

И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

**ПРИ ПОВЫШЕННОМ
И ПОНИЖЕННОМ
ДАВЛЕНИИ**

**МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. НЕУМЫВАКИН
Владимир ЛАД

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ПРИ ПОВЫШЕННОМ
И ПОНИЖЕННОМ
ДАВЛЕНИИ

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., Лад В.

Простые рецепты при повышенном и пониженном давлении.

Из этой книги вы узнаете, что можно сделать для улучшения своего состояния, если ваше давление отличается от нормального в ту или иную сторону. Вы получите простые, но высокоэффективные рекомендации, которым сможете следовать сами и научить своих близких.

В настоящее время благодаря получению новых знаний о механизмах развития гипертонической болезни, изучению различных ее форм, разработке новых эффективных методов лечения положение, к счастью, изменилось. В большинстве случаев удается добиться значительного лечебного эффекта, улучшить качество жизни, предотвратить развитие осложнений и заметно увеличить продолжительность жизни.

Часто люди, в том числе медицинские работники, придают значение только повышенному давлению, но пониженное давление тоже опасно, и об этом необходимо помнить. Наша задача — научиться придерживаться золотой середины.

ВВЕДЕНИЕ

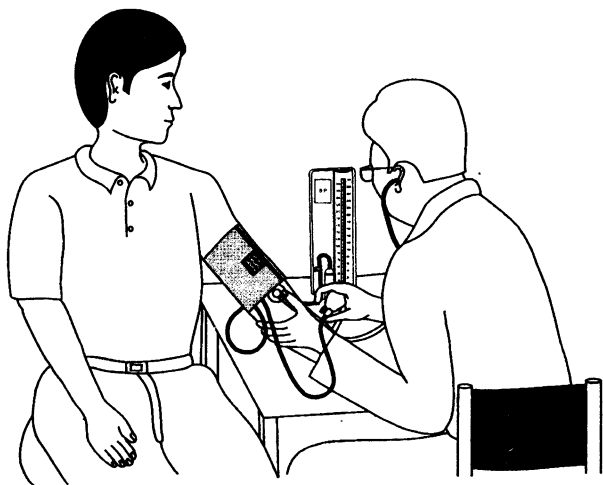
Гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия) занимает одно из первых мест среди сердечно-сосудистых заболеваний. Этот недуг поражает людей в самом активном возрасте, является частой причиной временной нетрудоспособности и инвалидизации. При отсутствии лечения при артериальной гипертензии быстрее и раньше развивается атеросклероз сосудов и возникают инфаркт миокарда и инсульт (кровоизлияние в мозг). Нужно подчеркнуть, что установить наличие гипертонии несложно — следует только измерить артериальное давление. Профилактические осмотры практически здоровых людей, включающие измерение давления, выявляют значительное число людей с гипертонией, о которой они и не знали. Это связано с тем, что во многих случаях гипертоническая болезнь протекает бессимптомно (в том числе и без головной боли). Поэтому, а также из-за развития серьезных осложнений в тяжелых случаях, при отсутствии лечения, гипертоническую болезнь называют «безмолвным убийцей».

Часто люди, в том числе медицинские работники, придают значение только повышенному давлению, но пониженное давление тоже опасно, и об этом необходимо помнить. Наша задача — научиться придерживаться золотой середины.

В настоящее время благодаря получению новых знаний о механизмах развития гипертонической болезни,

изучению различных ее форм, разработке новых эффективных методов лечения положение, к счастью, изменилось. В большинстве случаев удастся добиться значительного лечебного эффекта, улучшить качество жизни, предотвратить развитие осложнений и заметно увеличить продолжительность жизни.

Всем известно классическое выражение: «В здоровом теле здоровый дух». Здоровое тело — это «продукт» здравого рассудка, то есть следствие правильного поведения, жизненного режима, адекватного отношения к окружающей действительности и рационального питания. Из этой книги вы узнаете, что можно сделать для улучшения своего состояния, если ваше давление отличается от нормального в ту или иную сторону. Вы получите простые, но высокоэффективные рекомендации, которым сможете следовать сами и научить своих близких. Конечно, книга не сможет заменить консультацию лечащего врача, но окажет существенную помощь и поддержку в решении проблем с кровяным давлением.



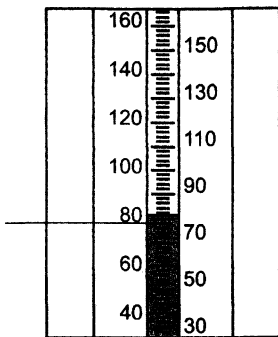
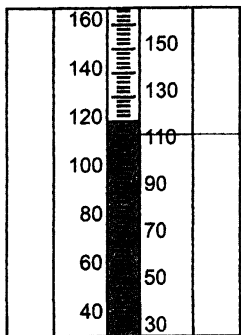
Начнем мы с обсуждения вопросов, связанных с помощью при повышенном артериальном давлении, а затем перейдем к пониженному давлению. Однако следует отметить, что в разделах, посвященных нормализации давления при гипертонии, содержится много рекомендаций, полезных и при гипотонии, так как и в том и в другом случае прежде всего следует оздоровить сердечно-сосудистую систему в целом.

Удачи вам в изучении информации и применении ее на практике!

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь — это хроническое заболевание, характеризующееся постоянным, а в начальных стадиях — периодическим повышением артериального давления. В основе гипертонической болезни лежит повышенное напряжение стенок всех мелких артерий. В результате уменьшается их просвет, затрудняется продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

Причины возникновения гипертонической болезни раскрыты еще не до конца, но установлено, что они связаны с деятельностью центральной нервной системы. На развитие болезни влияют нервное перенапряжение, неблагоприятные жизненные ситуации, а также избыточное питание, особенно употребление жирной мясной пищи, и малоподвижный образ жизни.



Гипертоническая болезнь развивается медленно, начинается с периодического возникновения головных болей, сердцебиения; артериальное давление становится неустойчивым. На этой стадии болезнь чаще всего остается незамеченной. Затем признаки ее становятся более явными, отмечаются головная боль, онемение пальцев рук и ног, приливы крови к голове, плохой сон, мелькание перед глазами «мушек», быстрая утомляемость. Повышение артериального давления становится стойким, в сосудах к этому времени происходят склеротические изменения. Эта стадия болезни длится обычно много лет. При дальнейшем прогрессировании болезни нарушение функций артерий приводит к серьезным последствиям: у больного обнаруживается сердечная или почечная недостаточность либо нарушение мозгового кровообращения.

При гипертонической болезни чрезвычайно важно душевное состояние человека, необходимы достаточный сон, длительное пребывание на воздухе, здоровый режим труда. По назначению врача — успокоительные и иногда снотворные препараты, а также специальные лекарственные средства, снижающие кровяное давление.

Больным гипертонией необходимо соблюдать диету: прежде всего исключать жирную пищу и продукты, богатые холестерином, есть меньше сладкого, а также свежего хлеба, заменяя его сухарями или рисом. Полезны все продукты, задерживающие развитие атеросклероза: творог, молочные продукты (особенно простокваша и сыворотка), яичный белок, капуста, горох, вареная говядина и др., а также продукты, богатые витамином С: редис, зелёный лук, хрен, черная смородина, лимоны.

Лечение гипертонической болезни — заболевания по своей природе хронического — непременно должно быть

постоянным на протяжении ряда лет. О допустимости интервалов в лечении может судить только врач.

Человеку, страдающему гипертонической болезнью, необходимо знать, что исчезновение тяготивших его неприятных ощущений и снижение уровня артериального давления достигаются в процессе лечения, как правило, довольно скоро, но это лишь временный, преходящий эффект, который отнюдь не дает основания прекращать лечение. Произвольные, без разрешения врача перерывы в лечении часто приводят к *гипертоническому кризу*, то есть резкому обострению основных проявлений болезни и значительному повышению кровяного давления.

ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Основная роль в развитии гипертонической болезни принадлежит нервно-психическому перенапряжению, которое может быть острым (кратковременным) и длительным (хроническим). В основе болезни лежит невроз высших отделов аппарата, регулирующего артериальное давление. В повышении артериального давления немалую роль играет избыток натрия в организме, приводящий к задержке жидкой части крови.

В течении гипертонической болезни выделяют 4 стадии:

I — артериальное давление повышается при нервно-эмоциональном напряжении.

II — более длительные периоды высокого артериального давления, снижающегося после отдыха. На этой стадии может и не быть серьезных нарушений со стороны внутренних органов.

III — еще более стойкое и длительное повышение артериального давления, увеличение левого желудочка сердца.

IV — стабильно высокое артериальное давление, сопровождающееся изменениями во внутренних органах (сердце, сосудах мозга, глаз, почек).

Питание является фактором, способным влиять на цифры артериального давления. Ученые считают, что *одним из самых мощных профилактических и лечебных*

средств при гипертонической болезни является ограничение употребления поваренной соли. Суточная норма натрия и хлора для организма содержится в 15 г поваренной соли. В натуральных продуктах (мясе, рыбе, молочных продуктах, крупах, овощах) имеется больше половины этой нормы. То есть для присаливания блюд даже здоровому человеку достаточно 5–7 г соли. Иными словами, требуется одна чайная ложка, а больному с гипертонической болезнью и того меньше.

Следует остановиться на нескольких ярких примерах. Казахи-степняки отличаются острым зрением, как днем, так и в сумерки. И обусловлена такая зоркость, в частности, употреблением малосоленой еды. В европейских странах среднее потребление поваренной соли составляет 15 г в сутки, в Японии нередко достигает 60 г в сутки. Установлено, что инсульты, возникающие на фоне повышенного артериального давления, в Японии регистрируются чаще, чем в других странах. В Новой Гвинее соль практически не употребляют, и повышение артериального давления встречается в этой стране крайне редко. При массовом обследовании представителей народностей, не болеющих гипертонической болезнью, было выявлено, что они потребляют в 4–5 раз меньше поваренной соли.

Бессолевая (точнее — с ограниченным содержанием соли) диета способствует не только снижению артериального давления, но и улучшает общее состояние больных, усиливает выделение мочи, нормализует водно-солевой обмен, уменьшает объем жидкой части крови. Особенно заметно благотворное влияние такой диеты при обострении гипертонической болезни с тяжелыми нарушениями со стороны сосудов сердца и головного мозга. Однако следует иметь в виду, что длительное исключение поваренной

соли из рациона вредно, так как при этом нарушается водно-солевой обмен. После завершения острой стадии болезни в рацион следует добавлять немного соли.

Для снижения артериального давления необходимо применение достаточного количества продуктов, богатых калием. Этот минерал способствует выведению излишних количеств натрия и воды, тем самым снижая давление.

Для профилактики гипертонии большое значение имеет достаточное потребление кальция и магния. Ученые установили, что страдающие гипертонической болезнью люди потребляют с пищей на 22% меньше кальция, чем люди с нормальным артериальным давлением. При лечении посредством введения дополнительной дозы кальция артериальное давление снижалось на 10–20 мм ртутного столба.

Магний оказывает сосудорасширяющее действие, поэтому при гипертонической болезни используются «магниевые диеты», содержащие продукты с большим количеством магния.

Врачи установили, что *артериальное давление увеличивается после приема алкоголя.* Стойкая артериальная гипертензия связана со злоупотреблением спиртным.

Избыточная энергетическая ценность рациона приводит к избыточному весу и ожирению, что способствует развитию гипертонии. Поэтому при гипертонической болезни следует ограничивать не только потребление соленой пищи, но и калорийность рациона. Постоянное употребление пищевых волокон улучшает жировой обмен, ускоряет выведение из организма солей и воды, что благотворно сказывается на нормализации артериального давления. Рекомендуется (особенно при повышенной

массе тела) проведение разгрузочных дней (овощных) 1–2 раза в неделю.

Страдающим от высокого артериального давления полезны белки, содержащие аминокислоты метионин и холин, водорастворимые витамины С, В₁, РР.

Потребление витаминов D, К нужно ограничивать, так как витамин D повышает содержание холестерина в крови, а витамин К способствует повышению свертываемости крови, что при гипертонии нежелательно.

Натуральные растительные средства (свежие плоды черноплодной рябины, яблоки, шиповник) широко применяются для снижения артериального давления.

Таким образом, с помощью питания (посредством ограничения энергетической ценности рациона, потребления соли, алкоголя, а также использования пищевых продуктов, богатых витаминами, антиоксидантами) можно регулировать артериальное давление. Известный врач Г. Ф. Ланг писал: «Несомненно, в лечении гипертонической болезни большое значение имеет диетотерапия в самом широком смысле слова».

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ И ДРУГИХ ЖИДКОСТЕЙ

Взрослый человек на 65% состоит из воды. Воду нельзя рассматривать как инертную жидкость, так как вода и продукты ее диссоциации являются важными факторами, определяющими структуру и функции всех тканей и органов.

Водопроводная вода — источник некоторых минеральных веществ (кальция, магния, хлора, железа, фтора, меди и др.), содержание которых значительно колеблется в зависимости от источника водоснабжения. В талой воде меньше минеральных веществ, а в дистиллированной воде их практически нет. Использование дистиллированной воды вместо водопроводной вредно для здоровья.

В овощах и фруктах много воды (75–95%). Благодаря своему минеральному составу вода быстро покидает организм, способствуя выведению продуктов обмена веществ (оказывает мочегонное действие). Суточная потребность человека в воде составляет 2–2,5 л. В сутки надо потреблять 1–1,5 л воды, так как 600–800 мл ее поступает с пищей, а еще 300–400 мл образуется в организме в ходе обменных процессов. Больше воды образуется при окислении жира (107 мл из 100 г), меньше — при окислении углеводов (55 мл) и белка (41 мл).

Как недостаток, так и избыток воды отрицательно сказывается на здоровье человека.

Без пищи человек может прожить несколько недель, а без воды погибает через несколько суток. Потеря организмом более 10% воды представляет угрозу для жизни. При недостатке воды в организме происходит сгущение крови, нарушаются обменные процессы, ухудшается деятельность сердца и мозга, затрудняется работа почек, в частности выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Избыточное поступление воды увеличивает количество циркулирующей крови, повышает нагрузку на сердце и почки, способствует избыточному выведению витаминов и минеральных солей из организма.

При чистом сыроедении можно обходиться без питья, так как сырые фрукты и овощи содержат воду в изобилии.

При очистке организма рекомендуется использовать водопроводную воду, предварительно замороженную в морозилке, а затем размороженную. На дне сосуда с такой размороженной водой остается желтая муть, которая в процессе замерзания оттесняется в «позднюю» порцию льда и размораживается последней. В талой воде в течение примерно суток сохраняется структура молекул, благоприятная для жизнедеятельности. Пить воду следует маленькими глотками, стараясь задерживать ее на некоторое время во рту с тем, чтобы смешать со слюной и подготовить к ее приему желудочный и кишечный сок. Во время голодания не стоит пить минеральную воду, так как это нарушает саморегуляцию желудочно-кишечного тракта и почек и мешает выведению из организма лишних солей.

При гипертонической болезни количество потребляемой жидкости следует уменьшить до 1,5 л. Больные могут получать воду в виде настоя шиповника, клюквенного морса, супов (предпочтительно вегетарианских, фруктовых,

молочных); при нормальном уровне мочевой кислоты в крови периодически разрешаются супы на мясном или рыбном бульоне. Полным людям рекомендуется ограничивать количество жидкости, тогда окисление жира протекает интенсивнее. Ограниченное количество воды, а также задерживающей ее поваренной соли должны потреблять больные гипертонической болезнью, особенно при склонности к отекам, сниженной сократительной активности сердца. Нельзя забывать, однако, что резкое ограничение количества жидкости может неблагоприятно сказаться на обмене веществ, вызвать жажду, запоры.

ЗНАЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В РЕГУЛЯЦИИ ДАВЛЕНИЯ

Минеральные вещества оказывают многообразное воздействие на организм человека. Представления о минеральных солях как об инертных веществах изменилось в последние десятилетия. Обеднение пищи солями приводит к нарушению работы многих систем организма.

Минеральные соли:

- регулируют обменные процессы (в частности, водно-солевой обмен);
- поддерживают на постоянном уровне осмотическое давление в клетках и межклеточной жидкости;
- регулируют кислотно-щелочное равновесие организма;
- входят в состав ферментов и гормонов;
- усиливают действие витаминов;
- являются пластическим (строительным) материалом для формирования опорных тканей (костей, хрящей, зубов);
- способствуют нормальному протеканию процессов кроветворения и свертывания крови;
- обеспечивают нормальное функционирование нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

В организме человека непрерывно происходит построение клеток, обновление тканей тела. Одни клетки погибают,

вместо них появляются новые. Для всех этих «ремонтных работ» нужен строительный материал, который организм получает в виде пищевых веществ, в том числе минеральных солей. Не случайно, что из 88 элементов таблицы Менделеева в живых организмах обнаружено около 40.

При различных заболеваниях кислотно-щелочное равновесие нарушается и реакция внутренней среды организма сдвигается в кислую или щелочную сторону.

По содержанию минеральных солей в организме человека и потребности в них различают макроэлементы и микроэлементы. Суточная потребность в макроэлементах исчисляется граммами, а потребность в микроэлементах — миллиграммами и даже микрограммами.

К макроэлементам относятся: калий, натрий, кальций, фосфор, хлор, магний.

К микроэлементам относятся: железо, цинк, алюминий, марганец, йод, фтор, кобальт, стронций, ванадий, хром, молибден, медь, селен, никель, кремний, сера.

Минеральные соли являются незаменимыми пищевыми веществами, так как они не образуются в организме. Организм человека не располагает запасами минеральных солей за исключением солей, включающих кальций, фосфор, железо и йод.

Молочные продукты, овощи, фрукты, ягоды, бобовые отличаются высоким содержанием кальция, калия и натрия, оказывают ощелачивающее действие. Мясо, рыба, яйца, хлеб, крупы, в которых содержатся фосфор, сера и хлор, оказывают преимущественно подкисляющее действие на организм.

Каждый из минеральных элементов имеет определенное значение. Давайте отдельно рассмотрим основные элементы.

Калий — щелочной металл, основной элемент, содержащийся внутри клеток. Можно сказать, что это жизненно важный внутриклеточный элемент, от уровня которого зависят водно-солевой обмен, активность ряда ферментов, передача нервных импульсов, уровень артериального давления, образование мочи. Калий нормализуют работу сердечной мышцы. Он принимает участие в образовании электрических потенциалов в сердце и в сокращении мышц. Результаты исследований позволяют предположить, что при повышенном потреблении калия с пищей реже возникает гипертоническая болезнь. При уменьшении содержания калия нарушается ритм сердечных сокращений. Калий повышает устойчивость сердечной мышцы к недостатку кислорода. Ионы калия оказывают слабое мочегонное действие и способствуют выведению почками излишков натрия, уменьшают способность тканевых белков удерживать воду.

Калий необходим для построения мышц, нормальной работы почек, печени, селезенки, кишечника. Этот макроэлемент помогает переваривать жиры и крахмал. Поэтому пища, богатая калием, полезна при нарушении работы кишечника (запорах). Он нужен не только при плохой циркуляции крови, ослаблении мышцы сердца, но и при воспалительных процессах, болезнях кожи.

Выводится калий в основном с мочой, частично — с калом и потом. Поэтому следует помнить, что при приеме мочегонных средств, поносе и повышенной потливости теряется много калия и требуется его восполнение (прежде всего с помощью диеты).

Последствия недостатка калия — дряблость мышц, мышечная слабость, снижение умственной активности, апатия, потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры, замедление

пульса, нарушение ритма сердца, нестабильность артериального давления.

В продуктах данный элемент содержится в виде углекислого калия, калиевых солей органических кислот и других веществ, хорошо растворимых в воде и пищеварительных соках. Поскольку во фруктах и овощах калия значительно больше, чем натрия, они оказывают мочегонное (диуретическое) действие, уменьшая содержание жидкости в тканях и полостях организма. Фрукты и овощи усиливают выделение избытка солей и воды с мочой.

Курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, горох, картофель отличаются очень большим содержанием калия (более 500 мг в 100 г продукта).

Говядина, мясная свинина, треска, хек, кальмары (филе), крупа (овсяная), зеленый горошек, томаты, свекла, редис, зеленый лук, черешня, смородина (черная и красная), виноград, абрикосы, персики содержат большое количество калия (251–400 мг в 100 г продукта).

Куриное мясо, жирная свинина, судак, пшено, гречневая крупа, хлеб из муки II сорта, морковь, тыква, капуста, кабачки, клубника, груши, сливы, апельсины содержат умеренное количество калия (150–250 мг в 100 г продукта).

Молоко, творог, сметана, сыр, манная крупа, рис, макароны, хлеб из муки высшего сорта, огурцы, арбузы, брусника, клюква содержат малое количество калия (менее 150 мг в 100 г продукта).

Суточная потребность в калии — 2500–5000 мг.

Натрий — один из главных щелочных элементов. Он определяет объем внеклеточной жидкости. Натрий поддерживает осмотическое давление в клетках, тканях и

крови; играет важную роль во внутриклеточном обмене веществ; регулирует содержание кислот и оснований в организме. Натрий играет важную роль в процессе сокращения сердца, поддержании тонуса сосудов и уровня артериального давления. Благодаря натрию кальций и магний удерживаются в растворах крови и тканях. Натрий выводит из тканей к легким углекислый газ. Натрий — источник соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. Лишь с помощью натрия железо может захватывать из воздуха кислород. Натрий активизирует пищеварительные ферменты.

Предки современного человека и жившие в древности животные вышли из моря. Поэтому солевой состав нашей крови близок по концентрации и соотношению солей к океанической воде. Значение поваренной соли для поддержания жизни известно давно. Наиболее важные явления и проблемы называли «солью земли», «солью вопроса», а почетных гостей приветствовали хлебом и солью.

Недостаток натрия вызывает отвердение стенок артерий, застой крови в капиллярных сосудах, образование камней в желчном и мочевом пузырях.

Исследователи полагают, что массовая гибель солдат наполеоновской армии в России была отчасти обусловлена солевым голодом.

С другой стороны, излишнее содержание соли вредно и даже смертельно: в чрезмерно соленом Мертвом море нет жизни. Избыток натрия способствует изменениям в кровеносных сосудах. Задерживает жидкость в организме, что приводит к развитию отеков, повышению артериального давления. При этом перегружаются сердце и почки. 10–15 г поваренной соли может задержать в организме 1,5–2 л жидкости.

Массовые исследования, проведенные с целью изучения распространенности гипертонической болезни, показали, что от данного заболевания чаще страдают люди, употребляющие (в силу обычаев) большое количество поваренной соли (хлорида натрия) или живущие в местностях, где вода содержит много соли. Постоянное избыточное потребление поваренной соли в некоторых географических районах — одна из основных причин повышения заболеваемости гипертонической болезнью. Избыток поваренной соли в рационе способствует и замедлению роста.

Натрий поступает в организм в составе поваренной соли, но в небольших количествах содержится практически в любом продукте.

Исключительно важная роль в функционировании организма принадлежит *количественному соотношению натрия и калия*. Важнейшим условием нормальной жизни клетки является наличие разницы потенциалов между межклеточной жидкостью, омывающей клетки, и самой клеткой. Необходимая разница потенциалов обеспечивается посредством поддержания содержания определенного комплекса минеральных веществ и внутри клетки, и в окружающей межклеточной жидкости. Внутри клетки находятся главным образом калий, фосфор и кальций, в межклеточной (омывающей клетки жидкости) — в основном натрий, хлор и кальций. Разница потенциалов между омывающей жидкостью и клеткой обеспечивает нормальную функцию клетки. При снижении разницы потенциалов клетка не может нормально функционировать. В ее составе повышается удельный вес натрия, а в межклеточной омывающей жидкости увеличивается содержание калия. Исчезает разница потенциалов, и исчезает возможность

нормального снабжения клетки питательными веществами, нарушается и удаление из клетки ненужных, отработанных веществ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый второй человек ест пересоленную пищу. Физиологической нормой потребления хлорида натрия можно считать 10 г поваренной соли в сутки. В составе пищевых продуктов в организм поставляется около 5 г соли (50% суточной потребности), другие 50% (5 г) поступают за счет присаливания пищи. Пищевые продукты характеризуются разным содержанием поваренной соли.

При заболеваниях сердца и почек рекомендуется ограничивать потребление поваренной соли. Часто хлорид натрия вводится в организм в избытке с пересоленными изделиями из мяса и рыбы, соусами, приправами, селедкой. При разовом чрезмерном поступлении в организм солей натрия возникает так называемая солевая лихорадка. Для нее характерны повышение температуры тела, артериального давления, жажда, судороги. В этих случаях помогает обильное питье.

Подводя итоги сказанному, следует обратить внимание на *следующие основные моменты*:

- Большое потребление поваренной соли оправдано лишь в условиях повышенной температуры (при работе в горячих цехах, в жарком климате); при выполнении тяжелой физической работы, особенно в жаркое время года; при занятиях спортом. В этих случаях потребление соли может достигать 20–25 г в день.
- Потребность в соли возрастает при обильном потоотделении, рвоте, поносах, обширных ожогах.
- В зрелом и пожилом возрасте, при избыточной массе тела, атеросклерозе и гипертонической болезни потребление соли надо ограничивать до 6–8 г в день.

- Ограничение потребления соли должно производиться за счет исключения из рациона соленых продуктов (сельди, соленых огурцов, соленых сыров (таких как брынза), соленых мясных изделий, некоторых колбас, а также за счет уменьшения количества соли, добавляемого в готовую пищу во время ее потребления.

При необходимости полного исключения употребления хлористого натрия можно использовать его заменители. Они не обладают отрицательными свойствами хлористого натрия, но в то же время способны вызвать ощущение солености и придать пище нормальный соленый вкус. К заменителям поваренной соли относится *специальная диетическая соль — санасол*. В состав санасола входят следующие компоненты: хлористый калий — 60%, лимонно-кислый калий — 10%, глюконат кальция — 10%, аспарагинат магния — 5%, хлорид аммония — 10%, глутаминовая кислота — 5%.

В табл. 1 представлено содержание натрия в различных пищевых продуктах.

Таблица 1

Содержание натрия (мг) в 100 г продукта

Содержание натрия	Пищевые продукты
Очень большое (более 800)	Колбасы (диетическая, молочная, вареная, отдельная, полукопченая, копченая), сыры (голландский, плавленый, брынза)
Большое (400–600)	Пшеничный хлеб, рыбные консервы, городские булочки, соленое сливочное масло, паста «Океан»
Умеренное (50–110)	Мясо животных и птиц, свежая рыба, молоко, кефир, мороженое, сливочное несоленое масло, шоколад, яйца, зеленый лук, свекла

Содержание натрия	Пищевые продукты
Малое (20–49)	Творог, сметана, макароны, пшено, крупа (перловая, манная, овсяная), рис, картофель, томаты, виноград, яблоки, морковь, бессолевой хлеб, печень, большинство конфет
Очень малое (менее 20)	Арбузы, груши, клюква, лимоны, сливы, черешня, капуста, огурцы, зеленый горошек, кабачки

Кальций является основным материалом для построения костной ткани скелета и зубов (придает крепость костям и всей основе скелета), обладает противовоспалительными и противоаллергическими свойствами, играет большую роль в регулировании проницаемости мембран, оказывая действие, противоположное калию и натрию. Кальций участвует в свертывании крови, работе некоторых ферментов, влияет на возбудимость периферической нервной системы. Сердце, самый сильный орган в теле, должно получать кальция в 7 раз больше, чем всякий другой орган. Данный элемент необходим для работы сердечной мышцы, он является главным источником снабжения крови щелочными солями, что крайне важно, так как кровь в нормальном состоянии имеет щелочную реакцию, а если эта реакция значительно изменится, то наступит смерть. Все наши железы, которые выделяют гормоны для крови, клеток и тканей, должны всегда иметь достаточно кальция, иначе организм преждевременно состарится. Детям и подросткам требуется кальция в 3–4 раза больше, чем взрослым, — он идет на образование костей, зубов, различных тканей. Во время болезней, особенно протекающих с высокой температурой, и при переутомлении, больших неприятностях из организма

выделяется очень много кальция. Это сразу же отражается на работе всего организма: повышается кислотность крови, нарушается работа печени (печень теряет свою активность, необходимую для разрушения попадающих в нее из крови ядовитых веществ), образуются камни в желчном пузыре, начинают воспаляться железы, шататься и крошиться зубы, тело покрывается сыпью (главным образом, руки). При недостатке кальция в рационе он расходуется из запасов, которые имеются в костях. Кости становятся пористыми, менее прочными, ломкими. Введение одного чистого кальция в организм не приносит большой пользы — его надо вводить в составе пищи, содержащей щелочи в органических соединениях.

Хорошо сбалансированными источниками кальция являются многие овощи и плоды: петрушка, зеленый лук, морковь, капуста, редис, свекла, абрикосы, вишни, виноград, апельсины, клубника; молочные продукты, особенно сыворотка из-под простокваши, обрат (снятое молоко), пахта. Высоким содержанием кальция отличаются бобовые и крупы, но в них кальций плохо сбалансирован с фосфором. Следует отметить, что лучшим источником кальция являются молочные продукты, но для оптимального усвоения лучше использовать капусту, зелень петрушки, салат, лук, яблоки. Некоторые растительные вещества препятствуют всасыванию кальция. Это фитиновые кислоты, содержащиеся в злаковых, щавелевая кислота (в щавеле, шпинате).

Суточная потребность в кальции — 1000–1200 мг.

Фосфор, так же как и кальций, — один из главных строительных материалов, составляющих основу костной ткани и зубов. Фосфор содержится в органических

соединениях, необходимых для умственной и мышечной деятельности. Фосфор входит в состав белков, жиров, нуклеиновых кислот. Он является составным элементом ряда ферментов, которые участвуют в деятельности внутренних органов и мозга. Фосфорные соединения являются аккумуляторами энергии, регуляторами жизнеобеспечения организма, активаторами умственной и физической деятельности человека. С органическим соединением фосфора — аденозинтрифосфорной кислотой — связана энергия, используемая при сокращении мышц. В соединении с белками и жирными кислотами фосфор образует вещества (в частности, лецитин), предупреждающие развитие атеросклероза. При интенсивной мышечной работе потребность в фосфоре возрастает. При длительном недостатке фосфора в пище организм «забирает» его из костной ткани, что ведет к разрежению, размягчению, истончению последней. Много фосфора в молочных продуктах, особенно в сырах (до 600 мг в 100 г продукта), в мясе, рыбе, яичном желтке. Есть фосфор в моркови, свекле, редисе, луке, хрене, брюкве, картофеле, сельдерее, бобах, горохе, цветной капусте, огурцах, фасоли, брусельской капусте, пастернаке, кукурузе.

Суточная потребность в фосфоре — 1000–1500 мг. Для нормального протекания процесса обмена веществ необходимо рациональное соотношение солей кальция и фосфора — примерно 1:1,5. Избыток фосфора вызывает размягчение костей, а избыток кальция способствует образованию камней в полостных органах и некоторых железах.

Хлор играет важную роль в организме человека, особенно при образовании желудочного сока, формировании плазмы крови, активации ряда ферментов. Этот элемент

необходим для регуляции давления в клетках и тканях, для нормализации водного обмена. Хлор в организме связан преимущественно с натрием и участвует в тех же обменных реакциях, что и натрий. Недостаточное содержание хлоридов в организме, равно как и избыточное, отрицательно сказывается на протекании обменных процессов. Сбалансированию уровня хлоридов придается особое значение при лечении больных с гипертонией. В основном поступление хлора происходит с поваренной солью.

Суточная потребность в хлоре — 400–500 мг.

Железо жизненно необходимо человеку. Оно входит в состав многих окислительных ферментов, принимает участие в различных химических превращениях, которые происходят в клетках. Самой важной особенностью железа является то, что оно активно участвует в кроветворении. Железо входит в состав гемоглобина эритроцитов (красных кровяных телец). С пищей вводится достаточное количество железа, поскольку оно содержится во многих продуктах, однако недостаток его в организме может привести к развитию малокровия. Особенно это касается детей и подростков, у которых запасы железа в организме ограничены. Потери железа у женщин в 2 раза больше, чем у мужчин. Это связано с ежемесячными менструациями, а также кормлением ребенка.

Железо содержится в мясе, печени, яблоках, персиках, свекле, редисе, зелени петрушки, луке, дыне, тыкве, помидорах, черной смородине, садовой землянике. Лучше усваивается железо, содержащееся в продуктах животного происхождения.

Суточная потребность мужчин в железе — 15 мг, женщин — 18 мг.

Медь необходима человеку для нормальной жизнедеятельности, правильного течения обменных процессов, особенно тканевого дыхания, деятельности центральной нервной системы. Медь участвует в процессе кроветворения (являясь вторым по значимости, после железа, кроветворным микроэлементом), синтезе красных кровяных телец, стимулирует созревание красных кровяных телец, выработку гормонов гипофиза, необходима для обмена аминокислот, жирных кислот, витамина С, способствует усвоению организмом железа. Медь имеет важное значение для нормального костеобразования и пигментации волос.

Богаты медью говяжья печень, устрицы, ракообразные, рыба, печень (трески и палтуса), шампиньоны, баклажаны, тыква, редис, земляника, вишня, крыжовник, свекла, лук, зеленый горошек, черная смородина, чеснок, сушеные яблоки и груши, орехи, крупа (гречневая и овсяная).

Суточная потребность в меди — 2,2–5,0 мг.

Магний нормализует возбудимость нервной системы и деятельность сердечной мышцы, оказывает сосудорасширяющее действие, способствует снижению артериального давления, выведению холестерина из организма, стимулирует двигательную функцию кишечника и желчеотделение. Магний придает костям и зубам особую твердость и жесткость. В нервах, мышцах, легких, мозге он содержится в небольшом количестве, делая эти органы эластичными и плотными. Так же, как и калий, магний повышает устойчивость сердечной мышцы к ишемии (недостатку кислорода) и стрессорным влияниям. Недостаток

магния приводит к усиленному отложению солей кальция в стенках сосудов сердца, в сердечной мышце, почках. Нехватка его сопровождается нервным напряжением.

Магний содержится в сыре, зерновых продуктах (хлебе, крупе), отрубях, бобах, горохе, фасоли, сельдерее, шпинате, помидорах, орехах, семечках, меде, изюме, черносливе.

Суточная потребность в магнии — 400 мг.

Известны около 20 *микроэлементов*, необходимых человеку в небольших количествах. Рассмотрим некоторые из них.

Цинк участвует в работе важнейших жизненно необходимых ферментных систем. Цинк необходим для нормального роста, развития и полового созревания, вкуса, обоняния. Он нужен для нормальной работы желез внутренней секреции. Цинк участвует в регуляции деятельности гипофиза, поджелудочной железы, предупреждает ожирение печени, нормализует жировой обмен, входит в состав фермента, обеспечивающего процессы дыхания. Снижение содержания цинка в крови приводит к нарушению регуляции артериального давления. К дефициту цинка ведут избыточное потребление углеводов и малое потребление продуктов животного происхождения.

Богаты цинком бобовые и злаковые культуры (наибольшее количество этого микроэлемента содержится в отрубях), морковь, чеснок, свекла, зеленый горошек, сладкий перец, черная смородина, огурцы, зеленый лук, картофель, крыжовник, продукты животного происхождения (говядина, курица).

Суточная потребность в цинке — 10–15 мг.

Марганец является одним из незаменимых микроэлементов, способствует росту костей, участвует в кроветворении,

функционировании иммунной системы, обмене веществ, необходим для нормального роста, полового созревания, размножения, предотвращает ожирение печени.

Марганцем богаты печень, желтки яиц, гречневая крупа, пшено, ржаная мука и хлеб из нее, зеленый горошек, свекла, огурцы, баклажаны, салат, сладкий перец, спаржа, укроп, абрикосы, орехи, яблоки, сливы, чай, кофе, земляника, брусника.

Суточная потребность в марганце — 5–10 мг.

Йод принимает активное участие в деятельности щитовидной железы и в образовании ее гормона — тироксина. В районах с низким содержанием йода в окружающей природной среде у населения нередко развивается особое заболевание — эндемический зоб. Для профилактики этой болезни в таких районах в поваренную соль добавляют йодид калия (25 г на 1 тонну соли).

Йодом богаты продукты моря: морская капуста, морские рыбы, их печень, жир, устрицы и др. Из плодов и овощей больше всего йода содержат морковь, чеснок, салат, редис, помидоры, свекла, виноград.

Суточная потребность в йоде — 0,1–0,2 мг.

Фтор предохраняет эмаль зубов от повреждения. Он содержится в питьевой воде, морской рыбе, пасте «Океан», чае, винограде, мёде.

Суточная потребность во фторе — 0,5–1,0 мг.

Кобальт — мощный стимулятор кроветворения, особенно в сочетании с железом и медью. Он стимулирует образование красных кровяных телец, является основным исходным материалом для образования в организме биологически активного витамина В₁₂. Кобальт содержится в морских растениях, рыбах, животных, в орехах, грушах, зеленом луке, чесноке, белокочанной капусте,

помидорах, садовой землянике. При смешанном питании поступающего с пищей количества достаточно для удовлетворения потребности организма.

Суточная потребность в кобальте — 0,1–0,2 мг.

Сера — необходимый компонент аминокислот, витаминов. Серой богаты сыр, яйца, мясо, рыба, ржаной хлеб, рис, горох, овсяная крупа.

Суточная потребность в сере — 1 г.

Молибдена много в бобовых, злаковых культурах, молоке, листовой зелени, субпродуктах, черной смородине.

Суточная потребность в молибдене — 0,5 мг.

Хром участвует в регуляции кроветворения, в углеводном и жировом обмене. Недостаток его, как полагают исследователи, может приводить к развитию сахарного диабета.

Хромом богаты говяжья печень, бобовые, мясо птицы.

Суточная потребность в хроме — 200–250 мкг.

Селен оказывает антиокислительное (антиоксидантное) действие. Он в достаточном количестве содержится в печени, почках, мясе, сыре. Фрукты и овощи содержат меньше селена. Почвы северо-западных районов России бедны селеном.

Суточная потребность в селене — 50–70 мкг.

Стронций участвует в процессах костеобразования.

Ванадий принимает участие в кроветворении.

Для восполнения суточной потребности в минеральных солях надо использовать широкий ассортимент пищевых продуктов, отличающихся содержанием различных минеральных солей. Для правильного питания важно не только абсолютное количество минеральных веществ, но и их оптимальные соотношения. Например, для полноценного усвоения соотношение в пище кальция и фосфора

должно быть 1:1–1:1,5, а соотношение кальция и магния — 1:0,5.

Обычный набор пищевых продуктов, включающий достаточное количество овощей, фруктов, хлеба и молока, удовлетворяет потребности организма человека во всех необходимых ему минеральных веществах.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Широкое распространение во всем мире получило вегетарианство. Эта система питания может быть большим подспорьем при повышенном давлении. Доктор медицинских наук И. П. Березин считает, что переход на вегетарианство дает лучшие результаты, чем голодание. Сыроедение — способ устранения вялости кишечника, так как сырая целлюлоза (клетчатка), содержащаяся в растительных клетках, представляет собой натуральное средство активизации кишечной мускулатуры, пищеварительного аппарата и нормализации обмена веществ. Сырая пища, не богатая белками, солью и водой (в овощах и фруктах вода находится не в свободном виде, в отличие от вареной пищи), чрезвычайно полезна при болезнях сердечно-сосудистой системы (особенно при атеросклерозе и гипертонической болезни), в некоторых случаях ожирения, так как сырые овощи и фрукты способствуют нормализации обмена веществ. Возможность перехода на сыроедение рекомендуется обсудить со своим лечащим врачом, причем совсем не обязательно переходить на новый тип питания полностью.

Выделяют 2 основных варианта вегетарианства:

1. Растительный вариант, при котором используются только растительные продукты и полностью исключаются все продукты животного происхождения. Существует и более строгий вариант вегетарианства,

предусматривающий потребление растительных продуктов только в сыром виде.

2. «Безубойный» вариант, при котором исключается употребление мяса, рыбы, птицы и допускается лишь использование молока, сметаны, творога, масла и других молочных продуктов. Данный вариант полностью обеспечивает пищевую и биологическую полноценность питания. Это вариант вегетарианства по существу идентичен молочно-растительному рациону обычного смешанного питания.

Вегетарианцы считают, что растительные продукты наиболее богаты биологически активными веществами: витаминами, ферментами, фитонцидами, микроэлементами, органическими кислотами, клетчаткой; не обладают атерогенными свойствами и поэтому предотвращают развитие атеросклероза. Животные продукты (в отличие от растительных), особенно мясо, в процессе переваривания образуют большое количество гнилостных и других продуктов белкового распада, которые отравляют организм. Растительные продукты не обладают этим свойством и не вызывают аутоинтоксикации.

Сыроедение вначале являлось разновидностью вегетарианства, в дальнейшем его характер несколько видоизменился. Истинное сыроедение допускает наряду с использованием растительных продуктов употребление в сыром виде мяса и рыбы. Однако преобладающее число сыроедов — это «растительные сыроеды».

В состав сырой пищи входят все растительные продукты, которые можно есть в натуральном виде, в свежем состоянии, без тепловой кулинарной обработки. По химическому составу растительная пища является углеводисто-

минеральной, хотя жиры и белки содержатся в ней в достаточном количестве.

Белков больше всего в таких растениях, как соя, бобы, чечевица, фасоль, горох, орехи, шпинат, цветная капуста, кольраби, пшеница. Все виды орехов имеют необходимый набор аминокислот.

Достаточное количество *жиров* содержится в растительных маслах — подсолнечном, льняном, конопляном, горчичном, бобовом, кукурузном, миндальном, хлопковом и др.

По содержанию *витаминов, минеральных солей и ароматических* веществ на первом месте стоят фрукты, используемые в сыром виде. Они дают идеальный пищевой материал без ядов и вредных примесей, не вызывают в кишечнике гниения и брожения. Особенно «безупречны» (благодаря защитной скорлупе или кожуре) орехи, каштаны, апельсины, мандарины, лимоны, гранаты, арбузы, дыни, тыквы, кабачки, огурцы.

Переход на лечебно-профилактическое сыроедение должен быть постепенным и осторожным: организм надо «приучить». При переходе на питание исключительно сырыми растительными продуктами можно употреблять пищу, состоящую из сырых и вареных растительно-молочных, ягодных продуктов.

Различают два вида сыроедения: всеядное (допускается есть все сырые растительно-молочно-яичные продукты и хлеб) и абсолютное (разрешается есть только фрукты, орехи и зерна злаков).

Режимы полусыроедения:

- утром и вечером — сырые кушанья, а в полдень — вареный обед;

- утром и вечером — вареные кушанья, а в полдень — исключительно сырой обед;
- во время каждого приема пищи вначале сырое блюдо, а затем — вареное;
- основная еда в полдень — сырая, а более легкая вечером — вареная.

Фрукты и орехи надо есть перед обедом, а не после него — тогда они лучше усвоятся. Сыроедам можно пить некипяченую, но чистую и приятную на вкус воду — это единственный допускающийся напиток. При кипячении вода теряет значительную часть минеральных элементов, а двууглекислый кальций переходит в нерастворимое состояние — плохо всасывающееся соединение.

При сыроедении должны соблюдаться 3 правила:

- чистота приготовления;
- размельчение продуктов;
- умеренность в еде (переедание влечет за собой расстройство работы желудка и кишечника; рекомендуется выбирать пищу по принципу «минимум калорий и максимум пользы для организма»).

Заповеди сыроедения

Стать сыроедом можно, лишь имея волю, выдержку, соответствующее руководство и здоровый желудочно-кишечный тракт.

Переходя на сыроедение, первое время следует есть меньше — строгая умеренность в питании облегчает переваривание. Сыроеды полагают, что есть надо лишь при возникновении аппетита, который является «голосом пустого желудка». Физиологи с этим не соглашаются, так как «голодна кровь, а не желудок»: именно кровь сигнализирует мозговому центру о чувстве голода. Необходимость вовремя принять пищу для многих связана скорее

с условным рефлексом, чем с пустотой желудка, но если данный рефлекс уже выработан, то с ним приходится считаться.

Сыроедение предполагает тщательный отбор пищевых продуктов. Качество пищи необходимо контролировать не только с помощью зрения, но и, главным образом, с помощью обоняния и вкуса.

Питаться следует преимущественно в соответствии с сезоном.

Пищу нужно основательно пережевывать, тем самым повышая ее усвояемость.

Сырая пища должна быть разнообразной и аппетитно приготовленной. Питаться важно всегда в хорошем настроении, рекомендуется избегать блюд, приготовленных в атмосфере раздражительности и недовольства.

Нельзя есть после питья и пить после еды.

Холодную пищу в холодное время года перед употреблением нужно согреть до комнатной температуры.

Не следует оставлять надолго приготовленные сырые блюда.

Если вам нездоровится, воздержись от обычной еды. Есть рекомендуется лишь тогда, когда действительно проголодаетесь.

Старайтесь не есть за один прием мучнистую пищу разного сорта (например, хлеб и картофель, рис и овес).

Мучнистые продукты можно смешивать с зеленью, корнеплодами, маслом, молоком, сыром, яйцами и мёдом. Сладкие фрукты и каштаны не подходят к салатам, зелени, горькому и кислому. Сахар-рафинад рекомендуется заменять сладкими фруктами, мёдом или тростниковым сахаром. Чем пища жирнее, тем меньше она «согласуется» с рационом сыроеда.

Признаки положительных результатов перехода на целебное питание следующие: вкус, обоняние, голос, слух и зрение улучшаются; вес тела нормализуется; мышцы укрепляются, движения тела облегчаются; язык очищается, приобретает нормальный цвет, дурной запах изо рта и от кожи исчезает; работа желудка и кишечника становится нормальной; кровообращение улучшается; нервы успокаиваются, заметно повышается настроение; зябкость исчезает; работоспособность и выносливость повышаются; память становится лучше.

Противопоказания к сыроедению

Постоянное употребление сырых продуктов делает рацион однообразным. В то же время создаются условия для развития кишечных инфекций (также следует отметить возможную загрязненность пищевых продуктов химическими соединениями — пестицидами, нитратами и т. п.). Питание исключительно сырой растительной пищей противопоказано больным с сильно выраженным истощением, органическими заболеваниями нервной системы, тяжелой формой анемии (малокровия) различного происхождения.

ЛЕЧЕБНОЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО

Лучше всего переходить на лечебное вегетарианство после 30 лет, постепенно уменьшая количество мясной пищи в суточном рационе — именно в этом возрасте уже в основном завершен рост организма, и он меньше нуждается в белковом питании. Доводы в пользу вегетарианства следующие: уменьшение вероятности развития атеросклероза, снижение веса, артериального давления,

положительное влияние на микрофлору кишечника. Обычно врачи рекомендуют лечебное вегетарианство (особенно молочно-растительный вариант) людям преклонного возраста с предрасположенностью к перечисленным выше заболеваниям. Необходимо учитывать и отрицательные моменты: низкое содержание в растительных белках незаменимых аминокислот и витамина D, отсутствие витамина B₁₂. Железа в растительном рационе довольно много, но оно плохо всасывается (так же, как и цинк). В связи с этим вегетарианский рацион для детей многие специалисты считают неприемлемым.

Есть еще один недостаток, но его можно использовать в лечебных целях. Большим «минусом» растительной пищи считается то, что она дает быстрое насыщение, в то время как потребность организма в калориях еще не удовлетворена. Именно это свойство используется для ускорения насыщения людей, страдающих ожирением. Такой «полуголодный» режим очень полезен для указанной группы больных, ибо ожирение — одно из самых коварных заболеваний. Кроме того, следует отметить, что соблюдение вегетарианских диет способствует нормализации липидного состава крови.

ПЕРЕХОД К РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ, ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЖИМЫ

Приспособление к блюдам из сырых продуктов может продолжаться годами: привычки — могучий фактор, поэтому не так просто осуществить задуманный переход. На полусырой же молочно-растительный рацион люди, как правило, переходят сразу, особенно те, кто отвык от мяса и потребляет мало животных продуктов. Рекомендуется

не подавлять категорично желание поесть что-либо «из прежнего»; такие эпизоды будут отмечаться все реже по мере втягивания организма в новый режим. Зарубежные натуропаты советуют ничего не есть до 12 ч дня для того, чтобы легче было перейти на сыроедение. Во время 1-го приема пищи рекомендуется есть лишь сырые плоды. Уже во время перехода к сыроедению запрещается употреблять кондитерские изделия, экстракты, мучные блюда (в том числе макароны).

ПРОДУКТЫ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ВЕГЕТАРИАНСТВЕ

Овощи — свежие, квашеные, сушеные (лиственные и стебельные); корни; овощеплоды; бобовые; травы (цветы, листья, семена, зерна); плоды (каштаны, орехи); фрукты, ягоды; «неубойные» животные продукты (молочные продукты, яйца); прочее (мёд, растительные масла).

Общие правила выбора овощей и плодов: лучше меньше, да лучше; все вялое, битое, подгнившее, переспелое — вредно; незрелые плоды не приносят пользы; парниковым растениям следует предпочитать растения, выросшие в открытом грунте; надо ориентироваться на сезонность продуктов; лучше выбирать яркоокрашенные растительные продукты; лежалые, высушенные, посохшие растения менее ценны, чем свежие; при варке рекомендуется опускать овощи в кипящую воду, свежемороженые овощи — тоже, не оттаивая их предварительно.

В суточный рацион взрослого здорового человека, питающегося сбалансированно и адекватно, должны входить: 300 г картофеля и 400 г других овощей — капусты,

свеклы, моркови, лука, тыквы, укропа и т. д. В соответствии с научно обоснованными нормами питания среднегодовое количество овощей, потребляемых одним человеком, должно быть следующим: различные виды капусты — 34 кг, томаты — 29 кг, огурцы — 11 кг, морковь — 19 кг, свекла — 8 кг, лук — 7,4 кг, зеленый горошек — 2,9 кг, зелень — 4,5 кг, прочие — 16,5 кг.

Летнюю морковь, яблоки, груши, виноград и прочие ягоды лучше есть с кожурой, а с брюквы, тыквы, зимней репы, свеклы, а также с апельсинов и лимонов кожуру надо снимать, по возможности тонким слоем. Подпорченные, одревенелые, битые участки следует срезать. У листовых овощей надо удалять все вялые и больные части. Молодой картофель лучше не чистить, ростки же у «заматеревших» клубней нужно вырезать, проросшие лук и капусту можно употреблять полностью. Яблоки целесообразно есть целиком — семенная коробочка содержит сравнительно много йода. Овощи и фрукты следует тщательно мыть, затем, уже после очистки, перед употреблением надо их еще раз тщательно вымыть. Для того чтобы застраховать себя от попадания с овощами и фруктами инфекции, рекомендуется поместить их в слабый раствор винно-каменной кислоты (она продается в аптеках): 1/2 ч. ложки на 5 стаканов воды, подержать 15–20 мин, после этого сполоснуть.

Существенную роль в усвоении пищи играет ее тщательное пережевывание — во рту осуществляется механическая и отчасти химическая обработка. Слюна содержит фермент, начинающий переваривание углеводов в полости рта. Крахмал при этом превращается в углевод, имеющий более простое строение, — мальтозу.

Толченое зерно лучше смолотого. Огурцы следует резать вдоль, неправильными кусочками или кубиками. Зелень, орехи, фрукты быстро теряют аромат после измельчения. На усвояемость влияет и замачивание — повышается коэффициент использования продукта. При самопереваривании ферменты, содержащиеся в самом продукте, видоизменяют его, делают более усвояемым посредством расщепления белков и т. п. Прорастая, зерно из «дремлющего» состояния переходит в активное, пищевая ценность его при этом повышается — зерно обогащается ферментами, витаминами и другими дополнительными факторами питания.

Скажем несколько слов о *вкусовых качествах растительной пищи*. Редька, хрен хорошо сочетаются с орехами, особенно земляными (они снимают остроту). Настой льняного семени (1 ст. ложка на 1 стакан воды) уменьшает резкость лимонного сока. Специфический запах лука исчезает при смешивании тертого лука с тертыми яблоками. А привкус капусты «разжижается» укропом, петрушкой, тмином. Терпкость свеклы устраняется добавлением сока ягод и фруктов. Кислота помидоров несколько «растворяется» в орехах.

Составляя меню, надо считаться с физиологическими потребностями организма, со вкусом и наличием продуктов. Например, завтрак может быть таким: фруктовое блюдо с молоком или без него; обед: салат, фруктовое блюдо (с орехами или зерновыми продуктами); ужин: салат, зерновое блюдо с молоком или фруктово-зерновое блюдо.

Какие вегетарианские кушанья лучше всего усваиваются? Прежде всего, это богатые витаминами соки из свежих овощей, фруктов и ягод, употребляемые в натуральном виде или разбавленные водой либо кислым

фруктовым соком, мёдом, молоком. Такие соки следует пить натошак, маленькими глотками — они должны «пропитываться» слюной.

Также легко усваиваются *настои на воде, приготовленные из сырых трав, зерновых продуктов, кожуры, некоторых фруктов и овощей*. Настои следует процеживать. Они содержат многие необходимые организму витамины и соли.

Полезно питательное *«растительное молоко»* из орехов, ядрицы, масличных семян. Его можно употреблять отдельно или с фруктовыми блюдами, мёдом.

Овощные салаты готовят из листовенных растений, корнеплодов, овощеплодов или их смеси. Лиственные овощи режут или ломают, лучше всего на крупные части (листья рекомендуется оставлять целыми и заправлять какой-нибудь салатной подливой), а корнеплоды натирают на терке. Овощи и плоды режут на куски, добавляют разные приправы из ароматических трав или семян.

Подливки готовят из тертых орехов, кислого ягодного уксуса или фруктового сока, сквашенного коровьего или растительного молока (либо масла), мёда, тертого или мелко рубленного лука либо чеснока, сметаны, сливок, овощных соков, яиц, ароматных трав. Основные типы подливок: орехово-фруктовая, масляно-фруктовая, орехово-масляно-фруктовая, масляно-молочно-фруктовая, ягодная или фруктово-молочная. Заправлять салаты из листовых овощей следует непосредственно перед употреблением, салаты из корнеплодов, клубней, свежей капусты — незадолго до подачи на стол. Доля подливки должна составлять 5–10% веса (объема) салата.

Фруктовыми салатами называют смеси фруктов различных сортов, свежих и сухих, приправленные мёдом, фруктовым соком, орехами, сливками.

Обычный компонент диеты вегетарианца — *сырые компоты* (в течение 12–24 ч, немного прикрытые водой, вымачивают в холодной воде фрукты). На толстокожих фруктах делают надрезы. Можно добавлять в компоты анис.

Много разных сортов овощей в салате лучше не перемешивать. А вот орехи — целые (дробленые), молотые, толченые — хорошо сочетаются с салатами, свежими фруктами. Разбавляя толченые орехи водой, получают ореховое молоко или крем, сливки.

В ходе приготовления *сырых киселей* к размоченным овсяным хлопьям прибавляют размоченные и протертые сухофрукты, тертые или толченые орехи, фруктовый сок, приправу.

БЛЮДА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ СЫРОЕДОВ, ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Порции в приведенных ниже рецептах указаны из расчета 2 блюда на 1 прием пищи одного взрослого мужчины. Если трапеза состоит из 1 блюда, то порцию можно увеличить.

Зеленый лук с орехами

Взять немного свежего зеленого лука (50 г) и приправить какими-нибудь орехами, например, фисташками (50 г).

Редиска в кислом молоке

В стакан простокваши положить 15 штук редиски, нарезанных «четвертушками». Можно добавить 1 ч. ложку нарубленного укропа или петрушки.

Пудинг из редиски

15 корнеплодов (100 г) натереть, добавить пряных трав, например, петрушки, мяты, и 1/2 ч. ложки тмина, 6 орехов (50 г). Перемешать, придать форму, украсить листьями салата, кружочками редиски.

Пудинг из творога и редиски

Перемешать 3 ст. ложки творога (75 г) с 3 нарезанными редисками и 1 ч. ложкой нарубленного зеленого лука. Сверху уложить 3 редиски, разрезанные на половинки. Украсить пудинг несколькими листьями салата.

Блюдо из ревеня

Мелко нарезать 125 г стеблей ревеня, добавить сок 1/4 лимона, 1 ст. ложку мёда, 2 ст. ложки взбитых сливок, 2 ст. ложки тертых орехов (15 г); орехи насыпать сверху.

Салат из свекольной ботвы

Порубить 80 г свекольной ботвы и несколько листьев салата (20 г). Облить 1 ст. ложкой подсолнечного масла и перемешать. Взболтать яйцо с соком 0,5 лимона, добавить полученную смесь в салат. Посыпать укропом, петрушкой.

Огурец в кислом молоке

Крупно нарезать 1 огурец средней величины, добавить 1 ст. ложку простокваши или любого другого кисломолочного напитка. Посыпать укропом.

Салат из трех видов овощей

Тертую морковь перемешать с измельченным сырым картофелем и выложить на тарелку рядом с нашинкованной свежей капустой (количество каждого из трех ингредиентов — 1 ст. ложка).

Проросший горох с мёдом

В течение 2 суток вымочить в небольшом количестве воды 100 г зерен зеленого гороха, достаточно зрелого (лучше всего в глиняном или фарфоровом сосуде, помещенном в теплое место). Воду менять 3 раза в сутки, каждый раз перемешивая горох в теплой воде. Можно накрыть сосуд войлоком. Когда горох размокнет и начнет прорасти, слить воду. Горох хорош и без всякой приправы, но можно добавить 2 ст. ложки мёда. Вместо мёда можно взять 1 ст. ложку растительного масла.

Морковь с картофелем

Натереть 100 г моркови, смешать с 2–3 ст. ложками кислого фруктового или ягодного сока, добавить 50 г сырого картофеля и перемешать. Можно еще положить 1 ч. ложку рубленого лука и несколько листьев салата.

Красный салат

Натереть 25 г свеклы, смешать с 60 г тертой моркови. Добавить в эту смесь 30 г мелко нарезанного сырого картофеля. Заправить салат 1 ложкой подсолнечного масла. Влить 2 ч. ложки клюквенного или другого ягодного сока. Положить 10 г мелко нарубленного лука (1/3 луковицы средней величины). Можно посыпать салат сахарной пудрой, но лучше полить мёдом.

«Кровоочистительный» салат

Натереть 50 г свеклы, 50 г моркови, добавить 50 г мелко нарубленной капусты. Заправить салат 1/2 ст. ложки подсолнечного масла или мёда. Положить сверху 1,5 ч. ложки клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо белокочанной капусты — кольраби.

Оранжевый творог

Натереть 120 г моркови и перемешать со 100 г творога.

Картофель с капустой

Мелко нарубить и перемешать: 40 г картофеля, 60 г капусты, 25 г лука. Заправить салат 6 ст. ложками свежего огуречного сока или рассола, можно — травами, тмином, орехами.

Блюдо из тыквы

Натереть 1 небольшую морковь. Добавить 50 г рубленной тыквы, 25 г тертого сельдерейного корня и 10 грецких орехов в любом виде.

«Летнее крошево»

Мелко нарезать 30 г огурцов, столько же сельдерея, редиски или репы, 1/3 маленькой луковицы. Все перемешать, заправить любой подливкой и накрыть 10 небольшими листьями салата.

Розовая кислая капуста

Смешать 100 г кислой капусты с 2–3 ст. ложками свекольного сока (или 3 ст. ложками тертой свеклы). Можно добавить 1/3 небольшой луковицы. Заправить салат 1 ст. ложкой подсолнечного масла.

Кислая капуста с картофелем

Смешать 125 г капусты, 100 г картофеля и 1/2 небольшой луковицы с 1,5 ст. ложками подсолнечного масла. Можно добавить 1–2 ст. ложки клюквы или брусники. Вместо картофеля допустимо использовать земляную грушу.

Картофельный салат

Взять 50 г вареного нарубленного картофеля, 240 г нашинкованной капусты, 1 ст. ложку мёда, 2 ч. ложки натертого корня петрушки или сельдерея. Мёд допустимо заменить подсолнечным маслом. По желанию можно добавить 1/2 ч. ложки тмина.

Овощной пудинг

Перемешать 50 г тертой моркови, 50 г тертой свеклы, 50 г рубленой капусты или тертого сельдерея, 1/2–

1 ч. ложку тертого хрена, 2 ореха, добавить 1 ст. ложку мёда или 1/2 ст. ложки подсолнечного масла.

Салат с хреном или редькой

Натереть 1 большую морковь, корень сельдерея средних размеров. Добавить 1 ч. ложку тертого хрена (хрен можно заменить редькой). Истолочь 10 грецких орехов. Заправить салат 1 ст. ложкой подсолнечного масла.

Заправки и подливки для салатов делаются следующим образом.

Лимонное масло

На 1/4 л растительного масла — сок 1–2 лимонов. Взбить вилкой масло, понемногу вливая сок. Можно добавить 1–3 мелко нарубленных зубчика чеснока. Другой способ: все ингредиенты положить в бутылку и хорошо потрясти.

Ореховый майонез

Истолочь орехи с небольшим количеством растительного масла, чтобы вышла каша. Перемешать полученную кашу с растительным маслом в следующей пропорции: 2–3 ст. ложки масла, 1/2 ст. ложки кашицы, добавить сок 1/2 лимона. Употреблять сразу же.

Майонез для сыроедов

Взбить 1/2 желтка, прибавляя понемногу 2–3 ст. ложки растительного масла. Положить 1 ч. ложку тертого лука

или 1 ст. ложку сельдерея. Добавить 1–2 ст. ложки лимонного или клюквенного сока. Можно готовить зеленый майонез, вводя сок шпината или ботвы редиски.

Майская подливка

В равной пропорции смешать лимонный и клюквенный сок с растительным маслом. Добавить немного (по вкусу) рубленых зеленого лука, петрушки. Взболтать подливку в бутылке.

Сметанная подливка

Сок 1/2 лимона перемешать с 3 ст. ложками сметаны, добавить зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки нарубленного лука, 1 ст. ложку растительного масла. Взболтать.

СЫРЫЕ СУПЫ

Томатно-огуречный суп

Хлопья геркулес (3 ст. ложки) залить свежим или кислым молоком (10 ст. ложек). Дать смеси постоять несколько часов. Затем смешать тертые огурцы с равным количеством мелко нарезанных помидоров. Всыпать в готовый суп горсть рубленой петрушки или сельдерея.

Томатный суп со сметаной

Натереть 3 помидора средней величины, добавить 1/2 стакана жидкой сметаны. Влить полученную смесь в пшеничные или овсяные хлопья (3 ст. ложки). Дать супу постоять не менее 30 мин, приправить рубленой зеленью.

Суп-ботвинья

Залить 3–4 стакана нарезанных овощей (огурцов, капусты, шпината, зеленого лука) 1¼ стакана кваса. Дать постоять 30 мин. Можно добавить 1 ст. ложку сметаны.

БЛЮДА ИЗ ЗЕРЕН, ЯГОД И ФРУКТОВ

Проросшие зерна

Тщательно перебрать зерна и промыть в нескольких водах. Менять воду 3 раза в сутки и перед каждой сменой промывать зерна свежей водой. Замочить зерно до появления ростков. Такое зерно особенно полезно для пожилых людей, так как слюнные железы у них не вырабатывают достаточного количества ферментов.

Моченое зерно (по Зоммеру)

Замочить 3 ст. ложки перловой крупы или зерен ржи, пшеницы, овса. Слить воду. Приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла или 1 полной чайной ложкой мёда или смесью масла и мёда.

Гречневая каша с черносливом

Замочить в 3 ст. ложках воды 12 штук надрезанного чернослива. Отдельно замочить 3 ст. ложки вымытой ядрицы на 9 ч. Слить с ядрицы воду. Дать зернам подсохнуть. Добавить замоченный чернослив. Хорошо ввести в блюдо несколько орехов и 1 ст. ложку клюквенного сока.

Протертая гречневая каша с черносливом

Ингредиенты, указанные в предыдущем рецепте, протереть вместе. Целесообразно пропустить вымоченный чернослив через мясорубку, если готовится несколько порций.

Сухие фрукты следует замачивать в следующей пропорции: 10 ст. ложек воды на 100 г фруктов. Замачивать следует на период от 12 до 48 ч.

Ядрица сырая, немоченая

Промыть 100 г ядрицы. Есть без приправы или с добавлением 1 ст. ложки подсолнечного масла. Можно добавить к крупе 3–4 ст. ложки свежего или кислого молока.

Ядрица с орехами

Посыпать 50 г ядрицы 50 г измельченных орехов.

Салат из свежих фруктов

Нарезать 100–180 г фруктов. Добавить 50 г орехов. Если вкус салата кажется слишком кислым, можно заправить его небольшим количеством мёда.

Апельсин с орехами

Разделить апельсин на дольки, подавить их и перемешать с 30 г измельченных орехов.

Мюсли со свежими яблоками

Хлопья геркулес (1 ст. ложка) замочить в молоке (3 ст. ложки) на 1–3 ч. Натереть в смесь 150 г сладких плотных яблок. Помешивать по мере приготовления, чтобы масса не почернела. Добавить 1 ст. ложку мёда, 1–2 ст. ложки клюквенного сока или 1/2 лимона.

НАПИТКИ ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Гречневое молоко

Вымочить в воде (в течение 8–12 ч) 4 ст. ложки ядрицы. Промыть и истолочь крупу, подбавляя понемногу воду (1/2–3/4 стакана). Процедить через сито и слегка протереть отжимки (если усиленно протирать отжимки, молоко получится очень вязкое). Напиток хорошо сочетается с киселями. При его отдельном употреблении можно добавить 1–2 ч. ложки мёда.

Ореховое молоко

Истолочь 10 грецких или любых других орехов, подбавляя воды. Профильтровать полученную массу через льняную ткань или сито. Добавить 1–2 ч. ложки мёда.

Настой отрубей

Залить 4 ст. ложки отрубей 10 ст. ложками воды. Через 3–3,5 ч процедить. Добавить 1 ч. ложку мёда или 1 ст. ложку ягодного сока.

Сырое взбитое яйцо

Взбить отдельно желток и белок. Влить в белок лимонный сок (не более 1 ст. ложки), при этом должны образоваться белые мелкие хлопья. Соединить белковые хлопья с желтком. В блюдо рекомендуется добавить орехи. Можно посыпать сверху мелко нарезанные петрушку, сельдерей.

Лимонный гоголь-моголь

Взбить 3 желтка, прибавляя по каплям сок 1 лимона. Ввести 1 ст. ложку мёда. Подавать с нарезанным салатом.

МОЛОЧНО-РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА

Растертый творог

Растереть 100 г творога и смешать с небольшим количеством молока. Можно добавить 1–2 ст. ложки сметаны.

Творог с фруктами или ягодами

Перемешать ягоды или нарезанные фрукты с творогом. Вместо ягод можно использовать сок (1–2 ст. ложки).

Творог с ревенем

Мелко нарезать 100 г ревеня и перемешать со 100 г творога. Можно добавить 1 ст. ложку сметаны.

Молочная каша

Перемешать 4 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ст. ложку воды, 1/2 стакана свежего молока. Добавить 1–2 ч. ложки мёда.

Растительный бифштекс

Взять 1 часть свеклы, 2 части репы или редиски, моркови, брюквы, тыквы. Смолоть. Смешать с лимонно-земляничным или смородиновым (подслащенным) соком.

Растительный бифштекс (другой вариант)

Взять 2 части свеклы, 1 часть редьки, 3 части моркови, а для приправы — 2 части нашинкованных яблок.

В «сырой кухне» нет необходимости в приправах. Анис, кардамон, имбирь, перец и гвоздику не принято добавлять в зерновые и фруктовые блюда. Однако тмин, семена горчицы, ароматические травы (укроп, эстрагон, петрушку) часто добавляют в салаты.

Примерное меню дня сыроедения для различных сезонов (по рекомендациям И. П. Березина)

1-й вариант

Завтрак: сырые фрукты.

Обед: сырые фрукты, зеленый салат (50–70 г), немного мелко нарезанных овощей, 200–400 г вареного картофеля, 150–200 г белого подсушенного хлеба.

Ужин: то же, что и за обедом, но вместо картофеля — вареная зелень.

2-й вариант

Завтрак: фрукты с орехами.

Обед: салат из красной или белой свежей капусты с мёдом, яблоки с орехами.

Ужин: фруктовый салат из намоченных сухих фруктов с добавлением свежих яблок и орехов.

3-й вариант

Завтрак: помидоры с ароматическими травами.

Обед: зеленый салат (в смеси с горошком и травами), редиска (или редька) с орехами, ореховая карамель со свежими фруктами.

Ужин: салат — смесь сырых овощей (морковь, капуста, заправленные зеленью).

Ниже приведены различные вегетарианские диеты, строгие и с добавлением небольшого количества некоторых невегетарианских продуктов (по рекомендациям Г. И. Молчанова).

Таблица 2

Вегетарианская диета (без молока и яиц) — 2000 ккал/сутки

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Завтрак		
Горячий напиток с сахаром	100 мл	Натуральный кофе; кофе, чай из дикорастущих растений
Хлеб, сухари	40 г	
Обед		
Макаронные изделия	100 г	Лапша, вермишель и т. п., вареники с овощным фаршем
Свежие или консервированные овощи	300 г	Помидоры, огурцы, зелень
Запеченные овощи	200 г	Тыква, помидоры, перец

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Растительное масло	25 мл	
Хлеб	60 г	
Свежие фрукты	200 г	Фрукты, соответствующие сезону, фруктовые салаты
Ужин		
Первое блюдо с зеленью	40 г	Суп с крапивой
Тушеные овощи	200 г	Тушеная репа с яблоками, пюре из фасоли с черносливом
Растительное масло	10 мл	
Запеченные фрукты	200 г	Яблоки, запеченные с брусникой
Мармелад	50 г	Самбук из тыквы, свежие плоды
Сахар	5 г	

Таблица 3

Вегетарианская диета — 2400 ккал/сутки (без молока и яиц)

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Завтрак		
Горячий напиток с сахаром	100 мл	Кофе натуральный или суррогатный, чай натуральный с добавлением трав
Хлеб, сухари	50 г	
Обед		
Макаронные изделия	100 г	Макароны, рожки, рис, пшеница с мёдом
Зеленый горох	100 г	Проросший горох
Овощи (фаршированные)	400 г	
Масло растительное	15 мл	
Хлеб	80 г	
Фрукты	200 г	Свежие фрукты по сезону

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Ужин		
Первое блюдо с крупой	50 г	Похлебка из чечевицы, суп с рисом, суп из кабачков
Картофель	100 г	Картофель отварной, печеный с зеленью
Растительное масло	20 мл	
Яблоки	200 г	
Мармелад	50 г	Другие свежие фрукты
Сахар	10 г	Кисель, желе из калины
Хлеб	60 г	

Таблица 4

Молочно-вегетарианская диета — 2000 ккал/сутки (без яиц)

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Завтрак		
Молоко	200 мл	Кофе, чай с молоком
Сахар	20 г	
Хлеб	40 г	Булочка
Обед		
Макаронные изделия	70 г	Суп с макаронными изделиями, крупами, зеленью
Сливочное масло	10 г	
Брынза	70 г	Творог
Зеленый горох	200 г	Стручки фасоли с овощами
Растительное масло	15 мл	
Хлеб	60 г	
Фрукты	200 г	Свежие фрукты по сезону
Ужин		
Молочная каша	30 г	Молочный суп с рисом, манной крупой и т. д.
Молоко	300 мл	Кефир, ряженка, простокваша с одуванчиками, петрушкой, клевером

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Овощной салат	200 г	Огурцы, помидоры, морковь, свекла, капуста и т. д.
Растительное масло	10 мл	
Хлеб	60 г	
Яблоки (печеные)	200 г	Яблоки печеные с брусникой, голубцы с фруктами, свежие фрукты по сезону

Таблица 5

**Молочно-вегетарианская диета —
2400 ккал/сутки (без яиц)**

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Завтрак		
Молоко	400 мл	Чай, кофе с молоком
Сахар	10 г	
Хлеб	40 г	Булочка
Обед		
Суп с макаронными изделиями, крупой	100 г	Томатно-огуречный суп, суп из фасоли, борщ, щи
Сливочное масло	10 г	Масло к вегетарианским бутербродам, с пюре из сырых овощей
Помидоры	100 г	Другие свежие овощи
Брынза	100 г	Творог, сыр
Морковь	200 г	Тертая морковь со сметаной, салат из цветной капусты с морковью
Растительное масло	10 мл	
Хлеб	60 г	
Свежие фрукты	200 г	

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Ужин		
Блюдо из крупы	30 г	Рис, манная каша с листьями малины, фаршированные листья винограда
Молоко	300 мл	
Сливочное масло	5 г	
Картофель	100 г	Картофель отварной, запеченный, картофельное пюре с зеленью
Растительное масло	5 г	
Хлеб	60 г	
Фрукты	200 г	Фрукты свежие, запеченные

Таблица 6

**Молочно-яично-вегетарианская диета —
2000 ккал/сутки**

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Завтрак		
Молоко	300 мл	Чай, кофе с молоком, яйцо всмятку
Сахар	10 г	
Хлеб	40 г	Булочка
Обед		
Мучные изделия	70 г	Морковные блины, кукурузные котлеты, оладьи из сельдерея, бульон с крупой, зеленью
Сливочное масло	5 г	
Яичное блюдо	из 2 яиц	Яичница, омлет с зеленью, овощами
Растительное масло	5 мл	
Стручки фасоли	200 г	Стручки фасоли с овощами, спаржа, запеченная с молочной подливкой

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Растительное масло	10 мл	
Хлеб	60 г	
Ягоды	200 г	Плоды, ягоды по сезону
Ужин		
Молочная каша	30 г	Молочный суп Кисель, ореховое, гречневое молоко
Молоко	200 мл	
Брынза	60 г	
Морковь	150 г	
Сливочное масло	5 г	
Хлеб	60 г	
Печеные яблоки	200 г	Самбук из тыквы, голубцы с фруктами, свежие фрукты

Таблица 7

**Молочно-яично-вегетарианская диета —
2400 ккал/сутки**

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Завтрак		
Молоко	300 мл	Чай, кофе с молоком, сливочное масло, бутербродная масса из проросшей пшеницы
Сахар	20 г	
Хлеб	50 г	
Обед		
Первое блюдо с крупой, макаронными изделиями	100 г	Щи, борщ со шпинатом, крапивой, холодный суп из зеленого горошка
Зеленый горошек	100 г	Проросший горох, пшеница
Сливочное масло	5 г	
Зеленая фасоль	200 г	
Растительное масло	5 мл	

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Яичное блюдо	из 2 яиц	Запеканка из картофеля с клевером
Хлеб	60 г	
Груши	200 г	Свежие плоды и ягоды
Ужин		
Молочная каша	50 г	Молоко, кефир, простокваша с зеленью, инжир, фаршированный творогом, сливовые клецки
Молоко	200 мл	
Брынза	80 г	
Сливочное масло	5 г	
Яблоки	200 г	Фруктовые салаты, свежие плоды по сезону

Таблица 8

Фруктовая диета — 1600 ккал/сутки

(назначается на несколько дней при гипертоническом кризе)

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Первый завтрак		
Свежие плоды	400 г	Плоды по сезону свежие, печеные
Второй завтрак		
Фруктовый сок	250 мл	
Обед		
Свежие плоды	200 г	Свежие и печеные плоды по сезону, соки, компоты, фруктовые напитки
Молоко	100 мл	
Сахар	15 г	
Ягоды	8 г	
Полдник		
Фруктовый сок	250 мл	Свежие фрукты, ягоды по сезону

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Ужин		
Свежие плоды	200 г	Печеные фрукты, соки, кисели, фруктовые напитки
Ягоды	8 г	
Молоко	15 мл	
Сахар	10 г	

Таблица 9

Диета сыроеда — 2300 ккал/сутки

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Первый завтрак		
Парное молоко	300 мл	Яйцо, кислое молоко
Свежие плоды	200 г	
Второй завтрак		
Свежие плоды	200 г	Фруктовые соки
Обед		
Яйца	2 шт.	
Помидоры	300 г	Капуста (свежая, квашеная), огурцы, морковь, пудинг из редиски, салаты из дикорастущих растений, мюсли со свежими яблоками, бутербродная масса из проросшей пшеницы
Орехи	25 г	
Салат	200 г	
Растительное масло	5 мл	
Фрукты	200 г	
Проросшая пшеница	5 г	
Ужин		
Молоко (парное)	200 мл	Ореховое, гречневое молоко, творог с зеленью

Стандартные продукты	Порция	Возможные варианты
Салат из разных овощей	200 г	
Оливковое масло	5 г	
Орехи	25 г	
Свежие плоды	200 г	
Пророщенная пшеница	5 г	Проросший горох с медом

Примечание: при употреблении сырых яиц белок надо предварительно хорошо взбить.

КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (по Г. Шелтону)

Г. Шелтон — противник так называемой сбалансированной по белкам, углеводам, жирам пищи. Он считает, что человек не получает пользы от пищи, которая не усваивается. Такая пища, по мнению Шелтона, приносит лишь вред здоровью. Правильное сочетание пищевых продуктов возможно лишь при так называемом раздельном питании. Для того чтобы пища компенсировала расход энергии и способствовала оздоровлению организма, приливу сил, необходимо научно обоснованное сочетание различных продуктов.

В 1928 г. Шелтон открыл лечебницу санаторного типа. В 1950 г. он сообщил о 30 тысячах больных, прошедших его «школу здоровья». 95% этих больных излечились или отметили значительное улучшение своего состояния. Шелтон советует: «Ешьте белки и углеводы в разное время», «Ешьте белки и кислые продукты в разное время», «Ешьте жиры и белки в разное время», «Ешьте белки и сахара в разное время». По теории Шелтона, нельзя есть мясо с картофелем, а надо есть мясо отдельно, а через некоторое время — картофель. То же относится и ко многим другим блюдам. Согласно теории Шелтона, вредны майонез, все бутерброды, кроме хлеба с маслом, все консервы, сырники с изюмом, булочки с маслом, булочки с творогом, с повидлом. Шелтон обращает особое внимание

на вред для нашего организма гречневой каши с молоком. Возражает Шелтон и против десерта после обеда. Таким образом, к «вредным вещам» относится множество пищевых продуктов. Несмотря на трудности осуществления принципов несмешения продуктов, Шелтон считает, что раздельное питание делает возможным «безгнилостное» пищеварение, предотвращает отравление продуктами гниения, накапливающимися в кишечнике. То есть самоотравление (аутоинтоксикация) организма не наступает.

Различная пища способствует выделению пищеварительного сока, имеющего разный состав. Следовательно, сложные смеси пищевых продуктов снижают эффективность пищеварения. Простые блюда легче перевариваются и являются более здоровыми.

С физиологической точки зрения первая стадия переваривания крахмала и белка происходит в «противоположных» средах. Крахмал требует щелочной среды, а белки — кислой. Поэтому эти два типа пищи нельзя съедать за один прием. Характер съеденной пищи определяет не только пищеварительную способность выделяемого на нее сока, но и его общую кислотность. При употреблении мяса кислотность сока наибольшая, при употреблении хлеба — наименьшая.

Неразумно использовать более одного вида белка за один прием. Такое смешение усложняет и замедляет пищеварительный процесс, а также ведет к избыточному потреблению белка. Два белка, имеющие различный состав, нуждаются в пищеварительных соках разного типа.

Пищевые продукты, требующие сока различного состава, не должны употребляться за один прием (например, хлеб и мясо). На хлеб выделяется в 5 раз больше пепсина,

чем на молоко. На мясо необходимо пепсина еще больше, чем на молоко.

Каждый вид пищи не только вызывает выделение желудочного сока определенного состава, но и регулирует скорость его выделения. Таким образом, в ходе пищеварительного процесса соки выделяются в желудке в неодинаковое время. Самый сильнодействующий сок выделяется на мясо в 1-й час пищеварения, на хлеб — в 3-й, на молоко — в последний.

Что касается крахмала, то и гигиенисты советуют не сочетать его с белками и не употреблять больше одного вида крахмала за один прием пищи. Но значительная часть пищевых продуктов содержит углеводы, жиры, белки и клетчатку одновременно, и это делает запрещение белково-крахмальных сочетаний до некоторой степени сомнительным. Шелтон в этой связи проводит различие между природными пищевыми сочетаниями и случайными, обычно использующимися в пищу комбинациями. Желудочно-кишечный тракт человека приспособлен к перевариванию природных сочетаний. Пищеварительные соки могут легко переварить один продукт, например, злаковый, представляющий собой белково-крахмальное сочетание. Но эти соки «пасуют» перед двумя продуктами — такими, например, как хлеб и сыр. Оппоненты теории Шелтона так и говорят, что природная пища — мясо, молоко, рыба и другие продукты — сложна по своей химической структуре, состоит из различных ингредиентов (белков, жиров, углеводов) в различных соотношениях. Поэтому надуманность рекомендаций Шелтона у его противников не вызывает сомнений.

Не рекомендует Шелтон запивать пищу водой: вода ослабляет действие слюны (и желудочного сока) на продукт.

Лучше всего пить воду за 10–15 мин до еды. Шелтон предписывает съесть крахмальную пищу в дневное время.

Противники раздельного питания, основываясь на учении И. П. Павлова, открывшего законы физиологии пищеварения, считают, что пищеварительная система человека запрограммирована на переработку и усвоение самых разнообразных продуктов. Они считают, что придерживаться системы Шелтона просто неразумно, так как человек способен питаться различными по химическому составу пищевыми продуктами в любых сочетаниях. Более того, именно разнообразная пища необходима человеку для выполнения его многочисленных и сложных биологических и социальных функций, в то время как однообразная пища подавляет деятельность пищеварительных желез и всей системы пищеварения в целом.

ЗНАЧЕНИЕ ОМЕГА-3-НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ.

ПОЛЬЗА ЛЬНА И СЕМЕЧЕК ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Людам, страдающим заболеваниями сердца, специалисты рекомендуют включить в рацион такой продукт, как лен. В последнее время наблюдается навязчивая пропаганда необходимости употребления омега-3-ненасыщенных жирных кислот. Основными источниками таких элементов считаются различные сорта рыбы, где их содержание достигает 0,5–2%. Кроме того, омега-3-ненасыщенные жирные кислоты представлены в форме капсул, которые можно приобрести в аптеке. Для многих такой препарат более известен как рыбий жир.

Но большинство средств массовой информации, говоря о пользе употребления рыбы, не упоминают о льне,

который является также важным продуктом в питании для пациентов с гипертонией, так как содержание омега-3-ненасыщенных жирных кислот в нем достигает 25%. Таким образом, этот продукт практически на четверть состоит из ненасыщенных жирных кислот.

Рассмотрим более подробно значение омега-3-ненасыщенных жирных кислот. В последнее время, одним из самых обсуждаемых вопросов в медицине, является важность омега-3 жирных кислот для человеческого организма. Существует несколько типов жирных омега-кислот, это омега-9-, омега-6- и омега-3-полиненасыщенные липиды. Между ними существуют отличия, как в плане химического строения, так и в отношении действия на организм человека. Самое главное, о чем нужно помнить, это о природном балансе. Поэтому важно знать, что все виды перечисленных жирных кислот должны пребывать в состоянии постоянного равновесия. Нельзя допускать недостатка одних с одновременным избытком других.

Но, к сожалению, питание современного человека таково, что организм постоянно недополучает омега-3-, но в избытке поступают омега-6- и омега-9-кислоты. Это часто лежит в основе атеросклероза, сосудистых и сердечных заболеваний, а также расстройств мозгового кровообращения.

Учеными установлено, что именно избыток омега-6 приводит к вялотекущим воспалительным процессам в стенках сосудов, суставов, сердце и мозге. Эти процессы лежат в основе различных расстройств, таких как головные боли, инфаркт, менструальные и эндокринные расстройства, рост злокачественных новообразований.

Омега-3-липиды оказывают противоположное действие. Они способны устранить все негативные последствия

вредных жирных кислот и нейтрализовать продукты их окисления в человеческом организме (свободные радикалы). Как результат — улучшение сердечного ритма, приведение в норму вязкости крови и артериального давления, восстановление нормального функционирования эндокринной системы и головного мозга, улучшение состояния сосудов и кровоснабжения всех органов. Все это указывает на необходимость обогащения пищи этими соединениями, так как они не вырабатываются организмом и должны поступать из окружающей среды.

Молекулярный состав головного мозга более чем на половину представлен липидами и их соединениями с белками (липопротеидами). Это намного выше, чем в структуре любого органа. Современные тенденции медицины и взглядов общества в целом направлены на уменьшение содержания жиров в рационе, хотя это не совсем правильно. Ведь нарушив липидный обмен, можно спровоцировать развитие отклонений со стороны работы головного мозга. Поэтому так важно не снижать количество употребляемых жиров, а проводить их грамотную балансировку. Так, в ходе экспериментальных исследований на животных было установлено, что дефицит незаменимых жирных кислот, в частности омега-3, во время беременности приводит к необратимым нарушениям интеллекта и способностей к логическому мышлению. Это вещество крайне важно в функционировании сетчатки глаза, синаптической передачи и устойчивости мозга к стрессам.

Недостаток незаменимых жирных кислот в организме может стать причиной не только мозговых расстройств. При этом состоянии развиваются дегенеративные изменения практически во всех органах и тканях: сердце, печени, почках, костях и мышцах, что впоследствии про-

явится инфарктом, инсультом, гипертонической болезнью, дистрофическими процессами в позвоночнике и суставах.

Организованные профессором одного из университетов Сиднея Леонардом Сторлиеном экспериментальные исследования показали, что обогащенная липидами типа омега-3 пища способствует нормализации обмена веществ, предотвращая ожирение и сахарный диабет.

По утверждению специалиста в области питания биохимика Уильяма Ландса, который является исследователем Национального института здоровья и экспертом мирового класса по вопросам действия незаменимых липидов, жирные кислоты типа омега-3 и омега-6 находятся в состоянии постоянной конкуренции за владение ферментом десатуразой. Это активное вещество входит в структуру всех клеточных мембран, поддерживая их нормальное строение. Оно имеет большее сродство с омега-3. Но за счет избытка липидных соединений типа омега-6 именно они в большей степени взаимодействуют с этим ферментом, что приводит к их накоплению в организме. Это значит, что в условиях дефицита омега-3-липидов в употребляемой пище человеческий организм не может обеспечить свои ткани этими незаменимыми жирными кислотами. Поскольку природа не терпит пустоты, их место занимают омега-6-соединения.

Все эти данные говорят только об одном: пища должна содержать достаточное количество жирных кислот из ряда омега-3. Это не только обеспечит организм жизненно важными компонентами, но и защитит его от вредного воздействия конкурентов данных соединений. В случае длительного их недостатка организм настолько замедляет

и искажает метаболические процессы, что восстановить их становится очень тяжело.

Как же добиться оптимального соотношения? В первую очередь стоит сказать, что это требует длительного времени. Большинство руководств приводит нормальное соотношение омега-6 и омега-3, которое составляет 3 или 2 к 1. Типичный рацион среднестатистического жителя Земли представлен 10:1, и то в лучшем случае. Получается, что употребление насыщенных жирных кислот в 10 раз превышает норму. Это может стать причиной повышенной вязкости крови и ее свертывающих способностей, что становится пусковым механизмом образования тромбов. Именно этот процесс лежит в основе запуска инфаркта и ишемического инсульта, прогрессирования гипертонической болезни, иммунного дисбаланса в организме, бесконтрольного размножению раковых клеток и возникновения опухолей.

Ученые из отделов проблем со здоровьем Национальной академии наук Соединенных Штатов Америки рекомендуют употребление жирных кислот в соотношении, которое составляет 10:1. Это значительно больше, чем рекомендуемое в Швеции (5:1) или в Японии (4:1). Возможно, именно за счет такого показателя в этих странах фиксируется сравнительно низкий уровень заболеваний сердца и сосудов, а также достигнут большой прогресс в лечении онкологической патологии.

Продуктов, богатых омега-3-кислотами, достаточно много. С их помощью можно насытить организм этими важными соединениями. К ним относятся зелень, например салат-ромен, шпинат, портулак, руккола, и многие лекарственные растения. Но установлено, что не всякая зелень обладает именно активными формами омега-3,

а только та, в которой они преобразованы в молекулярные единицы ДНА и ЕРА.

Естественными источниками омега-3-жирных кислот могут стать льняные проращенные семена, а также семена чии и масло на их основе. Масло из семян льна — это вообще единственный источник липидов, который рекомендован и допускается к применению для онкологических больных в институте Герсона американского штата Калифорния. Основательница этого института Шарлотта Герсон опубликовала результаты организованных ими исследований, согласно которым льняное масло — это не только единственный донатор полезных лепидов, но и замедлитель роста опухолевых клеток.

Продукты, богаты омега-3-жирными кислотами, очень неустойчивы во внешней среде. Потому хранить льняное масло стоит в охлажденном месте. Даже комнатная температура способна вызвать его прогоркание и непригодность. А подобные продукты способны нанести организму непоправимый вред за счет трансформации в свободные радикалы.

Для борьбы с продуктами перекисного окисления липидов в пищевой рацион обязательно должна включаться пища, содержащая антиоксиданты: свежие ягоды, фрукты и овощи (ежевика, голубика, земляника, апельсины, сливы, малина, виноград, капуста, свекла, болгарский перец). Из-за того что продукты, содержащие омега-3-липиды, быстро портятся, затруднено их производство, транспортировка и хранение. Это отражается на их цене и доступности для широкого круга населения. Но намного дешевле и экономнее платить за качественные продукты, чем позже заниматься лечением последствий неправильного питания.

Нельзя корректировать питание только путем увеличения в рационе омега-3-жирных кислот. Самое большое значение принадлежит приведению липидного состава пищи в норму за счет снижения потребления липидов класса омега-6. Американский ученый Артемис Симопулос выразился по этому поводу так: «Несмотря на всю пользу морской рыбы, даже ее употребление в большом количестве в сочетании с зеленью не сможет устранить те проблемы, которые могут быть вызваны избытком растительных масел». Поэтому не стоит злоупотреблять кукурузным, подсолнечным, кунжутным и арахисовым маслами. Желательно в разумных пределах ограничить потребление семян и орехов. Существуют специально разработанные таблицы с указанием продуктов, богатых омега-3-кислотами. Ведущее место в них принадлежит различным сортам рыбы и зелени.

Ниже приведена *ориентировочная инструкция по применению препаратов жирных кислот*. Эта инструкция имеет общие особенности.

Омега-3 нормализуют процессы обмена веществ, дают противопсориатический, гиполипидемический, иммуностимулирующий, антигипертензивный, антиатеросклеротический эффект. При внутреннем приеме хорошо всасываются из тонкого кишечника после обработки желчью в двенадцатиперстной кишке. Проникают в печень, где значительное количество кислот включается в метаболические процессы.

Показаниями к применению являются гипертоническая болезнь, ожирение любой степени, дефицит массы и истощение, диабет, поражение сосудов конечностей, сосудистые заболевания мозга, инфаркт и сердечная ишемия,

аллергические кожные болезни, иммунодефицитные состояния.

Если лекарственная форма содержит 1000 мг омега-3, то 1 капсулу принимают через 30–40 мин после еды 3 раза в сутки с лечебной целью или 1 капсулу однократно в случае профилактического приема.

Капсулы по 500 мг надо принимать в двойной дозировке. Обязательно запивать водой.

В отношении совместимости с другими препаратами особых указаний нет. Но стоит проявлять осторожность при одновременном приеме кроверазжижающих средств, так как омега-3 усиливают их действие.

Омега-3-кислоты принимаются периодическими курсами по 3 месяца.

Не рекомендуется одновременный прием с препаратами витаминов D и E. Дозировка и кратность приема должны назначаться специалистом с учетом приобретенного конкретного лекарственного препарата в связи с наличием разных его дозировок, которые могут не соответствовать суточной потребности.

В табл. 10 приведено содержание омега-3 в различных продуктах.

Таблица 10

Какие продукты содержат омега-3

Продукт питания	Содержание омега-3 в 100 г продукта
Семена чиа	19 г
Льняное семя	18,1 г
Печень трески	15 г
Рапсовое масло	10,3 г
Оливковое масло	9 г
Конопляное семя	8,1 г

Продукт питания	Содержание омега-3 в 100 г продукта
Грецкие орехи	6,8 г
Скумбрия	5,3 г
Тунец	3,2 г
Сельдь, сардины	1,5–3,1 г
Форель	2,6 г
Лосось	2,3 г
Палтус	1,8 г
Соевые бобы сухие	1,6 г
Зародыши овса	1,4 г

Возьмите эмалированную кастрюлю и насыпьте в нее *подсолнечные семечки* приблизительно в объеме поллитровой банки. Семечки должны быть неочищенные, сырые и хорошо вымытые. Добавьте 1,5 л холодной воды, после того как состав закипит, кипятите на небольшом огне в течение 2 ч. Затем отвар процедите и остудите. Выпейте 1 стакан на протяжении всего дня.

Давление довольно быстро приходит в норму, и эффект достаточно стойкий. Рекомендуется попробовать всем, кто страдает гипертонией.

Рыбий жир представляет собой смесь различных глицеридов, основной его составляющей является олеиновая кислота (ее содержится 70%), затем чуть меньше пальмитиновой (25%), а также полиненасыщенных кислот омега-3 и омега-6, все остальные элементы присутствуют в незначительных количествах. Лечебное действие рыбьего жира обусловлено исключительно содержащимися в нем жирами.

Важно учитывать, что речная рыба содержит в несколько раз меньше омега-3, чем морская.

Американскими учеными из American Heart Association была установлена минимальная суточная доза жирных кислот типа омега-3, находящихся в виде EPA и DHA, — 250 мг. Оптимальной считается поступление около 1 г этих соединений в сутки. Безопасная доза, которая не причинит вреда организму, составляет около 8 г.

Максимальные дозы не определялись, поскольку передозировать омега-3 крайне тяжело. Это зависит от конкретного источника, богатого данными соединениями. Ведь они, помимо полезных кислот, могут содержать вредные и токсические примеси. Ярким примером этого является хищная рыба, употребление которой в большом количестве может быть опасным.

Все источники информации о пользе омега-3-липидов гласят, что одним из самых мощных донаторов этих соединений является льняное масло. Ведь жирные кислоты в его составе представлены линолевой кислотой. В 1 ст. ложке льняного масла содержание омега-3 составляет чуть меньше 8 г. Прочие кислоты представлены 3 г омега-9 и 2 г омега-6. Но не стоит забывать, что продукты окисления линолевой кислоты, которые образуются при избытке этого вещества в организме, оказывают прямое токсическое действие и отравляют организм. Поэтому прогорклое масло и прогорклые семена льна категорически запрещено принимать! А окисляется льняное масло при минимальных нарушениях условий его хранения. Оно боится теплых температур и света. Учитывая такие особенности, многие страны запрещают его продажу на своей территории.

В природе не существует ничего абсолютного и однозначного. Это значит, что даже за самым полезным веществом скрывается некий вред, а за любым ядом — лечебные

свойства. Вопрос лишь в дозе. Эта закономерность распространяется на препараты и продукты, богаты омега-3. Очень опасной может оказаться передозировка этими соединениями, которая намного тяжелее проявляется, чем их недостаток. Но достичь избытка полиненасыщенных жирных кислот в организме крайне тяжело, поскольку они очень медленно накапливаются. Поэтому опасным можно назвать только систематический и длительный прием высоких доз омега-3.

Основной опасностью передозировки продуктами и препаратами, содержащими омега-3-кислоты, является сильное разжижение крови. Это несет угрозу возникновения кровотечений. Поэтому даже в отношении таких полезных веществ, как омега-3, существуют определенные противопоказания:

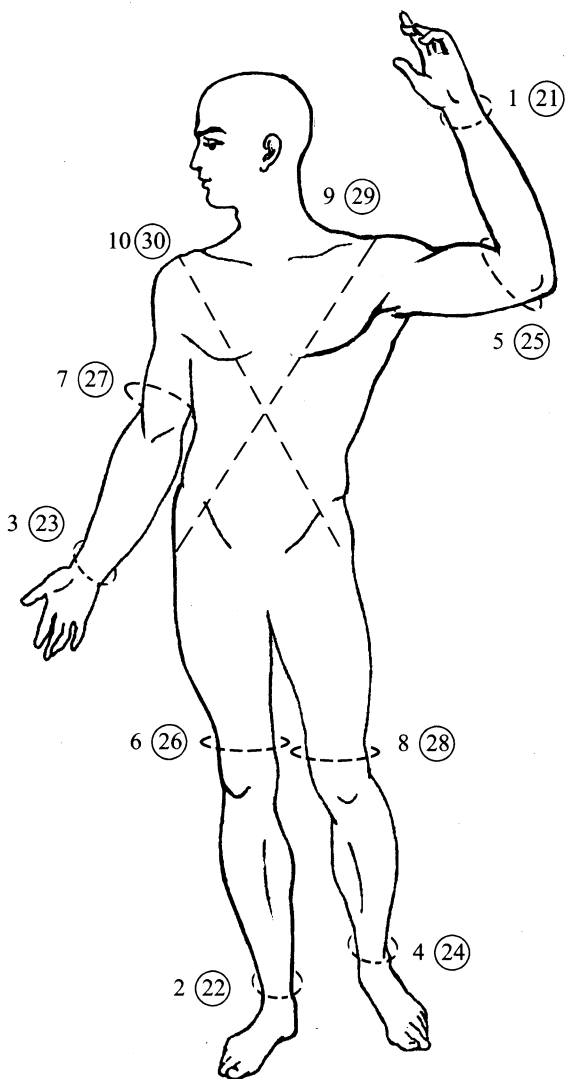
1. Гиперкальциемия (повышение уровня кальция или витамина D в крови).
2. Индивидуальная непереносимость и аллергические реакции.
3. Активная форма легочного или туберкулеза иной локализации.
4. Эндокринные расстройства со стороны щитовидной железы.
5. Печеночно-почечная недостаточность.
6. Камнеобразование в почках, мочевом пузыре.
7. Застой желчи и камни желчного пузыря или протоков желчевыводящей системы.
8. Возраст до 7 лет.

ИНДИЙСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ ЙОДОМ

Йод, представленный в форме спиртового раствора, — это распространенное средство для дезинфекции и лечения ран и ссадин. Он обладает сильно выраженными противомикробным и противовоспалительным свойствами. Такой химический элемент, как йод, есть и в организме человека. Наибольшее его количество сконцентрировано в щитовидной железе. Данный элемент принимает участие во многих обменных процессах и биосинтезе ряда гормонов. Поэтому недостаток йода в организме может вызывать серьезные заболевания и нарушения в работе органов. Человек получает его с пищей. Особенно богаты йодом такие продукты, как рыба, морская капуста, креветки, крабы и многие другие морские обитатели глубин. Однако при тепловой обработке йод разрушается, поэтому лучше употреблять вяленые или свежесолённые морские деликатесы.

Недостаток йода в организме может способствовать развитию гипертонии. Поэтому людям, страдающим повышенным давлением, также рекомендуется обязательно включить в свой рацион морепродукты. А лечить гипертонию можно с помощью спиртового раствора йода. Этот метод появился в Индии, но на сегодняшний день благодаря своей эффективности применяется повсеместно. Проводить курс лечения необходимо 2 раза в год: весной и осенью. Справиться с гипертонией помогает нанесение йодом на тело линий в определенных местах. Каждый курс лечения включает два цикла, между которыми делается перерыв в 10 дней. Очень важно соблюдать точные даты нанесения линий йодом. На рисунке отмечены точки,

на которые следует наносить раствор вечером перед сном. Дата первого нанесения представлена обычным числом, а в круг заключена дата повторного нанесения в рамках одного курса.



Для получения стойкого эффекта терапия с помощью йода проводится каждый год на протяжении всей оставшейся жизни.

Процедуру можно выполнять самостоятельно, а можно воспользоваться помощью близких людей. Даты нанесения линий с помощью йода в марте начиная с первого числа:

- День первый (повторить 21 того же месяца) — по круговой линии выше запястья левой руки;
- День второй (повторить 22 числа) — круговая линия выше косточек ступни правой ноги;
- День третий (повторить 23 числа) — по круговой линии выше запястья правой руки;
- День четвертый (повторить 24 числа) — круговая линия выше косточек ступни левой ноги;
- День пятый (повторить 25 числа) — круговая линия над локтем левой руки;
- День шестой (повторить 26 числа) — круговая линия над коленом правой ноги;
- День седьмой (повторить 27 числа) — круговая линия над локтем правой руки;
- День восьмой (повторить 28 числа) — круговая линия над коленом левой ноги;
- День девятый (повторить 29 числа) — с помощью близкого человека провести пунктирную линию по спине от левого плечевого сустава по диагонали к правому бедру. Круг при этом остается незамкнутым;
- День десятый (повторить 30 числа) — провести похожую пунктирную линию на спине от правого плечевого сустава к левому бедру. Круг не замыкается.

Если регулярно проводить данную процедуру, давление вскоре нормализуется. Этот практичный и дешевый

метод позволяет быстро справиться с гипертонией без помощи дорогостоящих медикаментов и сложной терапии.

КАК ОЧИСТИТЬ СОСУДЫ ОВОЩНЫМИ СОКАМИ

В нашем организме есть сосуды трех типов:

- *Артерии* несут алую кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, от сердца к органам и тканям.
- *Вены* несут темную кровь, наполненную углекислым газом и отходами к органам, очищающим её, а оттуда обратно к сердцу.
- *Капилляры* — мелкие сосуды, в которых происходят реакции клеточного обмена, обеспечивающие питание органов и тканей.

Каждый из трех типов сосудов выполняет жизненно важные функции, а нарушения в их работе могут спровоцировать повышенное давление. Этот недуг в наибольшей степени относится к состоянию артерий, однако забитые вены и капилляры становятся косвенной причиной гипертензии.

У каждого типа сосудов есть свой персональный «враг» — то, что вредит именно им.

- *В артериях* скапливается «плохой» холестерин — липопротеины низкой плотности (ЛПНП). Этому процессу способствует и высокий уровень триглицеридов. В местах, где артерия повреждена или истончена, образуются холестериновые бляшки, которые препятствуют нормальному кровотоку. Следовательно, сердцу приходится все сильнее нагнетать «помпу», чтобы протолкнуть кровь.

- *В венах* могут образовываться тромбы — сгустки крови, это происходит из-за слишком высокого уровня свертываемости. Тромб в качестве места прикрепления тоже выбирает поврежденные и истонченные участки венозного эпителия. «Отрыв» крупного тромба часто приводит к летальному исходу, поэтому их срочно удаляют хирургическим путем. Медикаментозное лечение тромбов и тромбофлебитов осуществляется с помощью антикоагулянтов — препаратов, разжижающих кровь. А мы можем лишь предупредить эти грозные заболевания с помощью специального питания.
- *В капиллярах*, помимо мелких тромбов, могут образовываться заизвесткованные участки. Виной тому нерастворимый кальций, который накапливается в нашем организме в результате неумеренного потребления крахмала, вареной и жареной пищи. Ломкость капилляров приводит к недостаточному питанию и кровоснабжению тканей, а это прямая дорога к высокому давлению.

Большую роль в образовании истончений и поврежденных на стенках сосудов играет *аминокислота гомоцистеин*. Она образуется из метионина, содержащегося в жирных продуктах животного происхождения (мясо, творог, сыр). Нейтрализовать гомоцистеин помогает фолиевая кислота и другие органические кислоты, содержащиеся во фруктах и овощах.

Нужно отметить, что сосуды могут забиваться также микробами, бактериями и продуктами их жизнедеятельности, а также газами (например, у любителей подводного плавания). Обе эти ситуации чрезвычайно опасны и требуют врачебного вмешательства.

О питательной и витаминно-минеральной ценности свежавыжатых овощных соков вы наверняка хорошо знаете: они усваиваются почти мгновенно, в течение 10 мин, и в кровь сразу же попадают полезные вещества. Но среди этих веществ есть и такие, которые действуют, подобно растворителю. Они расщепляют холестериновые бляшки и известковую «скорлупу», разжижают слишком густую кровь и даже изгоняют из почек, мочевого и желчного пузыря скопившийся там песок. Как же это работает?

Свекольный сок

В свежем соке из красной свеклы и её ботвы содержатся:

- витамины А, В₁, В₂, В₉, С, РР;
- пектины;
- бетаин;
- органические кислоты;
- натрий, кальций, калий, железо, медь, магний, марганец;
- фтор, хлор и йод.

Такой прекрасный набор витаминов укрепляет иммунитет, восстанавливает силы и борется со свободными радикалами, то есть выполняет в организме омолаживающую, антиоксидантную и антиканцерогенную функции.

Пектины борются с гнилостными процессами в пищеварительном тракте, препятствуют размножению болезнетворных бактерий, способствуют расщеплению холестерина и выведению из организма тяжелых металлов, радионуклидов.

Бетаин — ценная аминокислота, необходимая для синтеза холина и его производного, ацетилхолина. Холин

препятствует отложению жиров во внутренних органах и на стенках сосудов, а также расщепляет уже скопившийся жир, а ацетилхолин участвует в проведении нервных импульсов в тканях.

Органические кислоты выступают тем самым природным растворителем, благодаря которому свекла разжижает и очищает кровь от скопившегося мусора: извести, мелких тромбов и холестеринавых бляшек.

Минеральный состав свекольного сока заслуживает особого внимания. Хотя железа там и немного, его качество и усвояемость очень высоки, именно поэтому свекла способствует активному синтезу эритроцитов — красных кровяных телец, а значит, улучшает нашу кровь. Процентное соотношение натрия и кальция: 10 к 1, а это значит, что кальций в сосудах и капиллярах будет отлично растворяться. Хороший баланс между калием и хлором — 20 к 8 — обеспечивает очищение печени, желчного пузыря и почек, а также стимулируют работу лимфатической системы.

Регулярное употребление свежесвыжатого свекольного сока показано в следующих случаях:

- артериальная гипертензия;
- железодефицитная анемия;
- расстройства менструального цикла и климакс;
- ожирение и атеросклероз;
- болезни печени, желчных путей и мочевыделительной системы.

Концентрированный свекольный сок оказывает сильное воздействие на пищеварительный тракт. Возможны даже тошнота, боль в животе и легкое головокружение. Поэтому его рекомендуется пить в сочетании с другими соками, постепенно увеличивая дозировку.

Морковный сок

В свежем морковном соке содержатся:

- бета-каротин, витамины группы В, а также А, С, Е и РР;
- более 20 микро- и макроэлементов;
- органические кислоты;
- пектины;
- флавоноиды;
- фитонциды.

Морковь — рекордсмен среди всех овощей по содержанию бета-каротина. Это вещество, поступая в наш организм, преобразуется в витамин А, необходимый для острого зрения, красивой кожи и волос, крепких костей и ногтей, правильной работы щитовидной железы и высокой сопротивляемости к болезням.

Среди микро- и макроэлементов, содержащихся в морковном соке, есть и натрий, и кальций, и калий, и железо, и даже селен — редкий минерал, защищающий от рака и продлевающий репродуктивный возраст. О пользе пектинов и органических кислот мы уже рассказали выше.

Флавоноиды — это вещества, активизирующие выработку ферментов, улучшающие пищеварение и укрепляющие стенки сосудов. Получить флавоноиды мы можем только из сырой растительной пищи. Всего существует более сотни наименований этих полезных веществ. Одно из наиболее известных — рутин. Он входит в состав аскорутина, препарата, назначаемого при ломкости капилляров.

Фитонциды, содержащиеся в морковном соке, подобны тем, что находятся в составе чеснока и репчатого лука. Это природные антибиотики, защищающие нас от инфекций,

простуд и нарушений пищеварения, спровоцированных патогенной микрофлорой.

Морковный сок рекомендуется врачами:

- кормящим матерям и будущим мамам;
- женщинам в период менопаузы, страдающим остеопорозом;
- людям с плохим зрением;
- всем, кто жалуется на сухость и дряблость кожи, дурной цвет лица, ломкие волосы и ногти, плохие зубы и кровоточивость десен;
- пациентам, страдающим болезнями печени, желчного пузыря и почек;
- гипертоникам и больным атеросклерозом сосудов.

Огуречный сок

Сок из огурцов многим кажется бесполезным, потому что это практически вода. Действительно, содержание воды в нем близится к 100%. Но в этом слабом растворе присутствует много полезных веществ:

- витамины А, В, С, Е, Н и РР;
- магний, калий, натрий, кальций, железо;
- фосфор, йод, фтор, кремний, сера;
- органические кислоты.

Употребление свежесжатого огуречного сока позволяет поддерживать в организме правильный баланс между кислотами и щелочами. Этот сок обладает мягким мочегонным действием, притом, в отличие от аптечных препаратов, он не вымывает из организма бесценный кальций и калий. Помогает огуречный сок и при запорах — один стакан утром натощак, и проблемы как не бывало. Но главное свойство сока из свежих огурцов — очищающее.

Он прекрасно выводит шлаки и токсины, улучшает цвет лица и способствует снижению избыточного веса.

Огуречный сок рекомендуется в следующих случаях:

- задержка жидкости, отеки у беременных женщин;
- высокое артериальное давление;
- аллергия, угревая сыпь и тусклый цвет лица;
- нарушения пищеварения (запоры, вздутие, метеоризм).

Сок сельдерея, петрушки и шпината

Из зелени и корнеплодов можно получить не менее полезный сок, чем из свежих овощей. Он несколько сложнее готовится — вам понадобится много сырья и хорошая бытовая техника — но усилия того стоят.

Сок сельдерея

Он примечателен высоким содержанием натрия по отношению к кальцию: 4 к 1. Выше мы уже упоминали проблему нерастворимого кальция, засоряющего сосуды и капилляры известью. Так вот, правильное соотношение натрия и кальция в продукте позволяет нам получать полезный, растворимый кальций, так необходимый для здоровья зубов, костей и суставов. В соке сельдерея есть также магний и железо, а значит, он улучшает качество крови.

Сок петрушки

Это один из самых концентрированных и сильнодействующих овощных соков. Пить его рекомендуется

по 30–60 г в день, причем в составе соковых смесей. Этот сок показан при хрупкости сосудов и капилляров, высоком уровне холестерина и триглицеридов в крови, дисфункциях надпочечников и щитовидной железы, нарушениях менструального цикла, воспалительных заболеваниях глаз и мочеполовой сферы.

Сок шпината

Сырой шпинат и свежевыжатый сок из него просто незаменимы при болезнях кишечника. С помощью регулярного употребления шпината можно избавиться от хронических запоров без всякого вреда для организма. Химические слабительные препараты, в большинстве своем, вызывают привыкание. А сок из шпината мягко послабляет, при этом очищает кишечник, улучшает перистальтику, выводит скопившиеся токсины. Полезен этот продукт и при пародонтозе, кариесе, гормональных сбоях, высоком давлении и болезнях почек.

Сок киви

Нельзя не упомянуть о киви — это хотя и фрукт, а не овощ, сахаров и калорий в нем совсем немного, около 40 ккал на 100 г. Зато там много витамина С, калия, марганца, фосфора, магния, железа и полезных фруктовых кислот, благодаря которым сок из киви очищает сосуды и способствует снижению артериального давления.

Киви — один из немногих фруктов, которые можно и нужно употреблять при сахарном диабете. Подходит он и тем, кто хочет похудеть. Всего один стакан свежевыжатого сока киви в день полностью восполняет потребность

взрослого человека в витамине С. Этот продукт обладает также деликатным мочегонным и послабляющим эффектом. Но его не рекомендуют людям с язвенной болезнью и повышенной кислотностью желудка.

Готовить сок из этого экзотического фрукта лучше, не очищая его. В кожуре киви содержится большое количество антиоксидантов и веществ, препятствующих раннему старению и поседению волос. Если вас смущают жесткие волоски, кожицу можно предварительно потереть щеточкой.

Рецепты соковых смесей для очищения сосудов

Готовить овощные соки нужно из качественных, нестарых плодов комнатной температуры. Пожухлые или сильно охлажденные овощи не дадут много сока, поэтому выбирайте только мясистые, упругие плоды, пролежавшие при комнатной температуре не менее 2 ч.

Если у вас нет современной соковыжималки с центрифугой (или еще лучше — шнековой соковыжималки), можно, конечно, натирать овощи на мелкой терке и отжимать через стерильную марлю (так называемая «соковыжималка Пифагора»), но это довольно трудоемкий и утомительный процесс. Лучше выделить средства на покупку хорошей техники, ведь это разумное вложение — соковыжималка обязательно пригодится всем, кто заботится о своей красоте и здоровье.

Чтобы добиться максимального лечебного эффекта, нужно употреблять только свежеприготовленные соки!

В холодильнике овощная соковая смесь хранится не более часа (не более суток, если у вас шнековая соко-

выжималка). Дальше сок может потерять свои полезные свойства, а то и вовсе забродить.

Первый рецепт

Для приготовления сока от высокого артериального давления вам понадобятся следующие ингредиенты:

- морковь — 7 частей;
- сельдерей — 4 части;
- шпинат — 3 части;
- петрушка — 2 части.

В сутки можно спокойно выпивать до 1 л такого сока, но привыкать к нему нужно постепенно. Первую неделю лечения за 20 мин до еды выпивайте по половине стакана смеси (а то и меньше, вплоть до 1 ст. ложки, если вы имеете множество хронических заболеваний, связанных с органами пищеварения). Если вы не заметите никакого дискомфорта или нарушений в работе пищеварительного тракта, через неделю можете повысить дозировку до одного стакана 4 раза в день.

Стандартный очистительный курс продолжается 1 месяц, затем нужно сделать перерыв на 2 недели, после чего можно повторить лечение.

Второй рецепт

Чтобы приготовить соковую смесь для очищения сосудов и активизации кроветворения, вам понадобятся такие продукты:

- морковь — 10 частей;
- свекла — 3 части;
- огурец — 3 части;
- киви — 1 часть.

Такой фруктово-овощной коктейль принимают в меньшей дозировке: первую неделю по 3 ст. ложки за 20 мин до еды (можно начинать даже с 1 ст. ложки, если вам далеко за 50 лет), а затем по половине стакана 3–4 раза в день.

Со свекольным соком нужно обращаться крайне осторожно. Если вы чувствуете головокружение или тошноту даже после нескольких ложек вышеприведенной смеси, уменьшите содержание сока свеклы до одной части, а затем постепенно увеличивайте до рецептурного значения.

ПОЧЕМУ ИМЕННО СОК, А НЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ?

Может возникнуть закономерный вопрос: а почему бы не употреблять в пищу свежие овощи целиком, ведь в них содержится клетчатка, которая, подобно ершику для мытья посуды, вычищает из кишечника вредный мусор?

Ответ простой: если вы уверены в качестве овощей (вырастили их на собственном огороде), можете смело грызть сырую морковь и готовить легкие салаты со свекольной ботвой, шпинатом, огурцами, сельдереем, петрушкой и прочими полезными дарами природы. Но если вам приходится покупать продукты в магазинах и на рынке, подумайте — так ли они безопасны? В современном сельском хозяйстве используются нитраты, гербициды и прочие химические вещества, борющиеся с вредителями и сохраняющие урожай. Все эти удобрения, пусть и в небольших количествах, оседают в плодах. Выжимая сок, мы получаем все самое полезное, что содержится в овощах и фруктах, а вредные компоненты остаются в жмыхе.

Но есть и другие причины. Вы физически не сможете съесть столько овощей, сколько вы можете выпить сока! Кроме того, сок усваивается организмом очень быстро и легко, а на переваривание целых овощей нужно затратить много времени и сил. А если у вас слабая пищеварительная система, то нецелесообразно лишний раз нагружать ее.

А КАК ЖЕ ФРУКТЫ?

Второй закономерный вопрос: неужели во фруктах меньше витаминов, микро- и макроэлементов и полезных фруктовых кислот, нежели в овощах? Конечно, нет. Фрукты тоже способны помочь с очищением сосудов и снижением артериального давления. Однако в них содержатся сахара: фруктоза и глюкоза, которые в больших количествах перегружают поджелудочную железу. Ежедневное употребление фруктовых соков (особенно в больших количествах) может привести к развитию сахарного диабета.

В целом фрукты калорийнее овощей, что не способствует похудению. Они чаще вызывают брожение в желудке и кишечнике, а также аллергические реакции. Частое употребление свежих фруктов может испортить зубы — эмаль истончается, развивается кариес. Безусловно, среди фруктов есть низкокалорийные и очень полезные. Но овощи в плане снижения давления и очищения сосудов все-таки предпочтительнее.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ СОКАМИ

Люди с ослабленным организмом и хроническими заболеваниями, особенно пожилые, должны подходить

к соколечению очень осторожно. Перед тем как начать регулярно пить свежесжатые овощные соки, нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. Такое лечение может дать серьезные побочные эффекты в виде обострения панкреатита, язвы, ишемии, холецистита, подагры. Только лечащий врач, знающий обо всех особенностях вашего организма, может дать добро на очищение сосудов соками овощей или фруктов.

Некоторые соки, особенно свекольный, с непривычки дают очень сильно выраженный очистительный эффект. Людям старше 70 лет нужно начинать пить его по 1–2 ч. ложки в день и лишь при хорошей переносимости постепенно увеличивать дозу.

С особой осторожностью к такому лечению нужно подходить тем, у кого есть песок в желчном или мочевом пузыре. При мочекаменной и желчекаменной болезни прием концентрированных овощных соков вообще строго противопоказан, поскольку острые камни, выходя, могут повредить протоки и вызвать внутреннее кровотечение, не говоря уже об острых болях. Даже мелкий песок под действием соков выводится из организма с сильными болями и мутной, темной мочой.

КОГДА ЖДАТЬ ЭФФЕКТА?

Чтобы нормализовать артериальное давление, снизить уровень холестерина и триглицеридов в крови и существенно укрепить здоровье, придется пройти 2–3 полных лечебных курса, то есть потратить несколько месяцев. Прежде чем отказаться от этой идеи из-за ее нескорой и сомнительной эффективности, задайте себе вопрос: весь этот мусор и жир накопился в организме за неделю или

месяц? Нет, не за месяц, и даже не за год, а за долгие годы неправильного питания и невнимательного отношения к своему здоровью. Так почему же вы ждете от овощных соков или любой другой методики, что она решит вашу проблему в мгновение ока?

Запаситесь терпением, и природа обязательно поможет вам справиться с высоким давлением.

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ ЧЕСНОКОМ

Чеснок известен не только как ароматная приправа ко многим блюдам, но и как лекарственное средство. Его полезные свойства, позволяющие бороться со многими заболеваниями, были замечены еще в древности. Он дает бактерицидный и обеззараживающий эффект, позволяет улучшить работу пищеварительного тракта. В его состав входит эфирное масло — аллицин, благодаря чему чеснок помогает бороться с болезнетворными бактериями. Однако аллицин также оказывает расслабляющее действие на стенки кровеносных сосудов, образуя в результате взаимодействия с эритроцитами необходимый для этого сероводород. Вследствие этого улучшается кровоток, сердце испытывает меньшую нагрузку, а главное — снижается кровяное давление.

Благодаря данным свойствам чеснок является одним из эффективных средств для борьбы с гипертонией. Чтобы понизить давление, рекомендуется в течение нескольких дней съедать по несколько зубчиков. После этого сделать перерыв, а затем продолжить лечение. Избавиться от запаха во рту после употребления этого полезного, но достаточно ароматного продукта поможет обычное зеленое яблоко. Его следует съесть сразу после чеснока.

Настойка из чеснока на водке

Кроме того, существуют различные настойки на его основе. Для приготовления лекарственного средства потребуется 50 г чеснока, который следует настаивать на водке в плотно закрытой банке или бутылке. Спустя неделю оно будет готово. Теперь к нему можно добавить мятную настойку и употреблять до еды по 15–25 капель, запивая несколькими столовыми ложками воды.

Настойка из чеснока на воде

Для тех, кому противопоказаны лекарственные средства на основе спирта или водки, можно приготовить отвар, залив зубчики чеснока кипятком. Принимать такую настойку несколько раз в день по 1 ч. ложке.

Тибетский рецепт очищения сосудов

Это древний тибетский рецепт очищения сосудов, который был найден исследователями в одном из трактатов. Согласно ему, это средство способно даже продлевать молодость. Доказано, что при помощи чеснока можно вылечить сосудистые заболевания, поскольку организм будет избавляться от бляшек в сосудах. Можно существенно помочь себе при атеросклерозе, головных болях, улучшить зрение, слух, снизить вероятность возникновения варикозных вен. Курс очищения сосудов чесноком повторяется через 3–6 лет.

Для приготовления настойки возьмите 350 г очищенного чеснока. Измельчите его, чтобы получилась кашаца,

переложите ее в банку, закройте крышкой и поставьте в темное место. Через некоторое время, когда чеснок даст сок, нужно выбрать 200 г наиболее жидкой, сочной части и поместить в банку объемом 0,5 л. Залейте туда 200 мл медицинского спирта 96%. Вместо него ничего брать нельзя. Банку хорошо закройте и поставьте в прохладное место, но не в холодильник. Накройте банку другим сосудом как колпаком, и пусть настойка стоит так в течение 10 дней. Затем отожмите состав через льняную тряпку. Полученную жидкость поставьте опять под колпак на 3 дня.

Лечение проводят по следующей схеме:

	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	16 капель	17 капель
7-й день	18 капель	19 капель	20 капель
8-й день	21 капля	22 капли	23 капли
9-й день	24 капли	25 капель	25 капель
10-й день	25 капель	25 капель	25 капель

Принимайте 3 раза в день по 25 капель до тех пор, пока настойка полностью не закончится. Возьмите 50 мл холодного кипяченого молока, вылейте в него 25 капель настойки и выпейте за 30 мин до приема пищи. Запивайте настойку водой. Воды нужно пить в 3 раза больше.

Каждый раз, когда будете уходить из дома, берите с собой баночку с 50 мл молока и необходимым количеством капель настойки. Продолжайте очищение сосудов чесноком в течение 3 месяцев.

Нельзя принимать чесночную настойку людям, страдающим эпилепсией и болезнями почек. Беременным настойка также противопоказана.

Пейте по 2–2,5 л воды в сутки, чтобы облегчить работу печени, поскольку все очищение проходит через нее. Больше двигайтесь, не пейте кофе, крепкий чай, какао, не используйте острые специи и приправы. Ни в коем случае нельзя принимать алкоголь. Это может дать серьезные осложнения. Используйте лекарство не чаще чем 1 раз в 3 года.

Лечение гипертонии водой

Метод очень простой и заключается в правильном питье воды. Надо просто за 30 мин до еды выпивать 2 стакана чистой воды (не компота, не сока, и не чая). Рецепт прост, однако эффективность будет зависеть от вашей дисциплины! Обязательно попробуйте данный метод. Кроме того, это идеальный метод очищения почек.

Эффективность будет зависеть от того, какую воду вы пьете. Об этом будет подробно рассказано в следующем разделе.

ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ С ПОМОЩЬЮ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА (авторский метод И. П. Неумывакина)

Рассмотрим применение при проблемах с артериальным давлением такого простого и доступного вещества,

как перекись водорода. Однако оно способно помочь при очень серьезных заболеваниях, в том числе и при гипертонии. Данное вещество содержится в организме человека. Без перекиси водорода была бы невозможна борьба с вирусами и бактериями, воздействию которых подвергаются внутренние органы и их системы извне. Человеческий организм даже сам вырабатывает вещество, однако его количества недостаточно для избавления от заболеваний. Во многом это происходит из-за повышенной зашлакованности.

При гипертонии перекись водорода помогает насыщать кровь кислородом, благодаря чему уничтожается патогенная микрофлора, а текучесть крови повышается. В связи с этим и происходит понижение давления. Для борьбы с гипертонией предлагается следующая схема приема перекиси водорода. Курс лечения длится 10 дней, начинать прием следует с 1 капли раствора в день, ежедневно увеличивая дозу на каплю. Максимальное их количество не должно превышать 30 капель. После следует сделать недельный перерыв, а затем повторить процедуру. Однако теперь можно принимать ежедневно по 10 капель перекиси водорода, чередуя 3-дневный прием перекиси водорода с перерывом такой же длительности. Первое время лечения некоторые пациенты отмечают слабость и даже ухудшение самочувствия, однако вскоре такие симптомы проходят, а вместе с ними уходит и гипертония.

Вода — это незаменимый компонент каждой клетки и биологических жидкостей организма. Все белковые и электролитные частицы могут поддерживать свой обмен только благодаря растворению или всасыванию вместе с ней. Это отражается на гемостатических (свертывающих) свойствах крови.

От качественных и количественных характеристик воды, поступающей в организм человека, напрямую зависит объем циркулирующей крови и ее густота, артериальное давление, постоянство кислотно-щелочного баланса, и как следствие — способность к тромбообразованию.

ОКИСЛИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВОДЫ

Одной из самых главных характеристик воды является ее ОВП (окислительно-восстановительный потенциал). Данный показатель говорит о том, насколько она способна восстанавливать структуру тканей, в том числе и крови. Он может колебаться в пределах отрицательных и положительных величин, измеряемых в милливольтгах. Если он значится со знаком плюс, это говорит о том, что такая вода окисляет среду, в которую она попадает. В случае отрицательного ОВП вода является приемником электронов негативной энергии клеток, обусловленной разрушающим действием кислой среды. Таким образом происходит восстановление нормальной структуры.

Измерить ОВП воды можно с помощью специального прибора под названием «ОВП-метр».

Применимо к свертывающим способностям крови это выглядит примерно так же, как и в остальных тканях, поскольку одним из пусковых механизмов сгущения крови является сладж-феномен форменных элементов, связанный с закислением внутренней среды. Это значит, что под действием свободных радикалов (высокого ОВП) происходит нарушение структуры эритроцитов и тромбоцитов. Как результат — их малоподвижность и скопление

в суженных участках сосудистого русла, что становится причинами нарушения микроциркуляции и сгущения крови.

Водопроводная вода имеет ОВП от +200 до +500.

Кипяченая вода имеет ОВП +550.

ОВП у внутренней среды нашего организма –300, поэтому организм затрачивает энергию, чтобы преобразовать получаемую воду.

КИСЛАЯ ИЛИ ЩЕЛОЧНАЯ ВОДА

Еще одной из важных характеристик воды в отношении свертывания является ее рН и электролитно-минеральный состав. Кислая или щелочная вода — понятие, нетождественное ОВП. Если первое обусловлено органическими и неорганическими компонентами и примесями, то второе — электролитным составом. Нельзя сказать, что они вообще не связаны друг с другом, поскольку щелочная вода обладает более полезным ОВП (отрицательным), чем кислая (положительным).

Современной медициной уже доказано, что для организма требуется слегка щелочная вода, именно она помогает ему бороться с закислением и вязкостью крови.

ЖЕСТКАЯ И МЯГКАЯ ВОДА

Состав электролитов также влияет на жесткость воды. Чем больше концентрация и разнообразие ионов в воде, тем более она жесткая. В первую очередь это касается соединений и солей кальция, хлора, магния и натрия. Зафиксировано, что ОВП в воде с высокой жесткостью выше, чем в мягкой воде, хотя ее кислотность стремится

в щелочную сторону за счет наличия гидрокарбонатных ионов.

Однако жесткая вода не значит полезная. Наоборот, она сделает ваши сосуды такими же «жесткими» и твердыми. Поэтому для организма хороша мягкая вода, содержащая полезные минералы в ионной форме, но не содержащая неорганические минералы, которые только откладываются на стенках сосудов, вызывая со временем гипертонию, инсульт и прочие заболевания сердечно-сосудистой системы.

ПОВЕРХНОСТНОЕ НАТЯЖЕНИЕ

При рассмотрении влияния воды на систему свертывания крови нельзя не обратить внимания на такую ее способность, как поверхностное натяжение. Данное свойство отвечает за степень усвояемости воды, за то, насколько она легко или, наоборот, сложно усвоится нашим организмом.

Водопроводная вода имеет степень поверхностного натяжения до 73 дин/см, а внутри- и внеклеточная вода — около 43 дин/см. Клетке требуется большое количество энергии на преодоление поверхностного натяжения воды. Обнаружена прямая связь между качеством питьевой воды, здоровьем человека и продолжительностью жизни.

Существуют специальные препараты, которые уменьшают поверхностное натяжение воды, к примеру гидросел.

Практические советы

Сделав выводы о влиянии воды на свертываемость крови, можно дать такие практические советы:

1. Вода, имеющая низкое поверхностное натяжение, слабощелочную реакцию, отрицательный окислительно-восстановительный потенциал, является самой благоприятной и целебной для здоровья человека.

2. Вода является незаменимым веществом, которое должно регулярно поступать в организм в достаточном количестве. Она не может быть средством для лечения сгущения крови, так как оказывает постепенное воздействие. Ее предназначение — профилактика и минимизация условий для возникновения подобного состояния.

3. Суточное употребление воды должно контролироваться чувством жажды, наличием отеков и количеством мочи. Ориентировочная норма составляет около 2 л. Недопустимо превышать ее людям с признаками сердечной или почечной недостаточности, гипертонической болезни независимо от состава и природы воды.

4. Лучшей для разжижения крови является вода с низким ОВП. В домашних условиях — это талая вода. Приготовить ее можно, набрав обычную очищенную воду в емкость и прокипятив. Затем следует ее полное замораживание. Перед употреблением воду размораживают, оставив центральную часть льда, которая содержит все окислители.

Важно! Сделать воду с отрицательным ОВП и заодно щелочную можно с помощью так называемого активатора воды, который сейчас купить не составит труда.

5. Для постоянного питья самой пригодной считается доочищенная вода. Она имеет характеристики нейтральной среды и в достаточной степени обогащена электролитами, что поддерживает кровь в жидком состоянии без вреда для организма в целом. Все остальные виды воды (щелочная, минеральная, кислая) должны употребляться эпизодически.

6. Вода обязательно должна употребляться натощак в утренние часы, а также между приемами пищи. Не стоит пить ее сразу после еды.

7. Признаком жесткости воды является накопление налета извести на стенках чайника при кипячении. Чем она жестче, тем быстрее и интенсивнее происходит этот процесс. Хорошо очищает чайник от извести поочередное применение пищевой соды, растворенной в воде, с дальнейшим кипячением, и уксусной эссенции с повторением процедуры. Вместо уксуса может быть использована лимонная кислота. Бытовой химией лучше не пользоваться.

Рекомендации по очистке водопроводной воды

1. Отстаивание воды и ее серебрение (оставление на ночь в воде серебряного предмета).

2. Метод неполного замораживания воды (когда вода замораживается только с боков, а центр сливается) с последующим размораживанием.

3. Фильтрация и абсорбция.

4. Дистилляция. Проводится специальными портативными или проточными установками. Принцип метода в том, что вода переводится в парообразное состояние, после чего подвергается обратной конденсации в отдельную емкость. Метод хорош, но не лишен недостатков, поскольку вместе с вредными частицами уходят и полезные микроэлементы, для насыщения воды ими требуется искусственная минерализация специальными минеральными камнями либо уже готовыми концентрированными минеральными растворами.

Дистилляция с последующей минерализацией — самый эффективный, но в то же время трудозатратный метод.

5. Обратный осмос — специальный вид очистки воды путем ее пропускания через полупроницаемую мембрану. При этом происходит ионный обмен между фильтрующим элементом и жидкостью, которая теряет взвеси и негативные частицы. Для этого устанавливаются специальные большие фильтры-установки стационарного типа. Как и в случае с дистилляцией, вода оказывается чистой, но обедненной важными электролитами, что устраняется путем искусственной минерализации.

6. Мембранный фильтр — относительно дешевый фильтр, но по эффективности не уступает дистилляции!

Преимущество: все полезные минералы не фильтруются, а проходят сквозь мембрану (так как их размер меньше неорганических минералов). В результате мы получаем воду, очищенную на 99,99%.

Главный недостаток: мембрана быстро забивается и ее придется часто чистить. Кроме того, вода через нее просачивается крайне медленно, придется заготавливать воду заранее.

АПТЕКА НА ГРЯДКАХ

Еще наши далекие предки заметили целебные свойства овощей, выращенных на грядках. Рассмотрим основные овощи, имеющие значение при гипертонии.

Столовая свекла произошла от дикой свеклы, которая и в наше время встречается на побережьях Средиземного и Черного морей. Свекла богата минеральными солями калия, фосфора, марганца, железа, магния. В ней есть кобальт, который участвует в образовании витамина В₁₂, необходимого для нормального протекания процессов кроветворения. Благодаря наличию бетаина свекла способствует укреплению капиллярных сосудов, снижению артериального давления и содержания холестерина в крови, улучшению жирового обмена, работы печени. Свекла входит в число овощей, наиболее богатых йодом. В связи с этим она полезна людям, страдающим атеросклерозом. Свекла стимулирует деятельность кишечника и, следовательно, является эффективным средством при запорах и ожирении. При гипертонической болезни, особенно в период повышенной нервозности, рекомендуется пить сырой свекольный сок, смешанный с мёдом, по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Морковь используется человеком около 4000 лет. Это важнейший продукт в меню не только больных, но и здоровых людей. Морковь содержит комплекс витаминов В₁, В₂, В₃, В₉, С, Е К, РР, минеральных солей (кобальта, калия, железа, меди, фосфора, йода). При гипертонической

болезни рекомендуется пить в качестве мочегонного средства свежий морковный сок по 1 ст. ложке 3—4 раза в день в течение нескольких месяцев. Сок можно хранить в холодильнике, но не более 2 суток после приготовления.

Репка появилась на Руси очень давно, она очень полезна и необходима человеку. Так, по количеству витамина С она почти вдвое превосходит апельсины, лимоны, белокочанную капусту, редис, помидоры, малину и землянику, в 6 раз — столовую свеклу и репчатый лук, в 12 раз — огурцы и морковь. При этом в листьях репы витамина С и белков больше, чем в корнеплодах. Кроме аскорбиновой кислоты в репе содержатся витамины В₁, В₂, РР. В репе есть такие минеральные вещества, как калий, кальций, фосфор, магний, железо. При гипертонической болезни используют как мочегонное средство отвар репы. Для приготовления отвара репу измельчают и заливают кипятком (2 ст. ложки репы на 1 стакан воды). Принимают отвар 4 раза в день по 1/4 стакана.

БЛЮДА ИЗ СТОЛОВЫХ КОРНЕПЛОДОВ

Тертая свекла

Ингредиенты: 2 небольшие свеклы, 1 луковица, 1/4 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка растительного масла, 5 г зеленого лука, лимонная кислота по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу, очищенную от кожуры, варят с добавлением уксуса, охлаждают и натирают на терке или пропускают через мясорубку. Лук мелко нарезают, слегка обжаривают в растительном масле, добавляют томат и обжаривают вместе. Все овощи смешивают, заправляют растительным маслом, лимонной кислотой,

тушат и охлаждают. На стол блюдо подают, посыпав зеленым луком.

Репа, запеченная в сметане

Ингредиенты: 150 г репы, 2 ст. ложки сметаны, 20 г репчатого лука, 5 г зелени.

Способ приготовления. Очищенную от кожуры репу кладут на противень с небольшим количеством воды и запекают до тех пор, пока репа не станет мягкой. Затем репу охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, добавляют мелко нашинкованный лук, сметану. Все перемешивают. Подают блюдо к столу, полив сметаной и посыпав рубленой зеленью укропа или петрушки.

Сельдерей известен с глубокой древности. Его изображали на монетах в Древней Греции, Сицилии, венками из сельдерея украшали головы победителей спортивных соревнований в Греции, а зеленью — жилища и храмы в праздничные дни. За блестящие, словно лакированные, листья растение было названо «селинон» (блеск). В сельдерее содержатся соли калия, магния, железа, фитонциды, каротин, витамины С, В₁, В₂, РР, фолиевая кислота, фосфор. Соли калия и магния оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. В народной медицине корни и семена используют как мочегонное средство. Более сильное мочегонное действие оказывает свежее (невысушенное) растение, а наиболее эффективен в этом случае свежий сок (его рекомендуется принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в день).

Петрушка, по преданию, была впервые обнаружена на скалистых отрогах полуострова Пелопонес греческим

земледельцем. Это ароматное растение очень похоже на сельдерей. Его и называли «петроселион» (горный сельдерей), или «петроселинум» (растущий на камне). Люди уже в древности знали о мочегонном действии петрушки, применяли отвары и настои семян. Для приготовления отвара берут 4 ст. ложки семян, заливают их 1 стаканом воды, кипятят 15 мин. Отвар охлаждают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. В петрушке содержатся витамины С, В₁, В₂, К, РР, фолиевая кислота, соли калия, магния, железа.

Пряные корнеплодные растения не только употребляют как приправу, но и готовят из них самостоятельные блюда.

Салат из сельдерея (по рецепту Александра Дюма-отца)

Ингредиенты: 1 крупный корнеплод, 1 ст. ложка майонеза, 5 г салата, веточка сельдерея, 2–3 ломтика лимона, лимонная кислота.

Способ приготовления. Корнеплоды, натертые на крупной терке, сбрызгивают лимонной кислотой, заправляют майонезом, сахаром, перемешивают, укладывают в салатник, украшают листиками кудрявого сельдерея, салата и ломтиками лимона.

Салат из сельдерея, моркови и яблок

Ингредиенты: 1 корнеплод сельдерея, 1 средняя морковь, 1 кислое яблоко, 1 ст. ложка сметаны, 3–4 веточки укропа или петрушки, лимонная кислота.

Способ приготовления. Очищенные яблоко, сельдерей и морковь натирают не терке, обрызгивают лимонной кислотой. Заправляют салат сметаной, перемешивают, укладывают в салатник, посыпают мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

Тыква употребляется в пищу очень давно. Она содержит витамины С, В₁, В₂, Е, богата калием, кальцием, магнием, железом, фосфором, медью, кобальтом. Тыква дает мочегонный эффект.

Огурцы относятся к самым древним овощным растениям. Их культивируют более 6000 лет. При систематическом употреблении свежих огурцов реже возникают заболевания щитовидной железы, объясняется это наличием в огурцах йода. Огурцы оказывают мочегонное, слабительное, желчегонное действие. При регулярном использовании огурцов подавляется преобразование углеводов в жиры, поэтому свежие огурцы целесообразно включать в рацион людей, страдающих ожирением. Периодически полезно устраивать разгрузочные огуречные дни.

Помидоры. Родина помидоров — Центральная и Южная Америка. Древние жители называли их «томатель» — крупная ягода. Питательная ценность помидоров определяется высоким содержанием витаминов, в первую очередь витамина С (по его количеству помидоры не уступают лимонам и апельсинам), а также каротина. Немало в помидорах и других витаминов: В₁, В₂, В₃, В₆, К, РР, фолиевой кислоты. Помидоры богаты минеральными веществами, особенно калием и магнием. Благодаря высокому содержанию витаминов и минеральных солей

помидоры полезны при болезнях сердечно-сосудистой системы.

Сладкий перец. Основным его достоинством является высокое содержание витаминов. По содержанию витамина С перец превосходит все овощи, лимоны и близок к черной смородине. В перце отсутствуют ферменты, окисляющие витамин С, поэтому он хорошо сохраняется при консервировании плодов. Благодаря витамину Р, которым богат перец, происходит интенсивное накопление витамина С в организме и укрепляются сосуды. В перце много каротина, витаминов В₁, В₃, РР, фолиевой кислоты и минеральных солей.

Репчатый лук как огородное растение выращивается давно. Лук содержит каротин, витамины В₁, В₂, В₃, РР, Е, но больше всего в нем витамина С. Суточную потребность в витамине С можно удовлетворить при употреблении в пищу 80–100 г зеленого лука в день. Сок репчатого лука (по 20–30 капель 3–4 раза в день в течение 3–4-недель) применяют при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Чеснок используется в пищу и для лечения многих болезней с очень давних времен. Целебные свойства чеснока обусловлены его исключительно богатым химическим составом. В нем обнаружены 17 микроэлементов, имеются витамины С, В, D. При гипертонической болезни и атеросклерозе рекомендуется систематически употреблять 2–3 небольших измельченных зубка в день, это уменьшает головокружение, головную боль, бессонницу.

Салат как культурное растение известен с глубоких времен. В листьях салата обнаружены почти все известные минеральные соли и органические кислоты, особенно много в нем витаминов, РР, К, Е, Р, группы В, кароти-

на, солей кальция, калия, железа. Салат стимулирует выведение холестерина из организма, уменьшает артериальное давление, оказывает мочегонный эффект.

Шпинат — скороспелое растение, характеризующееся высокой питательной ценностью. В его листьях, кроме витаминов С, В₁, В₂, содержатся сравнительно редко встречающиеся в других овощах фолиевая кислота, пиридоксин (витамин В₆), пантотеновая кислота (витамин В₃), рутин (витамин Р), никотиновая кислота (витамин РР), витамины К, В, Е, Н. Витамин С и каротин в шпинате очень стойкие — они не разрушаются при варке. Шпинат полезен людям, страдающим гипертонической болезнью, но его следует исключить из рациона при подагре, так как он содержит много щавелевой кислоты.

Укроп происходит из стран Средиземноморья, он известен с древних времен как пряное, лекарственное и пищевое растение. Укроп содержит витамины В₁, В₂, С, Р, РР, фолиевую кислоту, каротин, минеральные вещества: кальций, фосфор, железо. С лечебной целью используют семена и листья укропа. Он эффективен при лечении гипертонической болезни.

Спаржа в диком виде растет в Западной Европе и в России на Кавказе, в Западной Сибири. Вкусовые свойства спаржи у нас пока не оценены. Спаржа образует мощное корневище. Из него очень рано весной вырастают съедобные побеги, богатые минеральными солями (особенно калия), витаминами В₁, В₂, С, РР, каротином. Целебные свойства спаржи обусловлены наличием в ней аспарагина, снижающего артериальное давление, улучшающего работу сердца, расширяющего кровеносные сосуды, стимулирующего выделение мочи.

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ У ВАС ДОМА

Народные целители при гипертонической болезни рекомендуют хранить в домашней аптечке следующие растения: боярышник кроваво-красный, валериану лекарственную, гвоздику, гледичию, гречиху посевную, землянику лесную, календулу лекарственную, калину обыкновенную, крапиву двудомную, лук, мать-и-мачеху, миндаль, овес посевной, пастушью сумку, петрушку огородную, пшеницу обыкновенную, рододендрон кавказский, черную смородину, сушеницу болотную, укроп огородный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чеснок.

Тибетская медицина при сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендует употреблять абрикосы, так как содержащиеся в них соли калия выводят из организма излишек воды. Курага (сушеные абрикосы) содержит большое количество калия; она полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Врачи рекомендуют включать ее в рацион разгрузочных дней при болезнях сердца.

Ценным источником калия является и пшено. Пшено следует прокалить на очень сильном огне, но так, чтобы оно не поменяло своего цвета. Далее надо взять 1/3 стакана прокаленного пшена, тщательно его промыть, добавить 2/3 стакана воды и сварить кашу на медленном огне. Ее можно немного посолить или подсластить по вкусу.

Апитерапия

Мед издавна высоко ценился как целебный диетический продукт: «Пчела две вещи полезные делает, Богу и

человеку нужные: воск и мёд. Мёд есть сок с небесной росы, который пчелы собирают во время цветения благоуханных цветов. Поэтому мёд содержит в себе силу многую и пригоден бывает для приготовления лекарств от многих болезней» (средневековый «Лечебник из многих мудрецов»).

При всех сердечных болезнях полезен цветочный мёд. Употребление в пищу мёда способствует улучшению коронарного кровообращения и снижению артериального давления при гипертонической болезни. Хотя лечебное действие мёда общепризнанно, но механизм его изучен мало. В мёде есть все элементы, необходимые для лечения заболеваний сердца. Содержащиеся в нем глюкоза и фруктоза нужны для питания сердечной мышцы. Мёд улучшает работу печени, способствует нейтрализации в ней токсических веществ и выделению их почками в результате стимуляции выведения жидкости в виде мочи. Однако мёд не следует употреблять в пищу в больших количествах вместе с горячим чаем, так как это приводит к усилению потоотделения и повышению нагрузки на сердце. Такие эффекты нежелательны, поэтому при заболеваниях сердца мёд рекомендуется употреблять только небольшими порциями (по 1 чайной или столовой ложке 2–3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами. Полезно сочетать мёд с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С, отваром плодов шиповника.

Полезные рецепты:

1. 1 ст. ложку сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин. Охладить, процедить и добавить 1 ст. ложку мёда. Пить по 1/4–1/2 стакана

- 2–3 раза в день. Напиток хранить в плотно закрытой посуде.
2. 100–120 г мёда распределить в течение дня на небольшие порции и принимать 1–3 месяца.
 3. 100 г мёда смешать с 1 стаканом сока столовой свеклы. Принимать по 1 ст. ложке за 1 ч до еды.
 4. 1 стакан мёда, 1 стакан сока хрена, 1 стакан морковного сока, сок 1 лимона перемешать деревянной ложкой в эмалированной посуде. Перелить смесь в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой, хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день через 2–4 ч после еды. Продолжительность курса лечения — около 2 месяцев.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Существует большое количество полезных при гипертонии рекомендаций народных целителей. Используются средства, предназначенные как для наружного, так и для внутреннего применения. Приведенные ниже рекомендации (при их составлении использованы сведения из энциклопедии народной медицины под ред. Г. А. Непокойчицкого) дают возможность выбрать наиболее эффективные и доступные средства.

КАК СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПРОСТЫХ НАРУЖНЫХ СРЕДСТВ

Дубовые листья

При гипертонической болезни рекомендуется вдыхать запах дубовых листьев. Для этого наломайте дубовых веток с обильной листвой; свяжите их в веники и повесьте низко над кроватью, но так, чтобы на ветки не падал прямой солнечный свет. Запах, источаемый дубовым веником, очень приятный и весьма стойкий. Когда веники начнут засыхать, можно запарить один из них в крутом кипятке, закрыть на 10 мин крышкой, а затем сесть рядом, открыть крышку и медленно вдыхать густой дубовый настой. При многолетнем использовании этого средства не-

которые люди, страдавшие гипертонической болезнью, переходят в разряд гипотоников. Поэтому не нужно злоупотреблять лечением.

Холодные обертывания икр

«Дубовые» компрессы можно ставить на весь живот. Делать их рекомендуется ежедневно до тех пор, пока давление не снизится до нормы.

Такие компрессы полезно сочетать с приемом ванны с отваром валерианы.

Отвара из 0,5 кг корня валерианы достаточно для полной ванны.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Сок столовой красной свеклы

Пить сок сырой свеклы, выдержанный в холодильнике не менее 2 ч, по 1/3 стакана за 20–30 мин до еды.

Мёд со свеклой

Полстакана натертой сырой свеклы смешать с 1/2 стакана цветочного мёда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 месяцев.

Два стакана *свекольного сока*, 250 г *цветочного мёда*, 1 *лимон*, 1,5 стакана *клюквенного сока*, 1 стакан *водки*. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Стакан *морковного сока*, стакан *свекольного сока*, полстакана *клюквенного сока*, полстакана *спирта*, стакан *мёда*.

Настаивать в темном месте 3 суток. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Сок кресс-салата

Кресс-салат — самая скороспелая овощная культура, пригодная к употреблению уже через 20–25 дней после посева. Рекомендуется принимать 3 раза в день по 2 ч. ложки сока, выжатого из травы салата, для снижения кровяного давления и общего укрепления организма.

Настой листьев посевного салата

Одну столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять в течение 1–2 ч. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь.

Картофель

Рекомендуется отваривать клубни в кожуре и даже пить отвар из картофельных очистков (1–2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой.

Отвар створок плодов фасоли

Залить 1 л воды 20 г измельченных створок фасоли, кипятить в течение 3–4 ч, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Сок репчатого лука

Сок репчатого лука способствует снижению кровяного давления. Рекомендуется также есть побольше свежего

лука. Можно приготовить и такое средство: выжать сок из 3 кг лука, смешать его с 500 г мёда, добавить 25 перегородок грецкого ореха и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 суток. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Настойка чеснока

Истолочь две большие головки чеснока и залить их 250 мл водки. Настаивать 12 суток, пить по 20 капель 3 раза в день за 15 мин до еды. Длительность курса лечения — 3 недели. Для улучшения вкуса в настойку можно добавить настой мяты.

Чеснок и лимон

Три крупные головки чеснока и 3 лимона измельчить в мясорубке, залить 1 л кипятка. Плотно закрыть посуду, настоять в тепле, периодически помешивая, в течение суток, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар корня хрена

1. Взять 250 г, промытого и очищенного хрена, натереть на крупной терке, залить 3 л холодной кипяченой воды, кипятить 20 мин. Пить по 100 мл 3 раза в день.

2. Взять 800 г хрена, хорошо промыть, обтереть. Не очищая, мелко нарезать, залить 1 л холодной воды. Вскипятить и томить 3 ч на слабом огне. Процедить, добавить 100 мл водки. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от еды.

Настойка соцветий календулы

Для нормализации кровяного давления необходимо длительно принимать настойку (2:100 на 40°-ном спирте) по 20–40 капель 3 раза в день. При этом исчезают головные боли, улучшается сон и повышается работоспособность.

Сок алоэ древовидного (столетника)

Принимать ежедневно (натощак 1 раз в день) по 3 капли свежего сока алоэ в 1 ч. ложке холодной кипяченой воды.

Лимон

Два лимона порезать очень мелко, засыпать 1,5 стакана сахара, дать постоять 6 суток, затем съесть содержимое стакана в течение 1 дня, но в этот день ничего не есть, пить только воду с лимоном.

Когда первые лимоны будут засыпаны сахаром, через 2 дня засыпать еще 2 лимона, опять выдержать 6 суток, затем засыпать третью порцию. Таким образом, каждую новую порцию можно будет принимать через 2 дня. После этого ежедневно нужно брать 0,5 л молока, кипятить его с 5–10 ч. ложками сахара. Молоко следует немного остудить, чтобы его можно было спокойно пить. Затем надо выжать в молоко пол-лимона, слегка помешать смесь ложкой и как только молоко свернется — выпить натощак небольшими глотками.

Сок плодов хурмы

Рекомендуется пить по 2–3 стакана густого сока ежедневно.

Сок плодов аронии (черноплодной рябины)

Пить сок следует по 50 г 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10 дней. Можно также использовать свежие плоды аронии (принимать по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды), а зимой пить настой сухих плодов (2–4 ст. ложки плодов залить в термосе 2 стаканами кипятка, выпить настоя на следующий день в 3 приема, за 30 мин до еды).

Помните, что арония противопоказана при повышенной свертываемости крови (при склонности к образованию тромбов), гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

Плоды аронии (черноплодной рябины)

Плоды аронии — 15 г, семена моркови — 10 г, семена фенхеля — 10 г, корневище валерианы лекарственной — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г, цветки василька синего — 10 г, плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, корни шлемника байкальского — 15 г

Залить 10 г смеси стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить в течение 10 мин, процедить и отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Пить по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день.

Кукурузная мука

На дно стакана положить 1 ст. ложку кукурузной муки и залить горячей водой до полного объема стакана. На-

стаивать в течение ночи. Утром натощак пить только жидкость — гущу не размешивать.

Стакан *морковного сока*, стакан *тертого хрена*, стакан *меда*, сок 1 лимона.

Перемешать все ингредиенты деревянной ложкой в эмалированной посуде. Смесь вылить в бутылку, закрыть и хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды.

СРЕДСТВА ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Сок ягод брусники

Брусничный сок помогает на начальной стадии гипертонической болезни.

Ягоды клюквы

1. Два стакана клюквы размять с 3 ст. ложками сахара. Принимать ежедневно за 1 прием за час до еды.

2. Два стакана размятой клюквы вскипятить 1 раз с 1/2 стакана сахара и 1 стаканом воды, процедить. Пить вместо чая.

3. Перемешать 1 кг размятой клюквы с 1 кг сахарного песка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 недель, затем сделать недельный перерыв и опять принимать в течение 3 недель.

Плоды черники

1. Четыре чайные ложки сушеных ягод залить 1 стаканом воды, настаивать 8 ч (суточная норма).

2. Две чайные ложки измельченных сушеных ягод залить стаканом кипятка, настоять. Выпить в течение дня.

Земляника лесная

Большое внимание уделялось землянике в старинных русских лечебниках. Собирают кустики земляники вместе с корнем во время цветения, сушат целиком в тени на сквозняке. Заваривают в чайнике по 3–4 кустика и пьют как чай, с сахаром, в течение месяца.

Отвар молодых побегов листьев голубики

Одну столовую ложку измельченных побегов залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Плоды жимолости алтайской (или жимолости голубой)

Полезно есть плоды жимолости в свежем виде.

Настой плодов рябины обыкновенной

Одну столовую ложку плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Отвар плодов шиповника

Столовую ложку плодов залить 3 стаканами воды, вскипятить 2 раза и настоять в течение 3 ч. Подогревать

и пить как чай в течение дня. Одновременно никакой другой жидкости не пить, не есть мяса. Продолжительность курса лечения — 1,5 месяца.

Сок, настойка, настой плодов боярышника кроваво-красного

Боярышник применялся в лекарственных целях еще во времена древнегреческого ученого Диоскорида (I в. н. э.). Практически во всех старинных травниках содержались пространные описания достоинств его сладких мучнистых плодов, используемых при лечении сердечных заболеваний.

1. Сок плодов боярышника

Растолочь 0,5 кг зрелых плодов деревянным пестиком, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40 °С и отжать сок в соковыжималке. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

2. Настой плодов

Вариант 1. Одну столовую ложку сухих плодов залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Вариант 2. Заварить плоды в чайнике как чай. Количество плодов не имеет значения, цвет настоя должен быть похож на цвет чая средней крепости. Пить с сахаром.

3. Настой плодов и цветков

Взять равное количество плодов и цветков и хорошо перемешать. Залить 3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка. Настаивать 2 ч в теплом месте, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды или через час после еды.

4. Настойка плодов

Залить 10 г сухих плодов 100 мл водки или 40°-ного спирта. Настаивать 10 дней, затем процедить. Принимать по 10 капель с водой 3 раза в день до еды.

Отвар плодов боярышника кроваво-красного

100 г плодов, очищенных от семян, залить вечером 2 стаканами холодной воды. Утром в этой же воде отварить плоды в течение нескольких минут. Процедив, пить отвар.

Цветки боярышника — 5 частей, трава горца птичьего — 3 части, трава хвоща полевого — 2 части.

Две чайные ложки измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1—2 ч, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

Цветки боярышника — 2 части, соцветия хмеля — 1,5 части, трава шандры — 1,5 части, трава пустырника — 3 части.

Залить 2 ч. ложки измельченной смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать 1—2 ч, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

Цветки боярышника кроваво-красного, трава пустырника сердечного, трава сушеницы топяной, ветки омелы белой — поровну

Залить 4 ст. ложки измельченной смеси 1 л кипятка. Настаивать 8 ч, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день через час после еды.

Плоды и цветки боярышника кроваво-красного, трава пустырника сердечного, трава василистника вонючего, трава сушеницы топяной, плоды шиповника майского — поровну.

Залить 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка. Настаивать 8 ч, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

Корни валерианы лекарственной — 1 часть, *плоды аниса* — 2 части, *трава тысячелистника* — 1 часть, *листья Melissa лекарственной* — 1 часть.

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Принимать в течение дня в 2–3 приема.

Настой травы донника лекарственного

Залить 1 ч. ложку травы стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день.

Настой травы гвоздики разноцветной

Залить 1 ст. ложку травы стаканом кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой травы пустырника

Залить 10 г травы пустырника 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 3 ч, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды. За дозировкой следить аккуратно.

Трава пустырника — 15 г, *трава сушеницы топяной* — 15 г, *цветки боярышника* — 15 г, *соцветия ромашки аптечной* — 5 г.

Настаивать столовую ложку смеси 8 ч в стакане кипятка. Процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день, через

час после еды. Применять при нервных расстройствах и сердечной слабости с удушьем и головокружением.

Трава пустырника пятилопастного — 8 частей, *трава сушеницы топяной* — 4 части, *плоды боярышника кроваво-красного* — 2 части, *листья мяты перечной* — 1 часть, *трава пастушьей сумки* — 2 части, *семя льна культурного* — 2 части, *листья земляники лесной* — 4 части.

Взять 2 или 3 ст. ложки смеси (в зависимости от массы тела), залить в термосе 2 стаканами кипятка. Настаивать 6–8 ч. На следующий день выпить весь настой в теплом виде в 3 приема за 20–40 мин до еды.

Соцветия бессмертника песчаного — 25 г, *листья вахты трехлистной* — 25 г.

Залить смесь 2 л воды, вскипятить и выпарить до объема 1 л. Принимать 3 раза в день по 50 мл в течение месяца.

Настой травы сушеницы топяной

Залить 2–4 ст. ложки сухой травы 2 стаканами кипятка. Настаивать в закрытой посуде в теплом месте 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Применять в качестве гипотензивного средства при легких формах гипертонической болезни.

Соцветия пижмы, корень девясила высокого (измельченный) — поровну.

Чайную ложку смеси залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 2 ч до еды.

Трава птичьего горца — 20 г, *трава желтушника сероватого* — 20 г, *соцветия календулы* — 10 г, *корневища валерианы лекарственной* — 10 г.

Приготовить настой. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Трава тысячелистника обыкновенного — 30 г, *цветки боярышника кроваво-красного* — 15 г, *трава хвоща полевого* — 15 г, *трава омелы белой* — 15 г, *листья барвинка малого* — 15 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом горячей воды. Настаивать 3 ч, затем прокипятить в течение 5 мин, охладить в течение 15 мин и процедить. Пить по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день.

Трава тысячелистника — 5 частей, *трава зверобоя* — 4 части, *соцветия арники* — 1 часть.

Залить 1 ст. ложку сбора стаканом холодной воды. Настаивать 3 ч, затем прокипятить в течение 5 мин. Выдержать 15 мин, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

Настой корней валерианы лекарственной

1. Холодный способ приготовления: 1 ст. ложку измельченного сырья залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать в закрытой посуде в течение 8–12 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

2. Горячий способ приготовления: 1 ч. ложку сырья залить стаканом кипятка. Настаивать в закрытой посуде в течение 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой травы астрагала датского

Залить 2 ст. ложки измельченной свежей травы 2 стаканами кипяченой воды. Настаивать 4 ч. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Экстракт из побегов омелы белой

Вымытые побеги омелы положить в эмалированную посуду, залить водой и варить 3–4 ч, чтобы получился экстракт. Принимать по 50–60 мл ежедневно 2 раза в день — утром и вечером, перед едой. Наиболее выраженными лечебными свойствами отличается омела, растущая на иве и боярышнике.

Молодые побеги омелы белой — 2 г, *трава герани луговой* — 10 г, *трава буквицы лекарственной* — 5 г. Приведены дозировки из расчета на 1 заварку. С омелы рекомендуется обрывать ягоды. Указанное количество смеси залить 300 мл кипятка. Хорошо укутать емкость, настаивать полчаса. Затем размешать, процедить и выпить в горячем виде. Принимать настой в течение полугода.

Молодые побеги омелы белой — 30 г, *цветки боярышника кроваво-красного* — 25 г, *корневище валерианы лекарственной* — 20 г, *плоды тмина обыкновенного* — 15 г, *листья барвинка малого* — 15 г.

Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора, настоять 2 ч и процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Молодые побеги омелы белой — 30 г, *цветки боярышника кроваво-красного* — 30 г, *корневище валерианы лекарственной* — 15 г, *листья Melissa лекарственной* — 15 г, *листья барвинка малого* — 10 г, *плоды тмина обыкновенного* — 10 г.

Приготовление и дозировка — см. выше.

Пыльца сосны обыкновенной

Принимать 1 раз в день по 1 ч. ложке пыльцы, размешанной в стакане горячего молока. Данное средство оказывает также общеукрепляющее действие.

Настой плодов солянки Рихтера

Столовую ложку плодов залить стаканом кипятка. После остывания настоя до температуры 40 °С выпить его за 1 прием. Спиртовую настойку или настойку на водке готовят из расчета 1 ст. ложка плодов на 100 мл водки. Настаивать неделю. Принимать по 1 ст. ложке с водой 3 раза в день до еды.

Настой плодов лоха узколистного

Четверть стакана измельченных плодов залить стаканом кипятка, настоять в течение часа. Выпить в теплом виде с сахаром или мёдом. При склонности к запорам употреблять плоды лоха не рекомендуется.

Шлемник байкальский

Принимать порошок растертого корня шлемника по 2 г 3 раза в день. При приеме шлемника происходит резкое снижение артериального давления. Шлемник байкальский не рекомендуется использовать людям, страдающим сахарным диабетом и хроническим запором. В последнем случае можно применять смесь корня шлемника (2,5 г) и корня ревеня (5 г). Приведена норма на 1 прием. Порошок можно при желании смешать с мёдом или вареньем.

Настойка листьев магнолии крупноцветковой

Мелко нарезать 1 кг свежих или сухих листьев магнолии и залить измельченное сырье 1 л водки. Настаивать

в течение 21 суток в темном теплом месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Эвкоммия вязолистная

1. Настой коры эвкоммии вязолистной

В народной медицине Китая и Тибета эвкоммия используется уже около 1000 лет, настои и экстракты ее коры широко применяются. Эвкоммия нормализует артериальное давление и в то же время оказывает на организм тонизирующее действие, хорошо восстанавливает силы после болезни (действие этого лекарственного растения напоминает действие мумиё).

Берут только внутреннюю часть коры, наружную грубую корку выбрасывают. Для приготовления 1 порции следует размельчить 4 г коры и залить ее кипятком.

Пить натошак. Последний раз принимать настой эвкоммии рекомендуется не позже 5 ч вечера, так как она может вызвать бессонницу.

2. Отвар коры эвкоммии вязолистной

Отварить 20 г измельченной коры в стакане воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

3. Настойка коры эвкоммии вязолистной

Залить 200 г измельченной коры 30°-ным спиртом для получения 1 л настойки. Готовая настойка — жидкость темно-бурого цвета со своеобразным запахом и сладковатым вкусом. Принимать по 15–30 капель 3 раза в день.

Настой цветков софоры японской

Водный настой цветков софоры заметно снижает кровяное давление и укрепляет стенки сосудов. Но людям

с повышенной свертываемостью крови (при высоком протромбиновом индексе) софору следует употреблять только в сочетаниями с растениями, снижающими свертываемость крови, например с донником или конским каштаном.

Цветки софоры японской — 10 г, *трава герани луговой* — 10 г, *трава чистеца лесного* — 10 г, *трава и цветки донника белого* — 5 г.

Чайную ложку смеси залить 150 мл кипятка. Настаивать 15 мин. Выпить в горячем виде с мёдом или вареньем. Принимать 2 раза днем до еды и 3-й раз — на ночь после еды.

Отвар плодов калины с мёдом

Залить 1 стакан плодов 1 л горячей воды. Кипятить 8–10 мин, процедить, добавить 3 ст. ложки мёда. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Нередко артериальное давление повышается из-за задержки жидкости в организме. Поэтому вместо обычного чая и других напитков полезно пить настои и отвары лекарственных растений, которые оказывают мочегонное действие. Народная медицина предлагает широкий выбор средств, облегчающих состояние при отечности, но использовать рецепты следует после консультации врача и под его наблюдением.

Сок корней сельдерея

Свежие корни сельдерея натереть или пропустить через мясорубку и отжать. Принимать по 1–2 ч. ложки 2–3 раза в день за полчаса до еды. Сок сельдерея оказывает очень сильное мочегонное действие. Можно также использовать настой корней сельдерея (настаивать нарезанные свежие корни в течение 2 ч в холодной воде).

Петрушка

1. Настой травы петрушки в молоке

Тщательно вымыть 80 г петрушки, облить кипяченой водой и нарезать. Сложить нарезанную петрушку в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю траву. Поставить посуду в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть; процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки каждый час. Все приготовленное лекарство нужно выпить за 1 день.

2. Водный настой корней петрушки

Залить 100 г корней петрушки 1 л кипятка, настаивать 1 ч. Полученное количество настоя пить в течение дня по 1/2 стакана.

Настой травы цикория обыкновенного

Залить 1 ч. ложку травы стаканом кипятка, настоять и подсластить. Выпить в 2 приема перед едой.

Отвар корней кровохлебки лекарственной

Залить 1 ст. ложку сырья стаканом горячей воды, кипятить 30 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Следует учесть, что кровахлебка противопоказана при беременности!

Ягоды можжевельника

Пить отвар или просто есть побольше этих «ягод».

Настойка плодов шиповника

Полбутылки плодов шиповника без косточек залить водкой или спиртом. Настаивать 3–6 суток до тех пор, пока настойка не приобретет светло-коричневый цвет. Принимать 2 раза в день по несколько капель в 1 ст. ложке воды.

Настой листьев морошки

Залить 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день ежедневно. Мочегонное действие оказывают также свежие ягоды морошки.

Настой почек березы белой и семян укропа

Взять 1/2 ч. ложки почек березы (когда они еще липкие) и 1/2 ч. ложки истолченных семян укропа. Залить стаканом крутого кипятка. Настаивать 1,5 ч, процедить. Выпивать 1 стакан в течение дня — по несколько небольших глотков через каждые полчаса.

Настой коры бузины

Чайную ложку мелко нарезанной коры залить стаканом кипятка, настаивать 2,5 ч. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 ч в течение суток.

Отвар листьев бузины сибирской

Залить 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка. Кипятить 3–7 мин на слабом огне. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Отвар корней дудника и стеблей хвоща полевого

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом воды. Кипятить 10 мин. Выпить за день 3 стакана.

Соцветия розги золотой

Донские казаки издавна употребляют соцветия розги золотой в качестве чая.

Отвар цветков ландыша майского

Залить 15 г цветков 200 мл кипятка. Прокипятить. Принимать по 2 ч. ложки отвара 3 раза в день. Можно использовать и настойку цветков (15 г цветков на 100 мл спирта). Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день.

Отвар семян овса

Полстакана зерен кипятить в 1 л воды 10 мин, настаивать 2 ч. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день.

Настой зерен овса

Залить зерна водой в соотношении 1:10. Настаивать 1 сутки, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой. Это мочегонное средство, регулирующее протекание обменных процессов в сердечной мышце и нервной ткани. Полезны при заболеваниях сердца и овсяные хлопья: 100 г хлопьев залить литром холодной воды; настаивать 4 ч, затем варить до загустения.

Семена укропа (истолченные) — 2 ст. ложки, *корень бузины* (в виде порошка) — 3 ст. ложки, *верблюжья колючка* (в виде порошка) — 1 ст. ложка.

Развести 1 ст. ложку смеси в стакане кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Почки березы белой (собирать березовые почки следует тогда, когда они липкие) — 100 г, *семена укропа* — 100 г.

Взять по 1/2 ч. ложки толченых почек и семян, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1,5 ч, процедить. Выпивать 1 стакан в течение дня — небольшими глотками через каждые полчаса.

Настой корней и семян петрушки огородной

Залить 4 ч. ложки сухих или свежих корней или растертых семян 1/2 стакана кипятка. Настаивать 8–10 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы хвоща полевого

Залить 1 ст. ложку измельченной травы 2 стаканами кипятка. Настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в сутки.

Корни стальника полевого — 10 г, листья березы — 20 г, плоды шиповника — 10 г.

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом холодной воды. Настаивать 6 ч, затем кипятить 15 мин. Выпить в течение дня.

Настой листьев или почек березы белой

Залить 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек 1/2 л кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день до еды.

Настой веток и листьев кизильника черноплодного

Залить 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка. Настаивать в термосе 2 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Настой или отвар плодов можжевельника обыкновенного

Залить 2 ст. ложки плодов 200–250 мл кипятка. Настаивать в термосе 5–6 ч или кипятить 10–15 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар кожуры репы

Срезать с репы кожуру, положить ее в горшок и залить кипятком (на стакан кожуры — 3 стакана кипятка). Плотно закрыть горшок и поставить его на 4 ч в горячую духовку (содержимое должно не кипеть, а томиться). Процедить, хорошо отжать, пить по чашке в день.

Отвар петрушки огородной в молоке

Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в кастрюлю, залить свежим, непастеризованным молоком и поставить в не слишком горячую духовку или на слабый огонь. Молоко вытапливать до тех пор, пока не останется половина от первоначального объема. Процедить. Пить по 1–2 ст. ложки отвара каждый час. Все приготовленное лекарство рекомендуется принять за 1 день.

Отвар семян льна

Залить 4 ч. ложки семян 1 л воды. Кипятить 15 мин, настаивать, укутав, 1 ч. Процеживать не обязательно. Для улучшения вкуса можно добавить сок лимона. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 2–2½ ч.

Отвар листьев брусники

Залить 2 ч. ложки листьев стаканом воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить. Выпить небольшими глотками в течение дня.

Настойка бобов фасоли

Высушить горсть бобов фасоли, истолочь их и всыпать в бутылку с хорошим вином. Настаивать в течение 3 суток. Принимать по 3 ст. ложки в день. Перед употреблением настойку взбалтывать.

Мочегонные чаи

Трава грыжника и листья толокнянки — поровну.

Залить 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день.

Листья березы и трава хвоща — поровну.

Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка. Настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

Листья толокнянки — 4 части, *корень солодки* — 1 часть, *плоды можжевельника* — 4 части.

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, остудить, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 мин до еды.

Плоды можжевельника — 2 части, *трава хвоща полевого* — 2 части, *корневище пырея* — 1 часть.

Залить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 мин, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

Плоды можжевельника — 4 части, *корень дягиля* — 3 части, *цветки василька* — 3 части.

Залить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 мин, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке.

Плоды можжевельника, корень одуванчика, листья березы — поровну.

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Плоды можжевельника, корень стальника, корень солодки, корень любистока — поровну.

Настаивать 1 ст. ложку измельченной смеси в стакане холодной воды 6 ч. Затем кипятить 15 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Данное средство противопоказано при беременности и острых заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Листья толокнянки — 3 части, *корень солодки* — 1 часть, *цветки василька* — 1 часть.

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, остудить, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 мин до еды.

Листья толокнянки, цветки василька, корень солодки — поровну.

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Сбор противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря, а также при беременности.

Цветки бузины, цветки терновника, трава крапивы двудомной, листья березы — поровну.

Залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Утром во время завтрака выпить стакан отвара.

Цветки василька — 1 часть, *листья толокнянки* — 2 части, *плоды петрушки* — 1 часть, *семена березы* — 1 часть, *листья вахты* — 4 части, *корень девясила* — 1 часть.

Залить 2 ч. ложки смеси стаканом кипятка. Кипятить 10 мин, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Кукурузные столбики с рыльцами, соцветия бессмертника, кора крушины, корень валерианы, корень солодки, семена укропа, плоды можжевельника — поровну.

Взять по 1 ст. ложке каждой травы, залить смесь 4 стаканами кипятка. Кипятить 20 мин на медленном огне, процедить. Пить 1 раз в день натощак по 50 мл.

Длительность курса лечения — месяц. В период лечения не рекомендуется есть жирное, соленое, мясо, яйца, пить молоко, нужно строго придерживаться овощной диеты.

КАК БЫСТРО СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

Гипертонический криз, как первичный, так и каждый последующий, может осложниться довольно серьезными последствиями. В том числе может стать причиной смерти. Поэтому необходимо принять срочные меры для его купирования. Это довольно просто сделать в условиях города. Но случаются ситуации, когда оказание квалифицированно медицинской помощи затруднительно.

1. Первое, что можно сделать, поместить руки и ноги больного в теплую воду. Ванночки температурой 40 °С расширят периферические сосуды, что способствует снижению скорости и объема кровотока. Это рефлекторно понизит давление в системе центрального кровообращения, снизит нагрузку на сердце. Длительность процедуры 20 мин, в ванночку для ног с целью усиления эффекта можно добавить горчицу.

2. Еще одно применение горчицы, например, когда невозможно сделать ванночку, в виде порошка, засыпанного в носки и кусочек материи, прикладываемой к шее. Можно поставить горчичники на икры, затылок или область сердца. Можно применить другую приправу — яблочный или винный уксус; 5–6%-ным раствором пропитывается вата или ткань и прикладывается к пяткам на 5–10 минут.

3. Воздействие холода также используется для уменьшения давления в домашних условиях. Пузырь со льдом

укладывается через ткань на пупочную область. Больной медленно и глубоко вдыхает животом, задерживая дыхание на пике вдоха в течение 10 с. Продолжительность процедуры 5 мин.

4. Быстро снизить давление может сок, компот или варенье из черноплодной рябины. В сезон можно просто жевать ягоды.

Эта методика взята из йоги, если конкретнее — из пранаямы, отдельного учения, посвященного управлению своим телом с помощью дыхания.

Если вы закоренелый скептик, но очень устали от постоянных проблем с высоким давлением, вот вам навскидку несколько причин, почему вам стоит обратить внимание на этот метод:

- Дыхательные упражнения можно делать где угодно и когда угодно.
- Они не требуют специальных приспособлений или условий.
- За них не нужно никому платить.
- Они безопасны и не могут нанести вреда.

Не правда ли, этого достаточно, чтобы попробовать? А когда вы убедитесь в эффективности дыхательной методики снижения артериального давления, то наверняка будете рекомендовать ее друзьям и родным.

Таким простым способом можно за 3 мин понизить верхнюю планку АД на 20–30 единиц, а нижнюю — как минимум на 10.

Рассмотрим поэтапно этот эффективный метод:

- Сядьте в удобное кресло или на табурет, примите расслабленную открытую позу, положив руки на колени расставленных ног.

- Ваша спина должна быть прямой, но ненапряженной, притом на спинку кресла откидываться не нужно.
- Сделайте 3–4 глубоких вдоха и полных выдоха, не важно, через рот или через нос вы будете вдыхать и выдыхать воздух.

Если вам удалось полностью расслабиться и не появилось головокружения, переходите ко второй части упражнения: теперь нужно 3–4 раза набрать полную грудь воздуха через нос, а выдохнуть через рот.

- На третьем этапе повторите вдохи и выдохи, но теперь выпускайте воздух сквозь почти сомкнутые губы так, чтобы он выходил с весомым сопротивлением. Сначала не усердствуйте, на этом этапе с непривычки может закружиться голова.
- И, наконец, заключительный этап представляет собой те же 3–4 глубоких вдоха через нос и выдоха через полусомкнутые губы, но теперь их нужно сопровождать движениями головы назад и вперед. Когда вы набираете воздух через нос, медленно запрокидывайте голову назад. А когда выдыхаете через рот, так же медленно опускайте ее, пока подбородок не коснется груди.

Все четыре типа дыхательных упражнений для снижения давления выполняются без напряжения, медленно и спокойно. Не нужно поднимать и опускать голову «до хруста». А если возникло головокружение, нужно прерваться на несколько минут и просто посидеть в тишине, а затем возобновить упражнения. Те, кто регулярно снижает АД с помощью этой методики, отмечают, что уже после первых нескольких занятий головокружение исчезло, а наступление положительного эффекта ускорилось.

ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТОНИИ — ПОНИЖЕННОМ КРОВЯНОМ ДАВЛЕНИИ

Гипотония, или *артериальная гипотензия*, — это длительное состояние, которое характеризуется пониженным артериальным давлением (АД) — менее 100/60 мм рт. ст. из-за снижения сосудистого тонуса. Раньше в медицине использовался термин вегетососудистая дистония (ВСД) по гипотоническому типу. Зачастую гипотоническое состояние бывает связано с каким-нибудь соматическим заболеванием, например это могут быть туберкулез, язвенная болезнь, сердечная недостаточность, различные интоксикации.

Гипотония может проявиться у человека повышенной утомляемостью, головными болями, головокружением. Людям с таким заболеванием тяжело просыпаться по утрам, они довольно вялые, сонливые, особенно в период осень-зима, склонны к укачиванию, обморокам. Иногда возникает ощущение нехватки воздуха, сердцебиение, беспричинное беспокойство. Артериальное давление в такие моменты падает до 80–40 мм рт. ст.

Люди, подверженные данному заболеванию, переживают кризисы, периоды ухудшения здоровья. В это время усиливается слабость организма, чаще появляется головокружение, утомляемость наступает гораздо быстрее. Необходимо помочь людям пережить кризисы заболевания, постараться обеспечить надлежащий отдых и лечение.

Гипотония довольно хорошо лечится народными средствами.

Гипотония бывает *первичная* и *вторичная*.

Первичная артериальная гипотензия — это отдельное, самостоятельное заболевание, в котором важную роль играют наследственная предрасположенность и конституциональные особенности (обычно это молодые женщины астеничного телосложения).

Вторичная гипотония развивается на фоне других заболеваний (гепатит, язвенная болезнь, анемии, аллергические реакции, при отравлениях, в результате побочного действия некоторых препаратов). В данном случае гипотензию рассматривают не как отдельное заболевание, а как симптом. Лечение в таком случае необходимо начинать с основного заболевания, возможно, гипотония пройдет сама после устранения первичного заболевания.

Возникновению и развитию гипотонии могут способствовать:

- психическая и психологическая травма;
- длительное психоэмоциональное перенапряжение;
- сотрясение мозга, ушиб мозга;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- заболевания эндокринной системы;
- заболевания органов дыхания;
- нарушение кровообращения;
- гены (наследственная предрасположенность).

Лечение гипотонии народными средствами

Предлагаем вам ряд рецептов для лечения гипотонии, которыми можно воспользоваться в домашних условиях.

Низкое давление поднимет бодрящий чай из шиповника, в который можно добавить по 5 капель настойки родиолы розовой, женьшеня или элеутерококка. Гипотоникам рекомендуются специи: кориандр, имбирь.

- Залить 10 г цветков *бессмертника* 1 стаканом крутого кипятка, дать настояться и принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 мин до еды.
- Залить 20 г сухих цветочных корзинок и листьев *татарника колючего* 1 стаканом воды. Кипятить 10 мин на слабом огне, дать настояться, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления.
- Залить 1 ч. ложку измельченных корней *родиолы розовой* 1 л воды, кипятить 10 мин, настаивать 10 мин. Принимать по 2–3 стакана в день. Отвар показан при гипотонии, возникшей на почве переутомления. Экстракт родиолы розовой назначают внутрь по 5–10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.
- Залить 1 ст. ложку измельченных свежих листьев *заячьей капусты* 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки настоя 3–4 раза в день за 30 мин до еды. В народной медицине растение применяют в качестве тонизирующего и общеукрепляющего средства при общей слабости.
- 1 ст. ложку листьев *чертополоха* залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Можно принимать также свежий сок из листьев по 1 ч. ложке в день.
- Спиртовая настойка плодов *лимонника китайского* готовится в соотношении 1:10. Принимать по 35–40 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день до еды. Из свеже-

собранных плодов можно выжать сок и принимать по 1 ч. ложке на 1 стакан чая 2–3 раза в день, добавляя по вкусу мёд.

- Корень *аралии маньчжурской* настоять на 70°-ном спирте (1:5) и принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день.
- Гипотоникам рекомендуется есть *ржаной кисель* после болезни и натошак — он придает силы.
- *Лук репчатый с капустой и квасом* в народной медицине рекомендуют употреблять для укрепления организма и при упадке сил.
- *Салат латук* полезен гипотоникам, он нормализует давление.
- *Лечебные грязи* хорошо поднимают тонус организма и способствуют нормализации артериального давления. При пониженном давлении горячую грязь надо прикладывать к рукам от кистей до локтей и к ногам от стоп до колен на 10–15 мин и день.
- Пить 3 раза в день по 1 стакану кипяченой воды, в которой растворена 1 ч. ложка *яблочного уксуса*. Утром желательно выпить стакан смеси натошак. Чтобы справиться с постоянной хронической усталостью, можно добавлять на 1 стакан смеси 1–2 ч. ложки мёда. (Эту смесь можно пить и при склерозе.)

Нижеперечисленные растения назначаются каждое отдельно. В случае длительного лечения рекомендуется через 2–3 недели их заменять, тем самым предупреждая привыкание к ним.

Женьшень (настойка). Принимает по 15–20 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3–4 недели.

Заманиха (настойка). Принимают по 30–40 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3–4 недели.

Элеутерококк (экстракт). Принимают по 2 мл 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 2–4 недели.

Аралия маньчжурская (настойка). Принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды. Курс лечения 2–4 недели.

Левзея сафлоровидная (маралий корень) (экстракт). Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день до еды. Курс лечения 2–4 недели.

Лимонник китайский (настойка). Принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды или через 4 ч после еды. Курс лечения 3–4 недели.

Родиола розовая (золотой корень) (экстракт). Принимают по 10–20 капель 2–3 раза в день до еды. Курс лечения 2–3 недели.

Зверобой продырявленный (трава): 1 ст. ложку измельченной сухой или сырой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Настой эффективен при гипотонии на почве нервного перенапряжения.

- Вода. В день гипотоникам нужно выпивать на 2–3 стакана больше, чем вы пьете обычно. Это позволит вам чувствовать себя на уровне и поддерживать давление в норме. Конечно, необходимым условием при этом является нормальная работа почек.
- Сон. Отдых должен быть около 9–10 часов. Этот объем времени поможет вам восстановить потраченные на протяжении дня силы.
- Активный отдых и пешие прогулки. Движение — это жизнь. Занимайтесь спортом без больших нагрузок, но регулярно. Лучшее лекарство — пешие прогулки, плавание, подвижные игры. Все наши движения улучшают циркуляцию крови, она двигается по сосудам,

заставляет работать все органы тела, и поэтому улучшается общее физическое состояние.

- Душ. Очень полезен контрастный душ, так как он улучшает состояние сосудов. Обливание холодной водой, баня, сауна, массаж и т. д. Но баня, как известно, дело серьезное и подходить гипотоникам к ней следует осторожно и постепенно. Нельзя часто менять температурный режим: из холода в жару. Вы можете потерять сознание.
- Человек с пониженным давлением не должен резко вставать с постели. Резкий подъем тоже может спровоцировать потерю сознания.
- Массаж. Лучше, конечно, самомассаж. Если вспомнить Су Джок-терапию, то ушные раковины являются одними из наиболее чувствительных и хорошо массируемых точек организма. Массаж можно проводить как пальцами, так и чем-то более острым, например спичкой.

Найдите самую болевую точку на ухе с помощью спички и старайтесь массировать ее пальцами до тех пор, пока вам не станет лучше. При этом нужно вначале растереть поверхность вокруг болевой точки секунд 20, а затем надавливать до сильных болезненных ощущений.

Меняйте силу и частоту надавливаний, делайте перерывы и меняйте точки воздействия. Лучше остановиться, если почувствовали головокружение, недостаток энергии, бледность и т. д. Массируйте кончики пальцев на руках и ногах, они соответствуют почти всем органам нашего тела.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА

ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ. ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ pH И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния). Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови $pH=7,4\pm 0,15$. Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека. Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения. Без восстановления этого

показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

Но, к сожалению, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека и водородный показатель (рН) среды. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет рН, равный 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я задаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной деятельности они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. По моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель среды рН» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми.

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя. Нейтральной реакции соответствует $\text{pH}=7,0$. Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная

реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. 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.

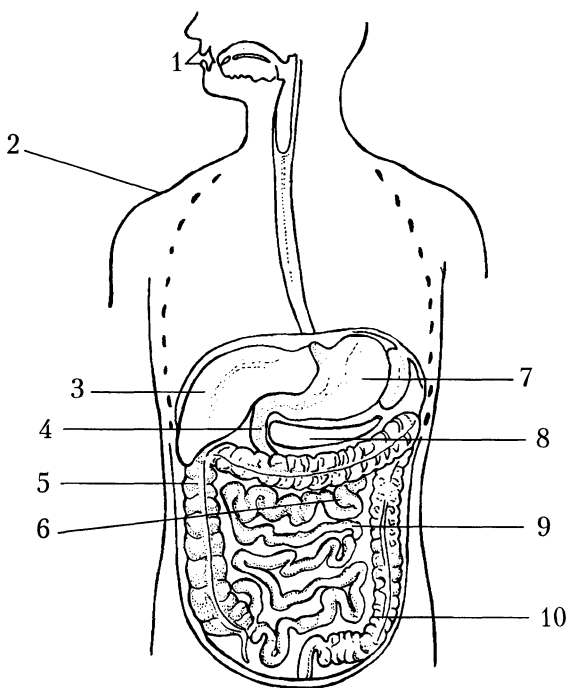
Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0–3,0. Эта кислота должна разжесть 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 и выше, 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 — это 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 (см. рис.).



pH различных органов:

1 — рот, pH 7,4–7,8; 2 — кожа, pH 5,0–6,0; 3 — печень, pH 7,8–8,6; 4 — двенадцатиперстная кишка, pH 8,2–8,6; 5 — толстый кишечник, pH 8,6–9,0; 6 — лимфоидная ткань, вырабатывает до 70% клеток иммунной системы, перекись водорода — самый сильный антиоксидант, уничтожающий любую патогенную микрофлору; 7 — желудок, pH 0,3–1,0; 8 — поджелудочная железа, pH 8,2–8,6; 9 — тонкий кишечник, pH 8,6–8,8; 10 — сигмовидная кишка, pH 6,8–7,0

Во рту у нас щелочная реакция, pH=7,4–7,8, в желудке среда кислая, pH=0,3–1,0, а ближе к выходу из него pH=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 — интегративный показатель, который поддерживается компенсаторными механизмами на одном уровне. 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. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода — это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе рН в 7,4. *Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натошак пить за 20–30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет.* Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы. *Через 2–3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды.* После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натошак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего

страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете рН среды, устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.

Выщелачивание с помощью соды или, иначе, растворение всех вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду? Утром натощак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя!

Также рекомендуется с целью поддержания рН в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5–2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. *Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.*

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90–95% жидкости, родившегося – 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже при том что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны.

К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбоз, флебит, артриты, артрозы;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- миастения;
- чувство прилива у женщин в климактерический период
- и многое другое.

Но имейте в виду: если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее рН 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра. Важно, чтобы рН был больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них рН воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с рН от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с рН 2,0–2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дождаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.

Как только заметите эти маленькие пузыри, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной.

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. *Еще лучше, если вы перед приемом воды*

перельете ее несколько раз из одной кружки в другую. Это только часть воды, которая нужна клеткам.

Если вы выпили эту воду натошак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН=8,2–9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. В целом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь рН 7,4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. *В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода.* Вода становится стерильной, и все проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно натошак.

Итак, заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю рН внутренней среды человека.

О «закислении» организма много говорит и пишет в своих книгах Борис Васильевич Болотов. Он умница, но по образованию физик. Ему можно простить, что он

не знает тонкостей физиологии. Он говорит, что нужно «закислять» организм и использовать с этой целью для еды *соленые овощи и фрукты* — капусту, огурцы, помидоры, яблоки и прочее. Это исконная русская еда.

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач Леонид Михайлович Чичагов (впоследствии известен как митрополит Серафим — епископ Русской Православной Церкви; с февраля 1928 г. митрополит Ленинградский. В 1937 г. был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 г.). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как рН, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... в России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морошка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

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 их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное

равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$. Весь фокус в том, что такие продукты не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его, правда, сам Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся. Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить рН крови, и если он будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Кстати, Борис Васильевич Болотов рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов.

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)

Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрывать так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это

отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе 1/4 часть элементов кислые, а 3/4 — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы 1/4 часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта 1/4 часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ (КЩР) ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии, надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, он пытается его восстановить. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то рН становится 6,5–6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при рН=6,0–7,0, а йод — при рН=6,3–6,6. Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма образуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому

защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная) система.

Как организм управляет уровнем кислотности:

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;
- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «тает» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных паразитов. Бессмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любой агрессии. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует, изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система «знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается,

ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше. Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

СООТНОШЕНИЕ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОТЫ

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0–4,5%, а углекислоты 6,0–6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенное количество кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень рН. Если организм нуждается в более быстрой корректировке рН, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы станете дышать

быстрее. Это освобождает больше CO_2 на выдохе и повышает общий показатель рН. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень CO_2 возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4–4,5%, а углекислоты 6–6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии, CO_2 — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

Было время, когда человеку давали дышать кислородом из специальных подушек, если ему было плохо. Считалось, что это должно ему помогать. Кислорода в организме становилось больше, он выдавливал углекислоту, и ее концентрация становилась меньше: 5–5,5% вместо 6–6,5%. При малом содержании углекислоты наступает спазм сосудов, и человеку в этом случае никто не поможет. Потом эту практику использования кислородных подушек прекратили.

Посмотрите, как мы разговариваем. Я вдохнул, вы даже не услышали, что я вдохнул. Но я на выдохе разговариваю. Вдох длится секунду, а выдох 8–10 секунд. При пении выдох длится еще больше. В этот момент концентрация углекислоты составляет 6–6,5%. Она обладает антиспазматическим свойством, просвет в сосудах увеличивается, и проблема решается.

Самое главное, вы должны делать следующее. *Надо задержать в организме углекислоту.* В свое время Бутейко много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно

задерживать дыхание на 1–2 минуты. Надо дышать следующим образом (у меня это было написано в кандидатской диссертации в 1965 г.). *Вы должны сделать короткий вдох, чуть выдохнуть и не дышать 10–15–20–30 секунд за один раз. Когда почувствуете, что становится трудно удерживать эту паузу, надо довыдохнуть оставшийся в легких воздух, отдышаться и повторить. Вы должны научиться задерживать дыхание минимум на 30 секунд, а лучше на 1 минуту. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.* Вот как раз это время заставит ваш организм поддерживать концентрацию углекислоты 6–6,5%, а кислорода 4–4,5%. Это трудно? Нет, не трудно. Это естественный закон Природы.

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. *Надо наложить такой мешочек на лицо (на нос вместе с подбородком), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Помочь организму поддерживать правильный рН должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что в **Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные**. И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 г. говорил и писал, что если больной будет съедать один кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но потом пересмотрел свой взгляд на это, так как я вырос в деревне, в хозяйстве были куры, свиньи, коровы и огороды. И мы это ели. То есть на селе люди едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2–3 раза больше зелени. Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду мяса. Причем это мясо еще не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень. В сельской местности мертвечину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, — это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать. Как правильно их есть, подробно написано в моей книге «Пилюли» от животного мира».

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление),

надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о рН продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 11), в обобщенном виде.

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

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

Таблица 11

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир

Кислотные	Щелочные
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. 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.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии,

болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склоность.

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него рН 7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком Леонидом Семеновичем Персианиновым, то проверял рожденных детей. Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись задатки болезней.

Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро-

и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном законе физиологии — кислотных продуктов должна быть 1/4 и щелочных 3/4.

А вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять 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.).

Надо также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим), наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *человек ест слишком много; для того чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать работу врачам.*

КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА (КН) ПИЩИ

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 (табл. 12).

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.

ГОЛОДАНИЕ

Голодание улучшает состояние человека. Многие из вас наверняка наблюдали, что когда животное заболевает, оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, непереработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

Наименование	Компоненты		Кислотная нагрузка
	<i>Кислота</i>	<i>Щелочь</i>	
<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

* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.

** Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т. п.

Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308–1316.

и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами. Но из этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30–40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице, и у него целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

Хорошо 2–3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3–0,5. Это хороший показатель. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением

иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является *ежедневное потребление сырой воды (1,5–2 л)*. Иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль. Вторым условием является *ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя*.

В оздоровительных центрах, которые я курирую, за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Относительно длительного голодания скажу сразу, что проводить его желательно под наблюдением специалистов. Это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3–4–5-го дня и до 7–8-го дня возможны разного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый, — это очень тяжелый процесс. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание я не советую.

Внимание! Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

Основными системами является *смешанное, вегетарианское и раздельное питание*.

Смешанного (или обычного) питания придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5–2 л воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

Вегетарианское питание предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том,

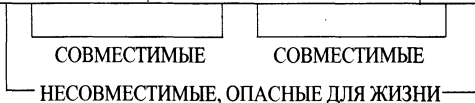
что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается *раздельное питание*. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые одновременные сочетания. Обратимся к табл. 13, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 13

Схема раздельного питания

I группа	II группа	III группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки		Мёд



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 белковые продукты рекомендуется есть не ранее чем через 3–4 часа после употребления углеводов. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в верхушках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходи-

мые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

Примечание. Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

Главное запомните: у нас в организме, как и в Природе, *соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1*, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот: кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. Вот почему любое закисление и активация любой патогенной инфекции — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения.

КАК ИЗМЕРИТЬ pH В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить pH организма и есть ли такие приборы. У нас в России

для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3–0,5.

При окислении организма в первую очередь меняются рН слюны и мочи. Чтобы сделать заключение о состоянии внутренней среды организма, одного измерения недостаточно. Значение рН может меняться в течение дня в зависимости от активности организма, принятой еды, физической нагрузки, стресса и т. д. Чтобы показания были объективными, нужно снимать их несколько раз в день в течение 4–5 дней подряд.

Результаты рН тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. Эти минералы называют «кислотными демпферами», так как они регулируют уровень кислотности в организме. Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоту. Он должен нейтрализовать кислоту. Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей, мышц и пр. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты, которая начинает накапливаться в тканях. Таким образом происходит регулирование уровня кислотности. Мочу измеряют несколько раз перед едой, потому что рН быстро меняется в зависимости от потребляемых продуктов. Первый тест делают при втором утреннем мочеиспускании (первую утреннюю мочу измерять не надо, потому что в ней больше кислоты, чем в остальных сборах мочи, она содержит все кислоты, отфильтрованные и накопленные почками за ночь). Второй тест делают перед обедом. Третий — перед ужином. Далее суммируем за 4 дня и определяем средний показатель.

Результаты тестирования слюны показывают активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка. Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем.

Есть также специальные приборы для измерения рН, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях. В нашей стране, а жаль, нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. За рубежом уже есть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

СПРАВКА

1. Для определения значения рН в основном используют два способа.

а) Водородный показатель можно определить с помощью индикаторов, которые меняют свой цвет в зависимости от кислотности среды. При этом наиболее известны лакмусовые тесты. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

б) Для более точных измерений рН используют специальные приборы – рН-метр или иономер, которые измеряют рН более точно (до 0,01 единицы). Способ отличается удобством и высокой точностью, позволяет измерять рН непрозрачных и цветных растворов и поэтому широко используется.

Измерения рН мочи надо проводить в течение недели. Чтобы правильно оценить полученные результаты, надо знать, что рН мочи зависит от питания, психического состояния, времени суток. В норме рН мочи колеблется в пределах 4,5–7,7.

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше

кислот, поэтому утром моча должна быть более кислой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны, но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине. *[Чем больше употреблять белковой пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая. У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха. — И. П. Н.]*

Измерение рН слюны. В отличие от значений рН мочи, которые зависят от многих причин, рН слюны — один из самых не подверженных влиянию факторов, рН слюны у здорового человека находится в пределах 6,0–7,9. Значения меньше 6,0 говорят об окислении организма. Измерение рН слюны следует проводить так: наберите больше слюны и положите лакмусовую бумажку под язык примерно на 1 минуту, затем сравните цвет индикатора с цветовой шкалой (Д. Ашбах). *[При закислении слюны начинаются проблемы в ротовой полости. — И. П. Н.]*

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом — красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие корпуса-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая

бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик, находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количество лакмусовой бумаги. Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунуть бумагу в раствор на 2–3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей — слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром, сразу после пробуждения.

Обращаю внимание: проверку pH слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель pH, и он не будет соответствовать фактическому показателю кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить pH всех напитков, которые мы употребляем, pH воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить pH супов, чая, соков — свежавыжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить pH всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения pH во времени. Как оказалось, pH может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению pH в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем хозяйстве это

простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений, — и сам человек может получать их из растений.

Кроме того, животные белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется много энергии и ресурсов организма. Например, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 5–100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных,

в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще Плутарх говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

Преимущество растительной пищи заключается еще и в том, что она на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

И еще надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяют ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано

химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу (без содрогания невозможно вспомнить «ножки Буша»).

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это прежде всего напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии,

«белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние на пищеварение и нормализует его расстройства. Растительные волокна способны существенно снизить уровень сахара в крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом.

Также клетчатка уменьшает количество «плохого» холестерина и, соответственно, предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают растительные волокна.

Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи

(очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, симиренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. В перерывах между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.

КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу (табл. 14). Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием.

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень. К тому же и в этом нет единого мнения. Но в общем довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать. К примеру, слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина. Она не щелочная, но она полезнее красного мяса... И так далее.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее действие.

Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мед, сахар-сырец	Обработанный мед, патока	Кориичный сахар	Белый сахар, аспартам
Фрукты и ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня, варенье, любое	Черника, клюква, брусника, чернослив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук лагук, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, цуккини, батат, перец, бобы свежие, огурцы, свежий горох	Морковь, свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, фасоль, горох сушеный, бобы сушеные	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ремень, бобы запеченные	Какао, шоколад

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Орехи и семечки		Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи
Масла		Льняное, тыквенное	Рапсовое	Кукурузное		
Зерновые			Амарант, просо, дикий рис, кинза	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макароны
Напитки	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Яйца и молочные продукты		Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворотка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, томогено-зированное молоко, мороженое
Мясо, рыба, морепродукты				Оленина, рыба, свинина нежирная, бекон тощий, ветчина, баранина вареная	Индошатиная, курятина, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например, калия). Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое.

Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питается большинство людей, и такое питание является ...началом ваших заболеваний. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую, становились в очередь. Брали первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куса попасть не может. По периферии куса она что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съеданной за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов*. Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натощак.

Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить 1–2 стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп — это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается. Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3–5 раз больше, чем вам

необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обедали наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого-то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит

свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 часа после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5–2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

Размышляйте, но помните: 3/4 вашей еды должны составлять щелочные продукты и 1/4 — кислые. Это закон Природы...

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

1. О процессе приема пищи. Как это происходит? И. П. Павловым в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению И. П. Павлова, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. *«Аппетит есть сок»*, — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». *«Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды»*. Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Моя супруга, Людмила Степановна, работая рентгенологом, частенько наблюдала у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом желудке, да еще если физическая активность человека снижена, пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен.

Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Преобразования, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения.

Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

2. О воде. Воду пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается

в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулируемая система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для

выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

3. Раздельное питание. Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и я объясняю почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

4. О приеме пищи вечером. Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин, — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии,

бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

5. О перекиси водорода. Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 миллилитра в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение гриппа и всех проблем с пазухами лица, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 миллилитров физраствора вначале берется 5 миллилитров, на следующий день 6 миллилитров, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 миллилитров на 200 миллилитров

физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

6. О соде. Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты (HCO) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, ведет к лучшему усвоению кислорода и, следовательно, к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна

тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; проблем с камнями

в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы, 2–3 раза в день: 1 ст. ложку соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

7. О сахаре. Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет

35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, результатом чего является диабет. Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки), приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, которые должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

8. О соли. Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать не более 2–3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять

травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки.

Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

9. О дыхании. Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4–4,5 к 6–6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5–10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете

при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.

10. О движении. Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно 1/4 или даже 1/5 того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

11. Моя более чем 60-летняя практика показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого

надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

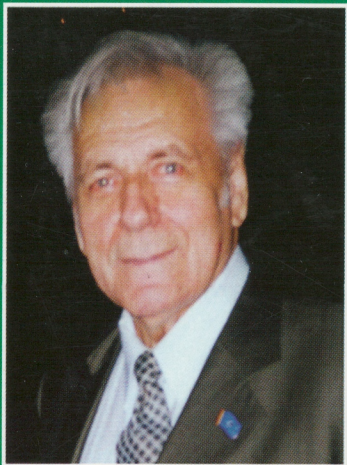
СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ	6
ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ	9
КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ И ДРУГИХ ЖИДКОСТЕЙ	13
ЗНАЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В РЕГУЛЯЦИИ ДАВЛЕНИЯ	16
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ	33
Лечебное вегетарианство	38
Переход к растительной пище, промежуточные режимы	39
Продукты, используемые в лечебном вегетарианстве	40
Блюда, рекомендуемые для сыроедов, вегетарианцев	44
Сырые супы	50
Блюда из зерен, ягод и фруктов	51
Напитки из растительных и молочных продуктов	53
Молочно-растительные блюда	54
КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ	65
Раздельное питание (по Г. Шелтону)	65
Значение омега-3-ненасыщенных жирных кислот. Польза льна и семечек при гипертонии	68
Индийский метод лечения гипертонии йодом	79

Как очистить сосуды овощными соками.....	82
Почему именно сок, а не свежие овощи?.....	92
А как же фрукты?	93
Меры предосторожности при лечении соками.....	93
Когда ждать эффекта?	94
Лечение гипертонии чесноком	95
Лечение гипертонии с помощью перекиси водорода (авторский метод И. П. Неумывакина).....	98
Окислительно-восстановительный потенциал воды	100
Кислая или щелочная вода	101
Жесткая и мягкая вода	101
Поверхностное натяжение.....	102
АПТЕКА НА ГРЯДКАХ	106
Блюда из столовых корнеплодов	107
Целебные растения у вас дома	113
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ.....	116
Как снизить артериальное давление с помощью простых наружных средств.....	116
Народные средства, рекомендуемые для лечения гипертонической болезни	117
Средства из дикорастущих растений, используемые для лечения гипертонической болезни.....	122
Народные средства, применяемые при задержке жидкости в организме	132
КАК БЫСТРО СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ.....	142
ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТОНИИ — ПОНИЖЕННОМ КРОВЯНОМ ДАВЛЕНИИ.....	145

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ
ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА 151**

Главный физиологический закон жизни на земле. Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие.....	151
Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР) организмом.....	166
Соотношение кислорода и углекислоты	169
Правильное питание	172
Кислотная нагрузка (КН) пищи	176
Голодание	177
Системы питания.....	181
Как измерить рН в домашних условиях.....	184
Растительная пища.....	189
Как скорректировать свое питание	193
Подведем итоги.....	201



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».

Из этой книги вы узнаете, что можно сделать для улучшения своего состояния, если ваше давление отличается от нормального в ту или иную сторону. Вы получите простые, но высокоэффективные рекомендации, которым сможете следовать сами и научить своих близких. Часто люди, в том числе медицинские работники, придают значение только повышенному давлению, но пониженное давление тоже опасно, и об этом необходимо помнить. Наша задача — научиться придерживаться золотой середины.