больных, а за количество здоровых.

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

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

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

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

В Центре работают люди, которым изначально присущи духовные качества, такие как доброжелательность, чуткость, готовность всегда прийти на помощь, выполнить любую просьбу, да и их постоянные улыбки чего стоят. Вот такая домашняя обстановка в Центре является тем существенным дополнением к тому, что

происходит здесь с пациентами. С какими бы проблемами со здоровьем они сюда ни приезжали, они их оставляют здесь.

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

Считается, что первую половину своей жизни каждый человек добивается своего места под солнцем, материального благополучия за счет своего здоровья, приобретая кучу болезней, а вторую половину — тратит на избавление от болезней все накопленное.

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

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

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

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

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

— Та же самая картина наблюдается и в России. Как можно понять, что родоначальник онкологической службы в России, академик Н. Н. Блохин, являясь ведущим онкологом мира, заболел раком и умер после операции? Как может врач-терапевт лечить больного

гипертонией (которой, я утверждаю, нет, а есть состояние организма; кстати, вот почему найти причину гипертонии врачи не могут), если он сам страдает этой болезнью? Вот почему одним из важных принципов Российской ассоциации специалистов традиционной народной медицины является то, что целитель не должен болеть, ибо он для своих пациентов должен быть примером.

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

Вы спросите: а где же выход? Да в самой Природе, частицей которой является человек как составная часть Единого энергоинформационного поля Вселенной. В название оздоровительного центра в Германии добавились слова «космические технологии», потому что здесь применяют мои методики и разработки. При создании больницы для космических кораблей мне практически заново пришлось пересмотреть всё, что использовалось, да и сейчас используется в современной медицине, а также основные принципы, по которым должен работать организм человека. Так, например, при приеме пищи нельзя принимать различные жидкости, что вызывает снижение концентрации пищеварительных соков, и пища остается не переработанной до конца, зашлаковывая и закисляя организм. Или тот факт, что для обработки различных видов пищи (например, мяса и растительной) требуется разная

концентрация пищеварительных соков, а при приеме таких продуктов совместно опять-таки пищеварительная система не полностью их перерабатывает, в результате чего образуются в организме гниющие завалы, что отравляет весь организм. Вывод: несочетающиеся по этому принципу продукты нужно употреблять отдельно. Еще один важный принцип работы организма — правильный водный режим, нарушение его — это когда в течение суток организм тратит не менее 1,5 л жидкости на биохимические и энергетические процессы, а восполнение ее не наблюдается, — что приводит к обезвоживанию организма (особенно с возрастом) и является основной причиной возникновения любого заболевания. В клинике используется ультрафиолетовое облучение крови в определенном физиологическом спектре (фотосинтез), без чего невозможна ~~жизнь~~. Используется излучатель оргоновой ~~космической~~ энергии, который восполняет энергетический ~~статус~~ органов, всего тела и восстанавливает ~~электрическую~~ оболочку вокруг него, называемую ~~биополе~~, которая является связующим элементом с ~~космосом~~.

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

соответствующую помощь (или дать заключение и рекомендации по присланным мазкам).

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

Представляет интерес создание центра в Германии. Его возглавляют Елена и Александр Зеевальд. Елена окончила Карагандинский мединститут, работала хирургом, реаниматором, анестезиологом. После переезда в Германию она подтвердила диплом врача, кардиолога, анестезиолога, хирурга и специалиста биорезонансной терапии и получила звание доктора биологических наук. Стоит сказать, что Елена сама страдала диабетом и опухолью щитовидной железы и, только убедившись в бессилии официальной медицины, с помощью разработанных способов и методов она решила проблему со своим здоровьем. Поэтому она с полным правом может сказать: указанных болезней нет, а есть состояния, которые можно исправить.

Александр окончил Карагандинский политехнический институт, факультет квантовой физики. В Германии он подтвердил диплом физика и получил сертификат по диагностике и биорезонансной терапии. Такое сочетание совместной деятельности врача и физика-биолога позволяет им добиваться результата, которого не могут добиться частные клиники. В Германии существует союз врачей-натуропатов, в котором могут

состоять не только врачи, но и лица, закончившие трех-летние курсы по натуропатии. Членами этого союза и являются супруги Зеевальд.

Особенностью работы Клиники медицинских космических технологий является то, что здесь используется современная биорезонансная аппаратура «Био- и Метаскан», которая позволяет оценить состояние всех органов и их биосистемы, определить вид инфекции и степень поражения, являющиеся причиной заболевания, и устранить их. Тем самым нормализовать обменные процессы и оздоровить человека. Эта аппаратура позволяет отличить в том числе раковые заболевания от других. Известно, что некоторые виды бактерий имеют большое сходство с вирусами рака, и ошибка в его определении достигает 40%. Если такому больному уже проведена одна химиотерапия, это уже точно раковый больной. Не это ли является одной из немаловажных ошибок медицины, в результате которых увеличивается количество больных онкозаболеваниями? Доказано, что в результате лекарственных средств и химиотерапии паразитарная инфекция еще больше возбуждается, мутирует и затем ее трудно различить. В последнее время официальная медицина склонна считать причинами заболеваний инфекционное начало, что правильно. Недавно ученые США определили, что в организме живет до 10 тысяч различных паразитов. И что? Для каждого из них надо создавать специальные вакцины? Абсурд, конечно. Наше физическое тело — это как многонациональное государство,

в котором должен быть один хозяин (это иммунная система, от которой зависит наше здоровье). При применении тех же химических лекарственных или других средств, мирно живущие в организме паразиты приходят в потревоженное состояние — как в осиновом гнезде — или мутируют, становясь еще более вирулентными. И чем больше выражены воспалительные реакции, тем тяжелее протекает заболевание, вплоть до онкологии. Применяемая в клинике аппаратура позволяет определить частотную характеристику даже таких паразитов, у которых еще даже нет названия, и в режиме резонанса уничтожает их. Помимо этого, в клинике используются другие методы, способствующие закреплению полученного результата. После проведения мероприятий пациенту выдаются соответствующие рекомендации и набор противопаразитарных средств.

Коротко о космических излучателях. Известна теория возникновения заболеваний В. Райха, который связывал их с нарушением биологической пульсации: периодическим сжатием и растяжением тела, что он назвал биопатией. При заболеваниях процессы сжатия преобладают над растяжением. Для устранения этого явления он создал оргоновый аккумулятор простой конструкции, который представлял собой деревянный ящик без гвоздей, выстланный внутри фольгой, и в котором аккумулируется энергия, что способствует расширению тканей человека, нормализации окислительно-восстановительных процессов и рассасыванию патологических очагов. В дальнейшем А. Вейник доказал,

что в таком ящике аккумулируется не энергия, а время. Еще дальше пошел всемирно известный физик из Германии, доктор Экхард Вебер, который создал излучатель космических энергий. Мне выпало счастье познакомиться с этим человеком. Он был рад узнать, что врач додумался использовать солнечный луч для лечения больных, а я с восторгом наблюдал за особенностью работы его устройств. Он доказал, что любое заболевание несет в себе нарушение взаимосвязи энергосистемы человека с космическим пространством, восстановив которую можно оздоровить человека. Не это ли служит лишним подтверждением того, что известная целительница из России Джуна Давиташвили, как и другие обладатели Божественного дара пропускать через свое тело и руки космическую энергию, восполняет энергопотенциал организма? Это и оздоравливает человека независимо от вида заболевания.

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

Теперь представьте, что такие оргоновые излучатели будут во всех клиниках. Что прикажете делать онкологам, да и другим специалистам, которых более 120 специализаций (а болезней придумано более

30 тысяч) и которые исповедуют так называемые достижения цивилизации, которая своими успехами сама себя загоняет в гроб? Помимо этого, доктор Вебер на основании знаний предыдущих цивилизаций разработал устройство под названием «генератор плода жизни». На основании выполненных им формул он создал устройство, состоящее из нескольких блоков: семени (зерно), цветка, плода и дерева, олицетворяющих собой код жизни. Удивительное ощущение испытываешь во время проведения сеанса этого устройства: появляется ощущение наполненности энергии, повышения тонуса крупных сосудов, исчезновение усталости (конец рабочего дня), повышение работоспособности и отмечается общеоздоравливающий эффект. Помимо этого, доктор Вебер решил другую мировую проблему: с помощью своих излучателей он обеззараживает воду и делает ее «живой», космической, без которой нет жизни. Повышает урожайность любой сельскохозяйственной культуры в 2–3 раза, рекультивирует почву, освобождая ее от сорняков, и многое другое. При этом все устройства работают в автономном режиме, не требуя никаких источников питания. К сожалению, таких космических излучателей в России нет.

К этому следует добавить следующее. На основании многолетних исследований выяснено, что человек как самодостаточная, саморегулирующаяся, энергоинформационная система является составной частью Вселенной и его организм может нормально существовать только при двух непреложных условиях: как автономная

система, что приводит к заболеваниям, так и связи с космосом через биополевую структуру, имеющую свой размер, форму и цвет.

Нарушение этой оболочки и является первоначальным сигналом начала проблемы со здоровьем на физическом теле. Как утверждает создатель фрактальной физики В. Д. Шабетник, во Вселенной существует единое электромагнитное поле, а все известные, да и неизвестные, излучения являются видами энергии. Характеризуя потоки энергии, физики используют понятие «спин» (вращение), которое может быть как правоевинтовое, так и левовинтовое поляризованное излучение (СПП). Если правовинтовое СПП, что характерно для всей Вселенной и служит жизнеутверждающим кодом, то левовинтовое СПП несет энергию разрушения. В Природе существует одно непреложное правило: растительный мир, имеющий в основном щелочную природу, относится к животному (кислотное как 3,4:1), в процессе эволюционного развития организм человека находится ближе к растительному миру. Применительно к человеку существует такое понятие, как кислотно-щелочное равновесие рН, значение которого в течение всей жизни должно быть $7,4 \pm 0,15$. При снижении этого показателя (ацидоз) или увеличении (алкалоз) в крови наступают более выраженные изменения в организме — болезнь.

С развитием цивилизации в настоящее время для человека фактически создана искусственная среда обитания с точностью наоборот, когда соотношение щелочей

к кислотам 1 к 3,4. Почему это произошло? Фактически всё, что создано человеком из технических средств, всё это левовинтовые СПП. Не говоря уже о химии, всех лекарственных средствах и продуктах питания человека.

Что несет в себе изменение левовинтового СПП для человека?

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

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

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

- Снижается регенерационная способность тканей за счет угнетения стволовых клеток.

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

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

Вот почему, несмотря на развитие цивилизации, болезней становится все больше и они становятся

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

* * *

Чтобы попасть в Центр, не надо проходить долгих диагностических обследований, достаточно просто позвонить и договориться о приезде. Необходимая диагностика и назначение курса оздоровления происходят непосредственно здесь. Я сам периодически приезжаю в Центр, не только чтобы проконтролировать оздоровительный процесс, но и чтобы самому, что называется, почиститься. Я уверен, что собственному здоровью нужно уделять время, поэтому курс должен проводиться с полным отключением. Я поступаю именно так.

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

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

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

И. Бединский

ЛИТЕРАТУРА

1. Алпатьев А. В., Алпатьева Л. А. Помидоры. — М., 1980.
2. Ахатов А. К. Мир томата глазами фитопатолога. — М., 2010.
3. Бирюкова Н. Триумфальное шествие помидора: томат по-итальянски и томат по-русски // *АиФ*, 9 октября, 2012.
4. Богомолова Р. Т. Огород во славу Божию: Дача кормит, дача лечит. — М., 2002.
5. Бочаров Б. Помидоры против рака // *Будь здоров*, № 2, 2000.
6. Брежнев Д. Д., Томаты. — Л., 1964.
7. Дубровин И. Все об обычном помидоре. — М., 2000.
8. Дуничев И. Самые лучшие // *АиФ*. На даче, № 23, 7 декабря 2012.
9. Ивченко С. И. Занимательно о ботанике. — М., 1969.
10. Клочков В. А., Чалык Н. Е. и др. Воздействие различных форм ликопина на липидный спектр крови // *Бюллетень медицинских интернет-конференций*, выпуск № 10, том 2, 2012.
11. Помидоры и огурцы // *Сад, огород — кормилец и лекарь: Спецвыпуск*, № 3 (99), 2015.
12. Потемкина Л. Помидоры в натуральном питании. — Челябинск, 2007.
13. Рытов М. В. Томат в северной полосе огородничества. — Изд-во П. П. Сойкина, 1916.
14. Собиранье томатов (о Д. Гусеве) // *Приусадебное хозяйство*, № 12, 2014.

Обзор материалов тематических сайтов Интернета.

ОГЛАВЛЕНИЕ

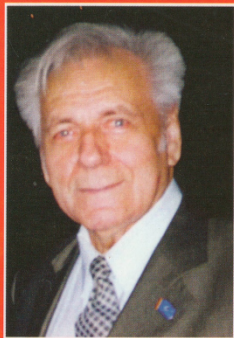
ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ОТ «КРУПНОЙ ЯГОДЫ» ДО ПОПУЛЯРНЕЙШЕЙ ОВОЩНОЙ КУЛЬТУРЫ	6
Глава 2. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БОТАНИКИ	15
Глава 3. ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ПОМИДОР	24
Глава 4. ПОМИДОР В МЕДИЦИНЕ	32
Ликопин.....	35
Глава 5. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОМИДОРА	43
Заболевания и нарушения работы желудочно-кишечного тракта.....	44
Заболевания печени и желчного пузыря	46
Заболевания сердца и сосудов.....	47
Авитаминоз	49
Раны, нарывы, ожоги.....	50
Нарушения обмена веществ	52
Глава 6. ПОМИДОР В КУЛИНАРИИ	53
Фаршированные помидоры	53
Помидоры, фаршированные по-русски.....	54
Шопский салат из болгарской кухни.....	54
Суп-пюре из помидоров.....	55
Суп из помидоров.....	55
Похлебка с пшеном и томатами	56
Гаспачо	56

Картофель с помидорами.....	57
Пицца «Маргарита»	58
Вяленые помидоры.....	59
Соленые помидоры с морковью.....	61
Томатная паста.....	61
Глава 7. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ.....	63
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....	115
ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРАХ КОСМИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ	122
ЛИТЕРАТУРА	141

Неумывакин Иван Павлович

ПОМИДОР

Мифы и реальность



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

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

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена помидору, растению, плоды которого, помимо превосходных пищевых качеств, обладают еще и целебной силой. Они полезны при гипертонической болезни, активно снижают уровень холестерина, усиливают специфический иммунитет к возбудителям легочных и кишечных инфекций, предотвращают изменения в сетчатке глаз, помогают сохранять умственную и физическую работоспособность, обеспечивают хорошее настроение и устойчивость к стрессу.