

И. П. НЕУМЫВАКИН

**САБЕЛЬНИК
БОЛОТНЫЙ**

**МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. Неумывакин

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

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.

Сабельник болотный. Мифы и реальность

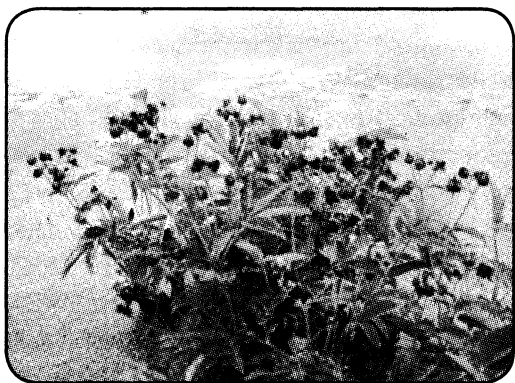
Данная книга состоит из двух частей. Первая посвящена уникальному лекарственному растению — сабельнику болотному, признанному и в официальной, и народной медицине. К примеру, в Японии, Китае, Корее и Монголии сабельник болотный включен в официальную фармакологию как противоопухолевое средство. Как средство лечения суставных заболеваний это растение применяется несколько веков. В книге приводятся рецепты лечебного применения сабельника и от других заболеваний.

Во второй части книги приводятся авторские рекомендации по здоровому и правильному питанию.

ВСТУПЛЕНИЕ

Герой этой книги — **сабельник болотный** (декоп, пятилистник, лапчатка болотная, огневица, суставка, сухолом, серебряк, растопырка, рябинник, заячьи ушки, волчье тело, болотная роза и др.)

Конечно, это растение — лекарственное, которое издавна считалось русским женьшенем, хотя сабельник пришел к нам с Востока. До сих пор используется как в народной, так и традиционной медицине практически всех стран мира.



Сабельник болотный

Но прежде чем начать рассказ об этом растении, я вот о чем подумал. Какая же щедрая Природа нас окружает. Сколько растений приносят нам несомненную пользу и как еда, и как лекарство, и как эстетический объект. Да практически вся Природа — это эстетический объект.

Но мы постепенно теряем контакт с Природой, относимся к ней потребительски и не понимаем, что получаем энергетическую, неразрывную связь от всего того, что чирикает, квакает, растет, течет, светит, дует и т. д. Идем, не задумываясь, срываем цветок или ветку ломаем, тут же бросаем или варварски собираем дары Природы (грибы, ягоды, лекарственное сырье) — «после нас хоть потоп»... Бежит муравей, тащит трудяга соломинку, подумаешь, великий смысл — раздавили... А вот у этого-то мураша как раз и есть смысл существования — живет он по законам Природы, так ему предназначено. И что-то созидает. А ведь и нам не предначертано разрушать. Любая религия утверждает, что человек — творец, по крайней мере, должен им быть. И главное — должен любить окружающий его мир.

Вот многие, наверное, знают, с каким трепетом относятся китайцы к своим бамбуковым мишкам: если отдают в зоопарки других стран, только временно, и следят за их жизнью на чужбине. Или в Австралии коалы — национальное достояние. И в Китае, и в Австралии заботятся также о растительном достоянии страны. А японцы? Для них все, что связано с окружающей их Природой, своеобразная магия. К примеру, знаменитая вишня сакура. Для них она не просто красота, а это приход весны — символ обновления жизни. В Японии вишневый цвет символизирует облака (благодаря тому, что множество цветов сакуры часто цветет разом) и недолговечность жизни (ведь лепестки эти не вянут, а опадают свежими). Первый снег для японцев тоже настоящий праздник. Они, собираясь вместе, любуются снежными хлопьями, которые тихо ложатся на ветки бамбука и сосен. Приход любого времени года у них отмечается национальными и семейными праздниками.

Они умеют находить согласие с окружающей средой и чувствовать при этом значимость мелочей жизни. К размышлениям о мире, о течении времени японцев чаще всего приводит созерцание Природы. Полагая, что «совершенствование прекраснее совершенства» и стремясь к достижениям в науке и технике, они наблюдают с благоговением дождь в бамбуковой роще, иву у водопада, и это для них становится окном в бесконечное разнообразие и вечную изменчивость мира. И надо сказать, что они абсолютно правы: ведь земная жизнь так недолговечна.

Вообще, созерцание — древнейшая восточная духовная практика, согласно которой путь созерцания — прямой путь духовного развития. Практикуя созерцание, человек избавляется от эмоционального прошлого и постоянных тревог о будущем. И лучше всего начинать данную практику с созерцания Природы. Это позволит бороться и со стрессами. Где бы вы ни были, слушайте Природу, наблюдайте ее.

Вот вы едете за город, остановитесь на обочине, походите по траве босиком, посидите, найдите вдали объект и смотрите на него какое-то время, молча и сосредоточенно. А если есть возможность посидеть у воды и посмотреть на нее — двойная польза: умиротворение и получение космической информации и энергии через воду. А вот пришли собирать лекарственные растения (например, сабельник), также вначале посидите, внимайте окружающему, попросите у Природы здоровья, постойте у понравившегося дерева. Польза, как я уже сказал, будет огромная.

Никогда не забывайте, что вы — часть Природы, Господь ли Бог нас создал, или мы — продукт эволюции Природы, не важно — мы единое. И печально это не понимать...

Но следует менять и остальную свою жизнь. Отказаться от вредных привычек, алкоголя и табака и выбрать здоровое правильное питание (см. вторую часть книги). Вы высвободите колоссальное количество энергии, необходимой для жизни.

Вот и я, врач и целитель, о скольких растениях написал, подошел к ним с практической точки зрения, привел химический состав, полезные свойства и перечень недугов, для лечения коих пригодны эти растения, но каждый раз я восторгаюсь творениями Природы, вот как сейчас сабельником, и постараюсь... влюбить вас в него.

Так что же такое сабельник болотный? Отчего ему такое внимание?

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ — ЛЕКАРЬ ВСЕСТОРОННИЙ

Если с вами случилось несчастье — не отчаивайтесь, зовите на помощь Природу, и она откликнется! Ибо Природа никогда и никого не бросила в беде. Ищите и найдите свое лекарственное растение — и тогда вы обязательно победите болезнь!

Л. Н. Дьяконова, потомственная травница





НЕМНОГО ИСТОРИИ

Сабельник болотный попал в Россию во времена татаро-монгольского нашествия. Старинное предание рассказывает, что войско, устав от битв, брело по дорогам, пока не дошло до Алтая, где воины, очарованные красотой края, воткнули сабли в землю в знак окончания войны. Вот из этих сабель и вырос первый сабельник. Воины Чингисхана лечили им раны и многие болезни.

А о целебной силе этого растения им стало известно из прописей тибетской медицины. В этих документах сохранились сведения о лекарственном воздействии сабельника на больных туберкулезом, нарушениями обмена веществ и заболеваниями лимфатической системы. При лечении рака желудка, мужской и женской половой сферы основой для сборов лекарственных трав у врачей тибетской медицины всегда был сабельник.

Расселившийся по просторам России сабельник был по достоинству оценен народными целителями. В дореволюционной России лечение травами было преобладающим в практике народных лекарей, но сабельник болотный при лечении сложных заболеваний был вне конкуренции. Сабельник называют русским женьшенем, подчеркивая этим его чрезвычайно сильные лечебные свойства. Второе по популярности название сабельника — декоп. Упоминание об удивительных свойствах сабельника болотного встречается в рукописях XVII века. Например, в них упоминается чай из декопа, который отлично восстанавливает силы, и не случайно, так как сабельник является биостимулятором, причем очень мягким.

Сабельниковый чай обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, потогонным, вяжущим свойствами. Чай благотворно воздействует на иммунитет, лечит желудочно-кишечные заболевания, ревматизм, простуду.

Лапландцы (саамы) испокон веков для восполнения сил пьют чай из травы сабельника в темные ночи полярной зимы. Коренные жители Чукотки называют его *нутасай* — земляной чай. Якуты, зыряне, ненцы убеждены, что сабельник — самое лучшее средство для укрепления здоровья, предупреждения и лечения рака.

С лекарственной целью народные врачеватели использовали у сабельника траву (стебли, листья, цветки) и корневища. Траву они обычно собирали в период цветения, отсекая ее от корневища ножом. Сушили траву под навесом, в тени. Корневища старались заготавливать весной или осенью до наступления устойчивых морозов. Сушили корневища, предварительно очистив их от земли и промыв водой, на открытом воздухе, защитив от солнечных лучей.

Издавна сабельник применялся и в официальной медицине, и его отвары врачи прописывали от носовых и маточных кровотечений, суставных болей, поносов. Известен случай, когда доктор Блюментраст вылечил сабельниковой мазью царя Петра Великого, который во время Азовского похода так занемог спиной, что не мог пошевелиться.

В прошлом веке о сабельнике почти забыли, поскольку появилось множество промышленных лекарств, которые действовали намного быстрее, чем травы. К примеру, народные лекари во времена царской России использовали сабельник при лечении чумы, проказы, холеры, тифа. При появлении вакцин против указанных инфекционных заболеваний опыт народных лекарей по использованию

свойств сабельника оказался не нужен. Но есть такие заболевания, например полиартриты или онкология, с которыми официальная медицина до сих пор не справляется. А сабельник может помочь, если не вылечить, то во многом облегчить жизнь больного.

Сейчас интерес к нему снова возрождается, так как стало понятно, что «синтетика» одно лечит — другое калечит. А на Востоке сабельник всегда оставался в строю. Вот вам свеженький пример: в тибетской медицине о противоопухолевом свойстве сабельника было известно около 2 тысяч лет назад, а у нас только недавно ученые приступили к разработке таких лекарственных препаратов. Сегодня сабельник изучается во Всесоюзном онкологическом центре РАН с целью получения препарата с противоопухолевой активностью. Дай бог им удачи.

И вам я советую научиться применять сабельник, так как он помогает при многих недугах и часто может оказаться «скорой помощью».



БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ САБЕЛЬНИКА БОЛОТНОГО

Латинское название — *Comarum palustre* L. Он же лапчатка болотная — *Potentilla palustris*. Сабельник болотный (декоп) — многолетнее травянистое растение из семейства Розоцветных (*Rosaceae* Juss), высотой 30–100 см.

Народных названий у сабельника десятки, это означает, что он был широко распространен и популярен у наших предков. Как только не называли это удивительное растение: болотник, земляника болотная, декоп водяной, ди-конт, пятилистник брылена, пятилистник большой, пятипалочная трава, пятипалочник, пятиперстница, гвоздички, сабельник раменный, золотник, бутоновы ножки, пабо, мятница, матица, огирошник, огнецвет обыкновенный, огневец, ожевник, раковник, растопырка, рябинник, рябинник горький, рябинник луговой, дикая малина, сухоягодник, сухолом, краска, суставка, серебряк, волчье тело, заячьи ушки, чеснок коневой, гребник, лапчатка болотная, болотная роза. Наверное, каждое из этих названий появилось не случайно и содержит в себе смысл.

Растет сабельник на торфяных болотах, по берегам зарастающих озер, на сырых лугах, заводях. Длина стебля сабельника может достигать 1 метра! Но стебель этот — ползучий, укореняющийся в местах соприкосновения с землей. Он жесткий, почти деревянистый. И все же сабельник — трава, надземная его часть к зиме отмирает.

Листья его всем своим видом походят на сабли. Листья сложные, пальчато-рассеченные. Большинство из них состоят из пяти листочков овально-заостренной формы, с зубчатым краем. Верхние листья — тройчатые. Возможно, за форму листочков растение и называется сабельником. Названия пятипалечник, пятилистник, лапчатка, несомненно, произошли именно от формы листьев. Листочки сверху темно-зеленые, снизу сероватые, серебристые, поэтому в некоторых местах растение прозвали *серебряком*. Существует версия, что общепринятое название растения происходит от слова «сабля», и вот почему: сабля своим острием отсекает все, что попадает под руку, а лекарственное растение сабельник болотный отсекает болезни.

В почве у сабельника очень мощное и длинное корневище. Внутри корневища есть заполненная воздухом полость. Все водные или болотные растения обязательно имеют воздушные полости в подземных частях — ведь подземные органы должны дышать, запасать кислород, а где возьмешь воздух в переувлажненной почве или даже в воде? В противном случае подземные части растения сгнили бы. Поэтому корневища сабельника — полые одревесневшие трубчатые побеги, как у тростника. Окраска может колебаться от золотисто-коричневой до почти черной, в зависимости от условий произрастания растения и глубины погружения. Имейте в виду: речь идет не о корне растения (как часто пишут), а о корневище — подземном побеге, содержащем почки, из которых весной вновь вырастает надземный побег: стебель с листьями, цветками и плодами. От корневища уже отходят тонкие корни растения (см. рисунок-схему).

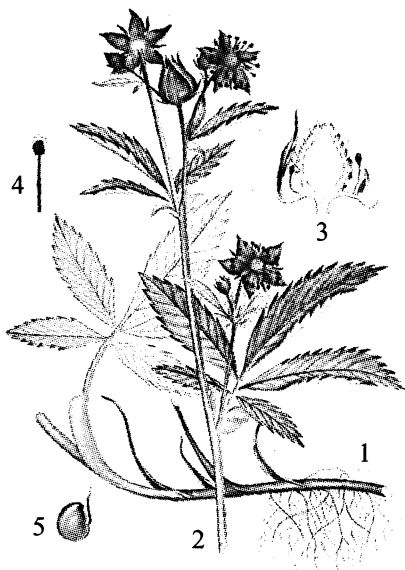
Цветки достаточно крупные, около 2 см в диаметре, темно-красного цвета, обоеполые, правильные, типичные для семейства Розоцветных, к которому относится само

растение. Чашечка двойная; подчашие состоит из 5 довольно мелких листочков; чашелистиков также 5; они яйцевидные, заостренные, внутри темно-красные; лепестки ланцетные заостренные, темно-красные, в 2–3 раза короче чашелистиков; их также 5, для Розоцветных это число знаковое.

Темно-красным окрашены и главные части цветков — многочисленные тычинки и пестики. Так что цветки приметные, и одно из названий растения — *болотная роза* — вполне себя оправдывает. Как и название *огнецвет*, данное, конечно же, за окраску цветка.

Цветет сабельник болотный в конце июня — июле, а к осени созревают плоды — сухие многоорешки. Плодики — голые семянки, сидящие на губчато-мясистом цветоложе.

Сабельник болотный — поздневесенний и раннелетний медонос, дает пчелам нектар и пыльцу.



Сабельник болотный:

1 — корневище с корнями, переходящее в стебель (на рисунке корневище темнее стебля); 2 — трава (стебель, листья, цветки); 3 — плодик; 4 — тычинка; 5 — семя

Растение произрастает почти по всей европейской части России, на Украине, в Беларуси, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Общее распространение: Западная Европа, Скандинавия, Монголия, Китай, полуостров Корея, Япония, Северная Америка. С лекарственной целью используются трава (стебли, листья, цветки) и корневища.

Закрепившееся за сабельником популярное название — *декон*, *дикон*, часто встречающееся в травниках, не является наименованием растения, а представляет собой искаженное латинское слово «декотум», что в переводе означает — «отвар».



Сабельник в водоеме



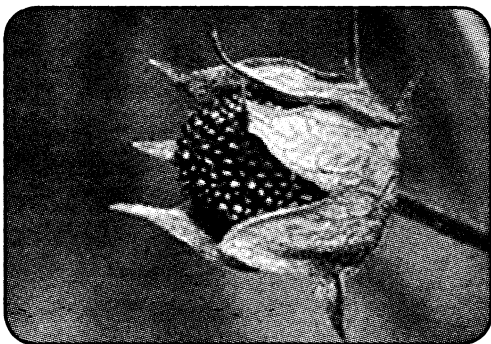
Корневище и стебли



Листья



Цветки



Плоды с семенами

Примечание. Хочу обратить ваше внимание на то, что очень часто в рецептах с сабельником употребляют слово «корни» или «корень», но это неверно. Имеется в виду «корневище». В чем же разница между корневищем и корнем?

Корневище — это один из побегов высшего растения, который находится в видоизмененном состоянии и расположен неглубоко под землей или на границе почвы и атмосферы. Основная его функция — это запасание питательных веществ. Но при благоприятных условиях он может стать эпицентром вегетативного воспроизводства растительного организма, то есть быть пригодным для размножения. Изначально на корневище присутствуют листья, верхушечные и пазушные почки, но они рано отмирают. Корневище снабжено придаточными корнями, которые участвуют в снабжении растения водой и растворенными в ней минеральными веществами.

Корень — это ключевой орган высших растений. Он расположен в земле, обладает положительным геотропизмом, то есть способен к неограниченному росту в глубь земной поверхности. Всем известно, что стебель растет вверх, а корень вниз. На корне нет листьев, почек, в его клетках не найти хлоропластов, он не способен к фотосинтезу. Корень выполняет ряд функций, без которых невозможна жизнь растения: он закрепляет растение в почве, является главным органом поглощения и доставки воды с растворенными в ней минеральными веществами растительному организму.

У сабельника корни небольшие тонкие, а как лечебную часть используют именно корневище.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА САБЕЛЬНИКА

Сабельник болотный содержит фосфор, калий, магний и медь в уникальном физиологическом соотношении, а также кальций, железо, цинк, марганец, кобальт, барий. Есть в сабельнике камеди, слизи, смолы и эфирное масло. Последнее состоит из изовалериановой и изомасляной кислот, метилгептилена, альфапинена и терпинсала.

В подземной части (в корневище) содержатся дубильные вещества, танины, витамин С (до 170 мг), бета-каротин, флавоноиды (кверцетин), эфирное масло, содержащее терпеноиды (альфа- и бета-пинены, терпинеол).

В листьях — различные микроэлементы (фосфор, калий, магний, медь), ароматические кислоты (р-кумаровая кислота, феруловая кислота), небольшое количество водорастворимых сапонинов, красящих и смолистых веществ, а также флавоноидов. Сок травы обладает фитонцидной активностью.

В цветках присутствуют антоцианы (противоопухолевые вещества!) и антикоагулятивные вещества, которые разжижают кровь.

Давайте посмотрим, что дают некоторые составляющие сабельника организму человека, каким действием они обладают.

Фосфор

Важнейший элемент, входящий в состав белков, нуклеиновых кислот, костной ткани. Главным «депо»

органических фосфорных соединений являются мышечная и костная ткани. В виде своих соединений фосфор играет важнейшую роль во всех процессах организма: фосфорная кислота участвует в построении многочисленных ферментов (фосфатаз) — главных двигателей химических реакций клеток. Из фосфорнокислых солей состоит ткань нашего скелета. Фосфор способствует росту организма, его восстановлению, способствует процессам кровообразования, нужен для полноценной работы каждой клетки тела. Фосфор, являющийся непосредственным участником энергетического обмена, необходим для нормальной работы мозга и мышечной системы, хорошего состояния зубов и костей.

Калий

Регулирует кислотно-щелочное равновесие крови, участвует в передаче нервных импульсов, активизирует работу ряда ферментов и мышечную работу сердца, благотворно влияет на работу кожи и почек. Калий обладает защитным действием против нежелательного влияния избытка натрия и нормализует давление крови. По этой причине в некоторых случаях поваренную соль выпускают с добавлением хлорида калия. Калий способен усиливать выделение мочи, что важно при отеках и отравлениях для быстрого выведения токсинов из крови.

Калий нужен для процессов кроветворения, поддерживает функцию миокарда — сердечной мышцы, помогает избавиться от шлаков. Калию свойственна способность разрыхлять клеточные оболочки, делая их проницаемыми для прохождения солей. Калий необходим для ясности ума, избавления от шлаков, лечения аллергии.

Магний

Участвует в формировании костей, регуляции работы нервной ткани, обмене углеводов и энергетическом обмене.

Магний улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, обладает антиспастическим сосудорасширяющим эффектом, стимулирует двигательную активность кишечника и желчного пузыря, снижает уровень холестерина в крови, поэтому особенно необходим пожилым людям. В сабельнике он содержится в физиологически обоснованном количестве, ведь избыток магния снижает усвояемость кальция.

Магний участвует в передаче нервного сигнала, помогает адаптироваться к холоду, служит структурным компонентом костей и зубной эмали, а также принимает участие в мышечном расслаблении сосудов. Магний участвует в обмене фосфора, способствует снижению давления крови.

А во время климакса у женщин магний способствует снижению отрицательных проявлений этого состояния.

Медь

Печень можно рассматривать как «депо» меди в организме. Причем в печени плода в утробе матери содержится в десятки раз больше меди, чем в печени взрослых. Медь участвует в синтезе красных кровяных телец, коллагена, ферментов кожи, в процессах роста и размножения, в процессах пигментации, так как входит в состав меланина. Способствует правильному усвоению железа. Она необходима для правильного развития соединительных тканей и кровеносных сосудов, придает силы.

Медь участвует во всех окислительно-восстановительных реакциях организма, активизирует действие многих ферментов. При любом воспалении возрастает потребность в меди. Применение меди целесообразно и даже необходимо при лечении артритов и артрозов любого происхождения. При разных заболеваниях — гепатите,

циррозе печени, анемии, лейкозах, диатезах, туберкулезе, менингите и многих других — значительно повышается концентрация меди в крови. Мало того, есть прямая зависимость между содержанием меди в сыворотке крови и повышением температуры тела в результате воспалений. Медь активизирует синтез гемоглобина, участвует в процессах клеточного дыхания и хранении кислорода в клетках мозга. Медь поддерживает белковый обмен, участвует в построении костной ткани.

Кальций

99% всего кальция, содержащегося в теле человека, приходится на долю скелета и лишь 1% содержится в остальных тканях и жидкостях организма. Кальций в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей. Всасывание их в желудке почти не происходит. Абсорбция кальциевых соединений происходит в верхней части тонкого кишечника, главным образом в двенадцатиперстной кишке. Здесь на всасывание оказывают большое влияние желчные кислоты. Физиологическая регуляция уровня кальция в крови осуществляется гормонами паращитовидных желез и витамином D через посредство нервной системы.

Кальций участвует во всех жизненных процессах организма. Нормальная свертываемость крови происходит только в присутствии солей кальция. Кальций играет важную роль в нервно-мышечной возбудимости тканей. При увеличении в крови концентрации ионов кальция и магния нервно-мышечная возбудимость уменьшается, а при увеличении концентрации ионов натрия и калия — повышается. Кальций обеспечивает крепкие кости, здоровые зубы и роскошные волосы. Кальций, играющий важнейшую роль в формировании костной ткани, необходимый для правильной работы нервной и мышечной систем,

активно участвует в усвоении питательных веществ, регуляции свертываемости крови, формировании иммунной защиты организма.

Железо

Является составной частью гемоглобина, сложных железобелковых комплексов и ряда ферментов, усиливающих процессы дыхания в клетках. Железо стимулирует кроветворение, придает силы, увеличивает сопротивляемость заболеваниям, способствует росту.

Примечание. В овощах, фруктах, ягодах железа сравнительно мало, но они служат ценным источником этого минерала, так как содержащееся в них железо легко усваивается организмом человека. Всасыванию железа из пищевых продуктов способствуют лимонная и аскорбиновая кислоты и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, их соках. В зерновых и бобовых продуктах и некоторых овощах содержатся фосфаты, фитины и щавелевая кислота, препятствующие всасыванию железа. При добавлении мяса или рыбы к этим продуктам усвоение железа улучшается, при добавлении молочных продуктов — не меняется, при добавлении яиц — ухудшается. Подавляет усвоение железа крепкий чай.

Цинк

Необходим для поддержания всех процессов в организме, поддерживает кислотно-щелочной баланс, способствует заживлению ран, способствует нормальному протеканию процессов развития костной ткани, стимулирует рост и деление клеток, регенерацию тканей, репродуктивную функцию (деторождение), развитие мозга. Генетический аппарат клетки содержит около 100 нуклеопротеидов, содержащих цинк. Этим роль цинка в организме человека не исчерпывается.

От присутствия цинка в немалой степени зависит функционирование иммунной системы. Цинк активно участвует в процессах регенерации тканей, от его присутствия зависит протекание процессов синтеза ДНК, синтеза инсулина и пищеварительных ферментов, углеводного, белкового, жирового обменов, формирования иммунитета, процесса кроветворения. Одной из важнейших функций цинка — поистине незаменимого вещества для организма мужчины — является его активное участие в функционировании половой и репродуктивной систем (этот важнейший минеральный компонент способствует стимуляции потенции, активизирует выработку тестостерона, благотворно влияет на работу предстательной железы, а также в значительной степени улучшает процесс сперматогенеза).

Дефицит цинка в организме часто приводит к нарушениям в работе мозга, печени, щитовидной железы, нервной системы, снижению умственных способностей, ухудшению памяти и зрения, развитию апатии, депрессии и алкоголизма, задержке полового развития у детей, а также к мужскому и женскому бесплодию.

Марганец

Выполняет в организме человека следующие функции: участвует в регуляции уровня сахара в крови, повышая поглощение клеткой глюкозы; усиливает действие инсулина; борется со свободными радикалами, поддерживает устойчивость структуры клеточных мембран; способствует нормальному функционированию мышечной ткани; принимает участие в синтезе гормона щитовидной железы — тироксина; особенно важен марганец во время роста организма, обеспечивая формирование нормальной структуры костей, развитие соединительной ткани, хрящей.

Марганец также поддерживает факторы свертывания крови; принимает участие в синтезе жирных кислот, способствует снижению уровня липидов в организме, усиливает процесс утилизации жиров; препятствует жировой дегенерации печени, содействует отложению гликогена в печени, синтезу холестерина и поддержанию его определенного уровня в крови; при нормальном уровне марганца организм более полно использует жиры.

Улучшает марганец работу иммунной системы: требуется для синтеза интерферона. Координирует обмен витаминов группы В, Е, С, а также холина и меди; способствует обеспечению полноценной репродуктивной функции, поддерживая работу женских половых гормонов; принимает участие в ферментативной деятельности, содействуя нормализации энергетического баланса.

Кобальт

Нормализует обмен веществ: участвует в выработке гормонов щитовидной железы, белков (в первую очередь), жиров и углеводов, в ферментативных процессах (является активатором ферментов). Кобальт способствует снижению содержания холестерина в крови и выведению из сосудов, предотвращая формирование атеросклеротических бляшек. Оказывает существенное влияние на процессы кроветворения: стимулирует синтез гемоглобина, повышает усвоение железа. Процесс кроветворения в организме человека осуществляется в результате взаимодействия кобальта, железа и меди. Установлено, что введенный в костный мозг кобальт увеличивает продуцирование молодых эритроцитов и гемоглобина, повышает активность лейкоцитов, оказывая благоприятное воздействие на иммунитет.

Кобальт участвует в обновлении клеток организма: принимает участие в выработке РНК и ДНК, составляющих

ядра клеток и сохраняющих генетическую информацию. Активирует ряд ферментов, усиливает синтез белков, участвует в выработке витамина В₁₂ и в образовании инсулина.

Кобальт содействует росту костной ткани. Избирательно угнетает дыхание раковых клеток и их деление.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Способствует заживлению ран, ожогов, кровоточащих десен, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, препятствует образованию канцерогенов, в больших дозах действует как натуральное слабительное, уменьшает вероятность тромбообразования, увеличивает продолжительность жизни, помогает в лечении простудных заболеваний, уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов. Играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей, зубов и в особенности для состояния нашей кожи.

Антоцианы

Красящие вещества (пигменты) растений красного, синего и фиолетового цвета. Антоцианы обладают уникальными свойствами — подавляют рост опухолей. Приготовленные из растений, содержащих антоцианы, водные и подкисленные настои в течение нескольких часов уничтожали бактерии дизентерии, брюшного тифа, паратифа. Исследования показали, что соки, содержащие антоцианы (например, из брусники), полностью ликвидируют заражение организма трихомонадами и лямблиями.

Флавоноиды

Природные полифенолы, охватывающие на сегодняшний день около 5 тысяч соединений, которые объединяют

в одну группу в соответствии с их общим свойством — способностью укреплять стенку капилляров (Р-витаминная активность). Существенная роль в механизме действия флавоноидов может принадлежать их антиоксидантным свойствам, в частности, способности тормозить свободнорадикальные процессы перекисного окисления липидов, с чем связывают важную роль флавоноидов в профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также их радиопротекторные свойства.

Витамины Р и С

Весьма важен вопрос о взаимодействии витаминов Р и С. Не буду вдаваться в химию, скажу только, что витамин Р защищает витамин С. Далее без комментариев, так как вы знаете о витамине С много.

Существуют определенные взаимоотношения между витамином Р и гистамином. Флавоноиды (гесперидин, рутин и кверцетин, который, кстати, присутствует в сабельнике болотном) способны предотвращать анафилактический шок (аллергический), что, по-видимому, связано с их антигистаминным действием. Они резко угнетают активность гистидиндекарбоксилазы, что, в свою очередь, препятствует образованию гистамина. Люди, страдающие аллергией, наверняка знакомы с тем, что такое антигистаминные препараты, ведь именно эти лекарственные средства способны подавлять действие основного медиатора воспаления — гистамина. Гистамин — биологически активное вещество, которое вырабатывается в организме каждого человека, но в нормальных условиях, то есть при сильном иммунитете и крепком здоровье, он не вызывает воспалительной реакции, так как находится в связанном виде.

Симптомы Р-авитаминоза у человека — боли в плечах и ногах, особенно при ходьбе, общая слабость, быстрая

утомляемость. К более специфическим проявлениям относятся мелкие внутрикожные кровоизлияния (петехии), возникающие спонтанно, особенно на участках, подвергающихся давлению, и исчезающие после приема флавоноидов. Люди, находящиеся в условиях резкого влияния факторов физиологического напряжения (стресса), нуждаются в дополнительном приеме витамина Р. Повышенная ломкость капилляров встречается при гипертонии, токсикозах беременных, алиментарном отеке, диабете, аллергических состояниях, лучевой болезни, интоксикации свинцом, хлороформом и другими химическими веществами.

В сабельнике содержатся такие флавоноиды, как кверцетин и кемпферол. Кверцетин обладает противоопухолевой активностью, используется при гипо- и авитаминозах, аллергических заболеваниях, кровоизлияниях в сетчатку глаза, нарушении работы капилляров, ревматизмах, нефрите, гипертонии, кори, скарлатине, сыпном тифе. Кемпферол используется при нарушении работы мочевыделительной системы, входит в состав противовоспалительных препаратов. Флавоноиды же воздействуют на кровеносную систему, помогая уплотнить стенки кровеносных капилляров, предотвратить внутреннее кровоизлияние. Они положительно действуют на капилляры и печень.

Танины, или дубильные вещества

Связывают соли тяжелых металлов и способствуют их выведению из организма. В корневищах сабельника содержится эллаговая кислота, относящаяся к танинам. Эллаговая кислота обладает противоопухолевой, антимуtagenной активностью, используется в качестве профилактического противоракового средства (вот вам и еще одно объяснение, почему сабельник применяется при лечении рака). Благодаря этим веществам возможно лечение

заболеваний желудочно-кишечного тракта, кожных болезней и иных воспалительных процессов.

Терпеноиды

Широко распространены в природе, главным образом, в растительных, реже — в животных организмах. Тритерпены относятся к гликозидам, они обладают противовоспалительной, антимикробной и антивирусной активностью, оказывают стимулирующее действие, повышают иммунитет. Они же составляют основную массу очень популярного лечебного средства — скипидара.

В эфирных маслах сабельника можно обнаружить альфа- и бета-пинены и терпинеол. Альфа- и бета-пинены оказывают местно-раздражающее, антисептическое, отхаркивающее, диуретическое действие. Именно их наличием объясняется применение сабельника при простудах и кашле, а также для чистки организма. Сабельник является мочегонным средством.

Бета-каротин

Является одним из природных каротиноидов, которых насчитывается свыше 600. Каротиноиды — это пигменты от желтого до красного цвета, которые широко распространены в растениях. Бета-каротин — предшественник витамина А. Он улучшает функционирование иммунной системы организма, состояние кожи. Но вот что важно: будучи мощным антиоксидантом, бета-каротин превращает свободные радикалы молекул кислорода в обычные молекулы. Таким образом, он способствует снижению риска развития онкологических и других заболеваний, возникающих в связи с повышенной экологической нагрузкой на человека; активизирует функции лейкоцитов и способствует тем самым профилактике инфекционных и простудных заболеваний. Кроме того, бета-каротин

способствует сохранению в организме витамина С и улучшает клеточный обмен.

Ароматические кислоты

Относятся к группе органических кислот. В траве сабельника содержатся р-кумаровая и феруловая кислоты, которые защищают печень от токсинов (ядов). Вот почему сабельник — отличный очиститель организма!

Сапонины

Обладают тонизирующим, отхаркивающим и мочегонным свойствами.

Камеди

Влияют на процессы всасывания в желудке и тонком кишечнике. Связываясь с желчными кислотами, они уменьшают всасывание жира и снижают уровень холестерина. Задерживают опорожнение желудка и, обволакивая кишечник, замедляют всасывание сахара после приема пищи, что полезно для диабетиков, так как снижает необходимую дозу инсулина. Слизи, смолы и камеди способствуют заживлению ран.

Не буду лукавить, но химический состав сабельника в силу объективных причин до сих пор недостаточно изучен. Но то, что мы уже знаем, вселяет надежду на его великую пользу для человека. Главное, что специалисты, занимающиеся изучением фармакологии различных лекарственных трав, подтвердили, что народное сравнение декопа с «саблей», которая отсекает болезнь, совершенно правильно. Сабельник болотный, — говорят они, — действительно эффективное природное лекарство замедленного действия, причем он «не терпит» совмещения в одном препарате с другими растениями, лишь ослабляющими

его действие и редко усиливающими, то есть сабельник быстрее и лучше действует в одиночку. Хотя, по мнению некоторых целителей, с какими-то растениями он оказывает более эффективное действие. Вопрос остается открытым...

А вот на Востоке, в Китае, Монголии, Японии, Корее, сабельник болотный признан официальной фармакологией в качестве ценного противоопухолевого средства и используют его как в сборах с другими лекарственными растениями, так и в самостоятельной переработке.



ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПРИМЕНЯЕТСЯ САБЕЛЬНИК

Основываясь на химическом составе сабельника и свойствах его компонентов, вот какие заболевания можно лечить с помощью сабельника:

- Заболевания сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца, стенокардия, аортальный стеноз, тромбофлебит, рассеянный склероз.

- Заболевания органов пищеварения: геморрой, гастрит, язва желудка, поносы.

- Болезни печени и желчного пузыря: гепатит (хронический персистирующий гепатит, хронический активный гепатит, хронический холестатический гепатит), гепатохолецистит, желчнокаменная болезнь.

- Заболевания органов дыхания: бронхиальная астма, бронхит острый, туберкулез легких.

- Ревматические болезни и болезни суставов: артрит (артрит подагрический, артриты реактивные, артрит ревматоидный, полиартрит), ревматизм (болезнь Буйо — Сокольского), остеоартроз, радикулит, подагра, отложения солей и др.

- Нервные болезни (психастения, испуг, депрессия, суицидальное состояние).

- Остеохондроз и боли невралгического характера: мышечно-фасциальный спазм, острая и подострая (хроническая) дискогенная цервикалгия (шейный прострел); острая дискогенная люмбалгия (люмбаго).

- Инфекционные заболевания: грипп (ОРВИ), ангина, простудные заболевания, тонзиллиты, дизентерия.
- Гинекологические заболевания: мастопатия, вагинит (кольпит), цистит и др.
- Заболевания кожи: абсцессы, фурункулы, флегмоны, гнойные раны, кровотечения, ушибы.
- Заболевания ротовой полости: зубная боль, кариес, стоматиты, разрыхление десен.
- Все болезни крови, в том числе лимфосаркома, лейкозы, лимфогранулематоз, лимфогранулез, гемофилия.
- Онкологические заболевания: профилактика и лечение рака молочной железы, прямой кишки, предстательной железы и др.
- Хронический простатит, аденома предстательной железы.
- Нарушение обмена веществ, авитаминоз.
- Недостаточный вес и анорексия, и в то же время для снижения веса.

Давайте чуть подробнее поговорим о применении сабельника болотного в лечении заболеваний.

1. Все без исключения препараты из сабельника болотного обладают *вяжущим, обезболивающим, потогонным, противовоспалительным, противозудным и ранозаживляющим* свойствами.

Врачи тибетской медицины с успехом, используя сабельник, лечили и лечат: *туберкулез легких и других очагов, желтуху, опоясывающий лишай (кашицей из свежих листьев обкладывали пораженные участки тела), тромбоз, маточные кровотечения, хронические и острые воспалительные процессы.*

Для лечения болезней *желудка, зубов, простудных заболеваний, кровотечений, опухолей, при поносах и простудной ломоте тела*, а также при *гриппе* применяют

водный настой сабельника, который готовят из корневищ сабельника, а для лечения десен и ослабления зубной боли используют отвар из самой травы.

При **кровотечениях, ранах и опухолях** используется зелень. Измельченную траву сабельника прикладывают к больным местам. Трава рассасывает даже геморроидальные шишки.

Как «скорая помощь» сабельник помогает при **ушибах, вывихах и растяжениях**.

2. Одним из главных и наиболее ценных свойств сабельника является его способность *обновлять ослабленные клетки организма, очищать его от токсинов, оказывать тонизирующее и стимулирующее действие, и все это совершенно без каких-либо побочных явлений.*

Поэтому сабельник используют при **нарушения обмена веществ, общем очищении организма, очищении крови и лимфы.**

3. Научными исследованиями установлено, что сабельник болотный, обладая высокой антигистаминной активностью, регулирует уровень гистамина в организме. Поэтому оправдано использование сабельника целителями при лечении бронхиальной астмы, аллергии, ревматоидного инфекционного полиартрита, красной волчанки, гломерулонефрита.

При **длительных поносах** давали больным отвар корневищ сабельника. Этим же отваром достигалось излечение ревматизма самой различной этиологии, устранялись воспалительные процессы в суставных сумках больных гемофилией.

4. Благодаря бета-каротину сабельник рекомендован для **профилактики онкологических заболеваний; при сердечно-сосудистых заболеваниях; при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; при подверженности инфекциям (в особенности респираторным).**

5. Сабельник — прекрасный антибиотик, а при некоторых заболеваниях, с трудом поддающихся лечению, таких как *полиартриты, гепатиты*, является той соломинкой, которая помогает вытянуть человека из болота этих тяжелых недугов.

6. Важно, что сабельник болотный не просто лечит конкретное заболевание, а и помогает *очистить организм, восстановить обмен веществ и усилить иммунитет организма*.

ЛЕЧЕБНЫЕ ФОРМЫ САБЕЛЬНИКА

В медицине, как в официальной, так и в народной, используются все части данного растения, однако особой популярностью пользуется корневище.

Из сабельника готовят настойки, отвары, мази, бальзамы, масляные вытяжки, делают компрессы, припарки, заваривают чай. Рассмотрим приготовление базовых лечебных форм, которые можно использовать при многих заболеваниях.

Настойка спиртовая/водочная на корневищах сабельника

Такая настойка считается самым эффективным средством из сабельника.

Вариант 1. Необходимо использовать керамическую посуду или стеклянный сосуд из темного стекла с плотно закрываемой крышкой. Взять 50–60 г *сухих* или 150 г *свежих корневищ сабельника*, залить 0,5 л *водки* или *40–45-градусным медицинским спиртом*. В течение 3 недель выдержать в темном месте при комнатной температуре, при этом емкость с сырьем надо встряхивать каждый день два. После 3 недель настойку процедить. Цвет готовой настойки сабельника после процеживания должен быть коричневым или темно-коричневым, практически шоколадного цвета. Если настойка получилась светло-желтого или соломенного цвета — она не удалась и ее надо вылить, так как она не имеет никаких лечебных свойств.

Принимать настойку надо по 1 ст. ложке, разводя ее в 50 мл воды, 2–3 раза в день до еды.

Для профилактики заболеваний курс приема 20 дней, затем 3 дня перерыв и снова 20 дней приема.

При лечении любого заболевания курс приема — 4 раза по 20 дней.

Во время обострения заболеваний принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Такая настойка рекомендуется для лечения: *рака желудка, щитовидной железы, молочной железы, лейкозов, ревматизма, артрита, артроза, отложения солей в позвоночнике и шейных позвонках, при гриппе, простудах и многих других заболеваниях.* Любую боль костного или мышечного характера снимает очень быстро.

Эту же настойку можно *втирать* в больные суставы, использовать в качестве *компрессов*. Под ее действием естественным образом формируется и становится прочной и эластичной структура хрящевой ткани, снимается воспаление и таким образом восстанавливаются основные функции суставов.

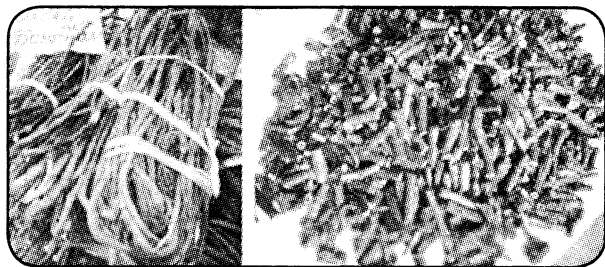
Вариант 2. Взять 60 г измельченных *корневищ сабельника*, засыпать их в пол-литровую бутылку и залить *водкой*. Бутылку нужно очень плотно закрыть, после чего поместить в темное место и оставить на 8 дней. По истечении данного времени настойка будет готова к применению. Принимать ее нужно по 1 ст. ложке утром, разведя 50 мл воды, в обед и вечером перед приемом пищи. Курс лечения составляет 3 л такой настойки.

Использовать ее можно при *раке желудка либо молочной железы, артритах, лейкозе, ревматизме, простудных заболеваниях*, а также при *отложении солей в области позвоночника.*

Настойку можете использовать и наружно при *болях в области суставов и мышц*, а также при *ревматизме.*

Уже через несколько месяцев лечения больные забывали, с какого бока у них болело.

Наиболее эффективными для лечения считаются корневища сабельника болотного, когда они коричневого цвета и внутри полые. Хранят их для использования в будущем цельными, не измельчая. Именно в таком виде в них лучше сохраняются все целебные свойства. Перед применением корневища измельчают.



Корневище сабельника

Настойка спиртовая из травы сабельника

Половину литровой банки заполнить травой сабельника (надземная часть) и залить *водкой*. Настаивать в темном месте 10 дней. Процедить и принимать по 1 ч. ложке, разведя в 20 или 30 мл воды, утром, в обед и вечером после приема пищи. Курс лечения данной настойкой 4–6 недель.

Предназначена настойка для лечения тех же заболеваний, которые были перечислены выше.

Настойка спиртовая из всего растения сабельника

В литровую бутылку поместить 100 г травы и корневищ сабельника и залить 0,5 л *водки*.

Настаивать 2 недели в темном месте, встряхивая. Процедить и принимать по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, можно добавлять в чай.

Оставшееся после настойки сырье просушить, а затем заваривать и пить как обычный чай. Курс приема не менее 3 недель.

Аптечная спиртовая настойка сабельника

В принципе, если у вас нет времени, вы можете приобрести аптечную спиртовую настойку сабельника. Вы вправе сами решить, что вам больше подходит. Принимают ее внутрь — 1 ч. ложку, предварительно разведенную в 1/3 стакана воды, 2 раза в день, до еды. Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом.

Если вы пользуетесь аптечной настойкой, то необходимо соблюдать инструкцию. Но применять ее можно для всех указанных выше заболеваний.

Примечание. А теперь что касается правил приема всех спиртовых настоек сабельника. Прежде всего во время курса терапии данными настойками следует остерегаться простудных заболеваний, немаловажно придерживаться специальной диеты, которая исключает потребление молочных продуктов, соленого, острого, кислого, а также мяса и мясных бульонов. Категорически запрещен и алкоголь. Стоит помнить и о том, что наряду с настойкой сабельника нежелательно принимать еще какие-либо фармацевтические средства, только с разрешения врача. С особой осторожностью к ней должны отнестись люди с заболеваниями почек и печени, так как данная настойка может ухудшить их общее самочувствие. Возможно, вам лучше использовать настои и отвары сабельника. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

При лечении возможно кратковременное обострение болевого синдрома, которое проходит самостоятельно, без отмены препарата.

Настойка сабельника масляная

Пол-литровую банку на 1/3 заполняем корневищами, на 2/3 растительным маслом (подсолнечным или оливковым). Закрывать крышкой и поставить на 3–4 недели настаиваться при комнатной температуре в темное место, встряхивая 2–3 раза в день. После процеживания полученное масло использовать только для наружного применения: втирания в больные места и суставы. После натирания больное место укутать шерстяным платком. Процедура проводится на ночь.

Если это масло протомить на водяной бане и добавить при этом немного воска, то это уже будет мазь, которую необходимо хранить в течение полугода в холодильнике.

И масло, и мазь применяются для растираний при радикулите, артрите, ревматизме, подагре. Этим маслом можно смазывать шишки при геморрое.

Отвар корневищ сабельника для приема внутрь

Вариант 1. 1 ст. ложку сухих измельченных корневищ заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 10–12 минут, настаивают 1–2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Продолжительность лечения составляет 4–6 месяцев.

Вариант 2. 1 ст. ложку мелко измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка (200 мл), настоять на водяной бане полчаса. Остудить, сырье отжать и процедить, долить до исходного объема кипяченой водой. Пить по 1/3 стакана до еды. Можно настой делать в термосе. Настаивать 1,5–2 часа.

Отвар корневищ сабельника рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства при повышенных нагрузках на опорно-двигательный аппарат. Применяется в комплексном лечении костно-суставных заболеваний (артриты, артрозы, подагра, остеохондроз и др.), эффективен и при

ревматоидном полиартрите. Сочетается с другими назначенными врачом средствами и физиотерапевтическими методами лечения.

Также применяется при поносе, ревматизме, туберкулезе. При дизентерии, поносах, различных кровотечениях, болях в желудке, кишечнике, опущении желудка, раке желудка и молочной железы. Как потогонное средство при простудных заболеваниях и гриппе. Как полоскание ротовой полости для укрепления десен и зубов.

Отвар корневищ для наружного применения

Корневища сабельника (40 г) залить 0,2 л кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 30–45 минут, процедить.

Рекомендуется применять для компрессов и растираний, а также для приготовления мазей и бальзамов.

Отвар из надземной части сабельника

В пол-литра кипящей воды добавить 2 ст. ложки травы сабельника (стебли, листья, цветки) и настаивать полчаса. Употреблять по 100 мл перед каждым приемом пищи 3 раза в день.

Надо помнить, что для лечения необходимо выпить не менее 1,5–3 л отвара. Курс лечения 1–1,5 месяца. Через 1 месяц лечение можно повторить.

Этот же отвар нужно втирать 1–2 раза в день в суставы.

Народная медицина рекомендует:

- принимать отвар листьев при туберкулезе легких, венерических заболеваниях, желтухе, болях при невралгиях и при невритах, тромбозах, артериальной гипотонии, подагре, маточных кровотечениях и как жаропонижающее, мочегонное, противовоспалительное средство, при простудных заболеваниях и гриппе;



Надземная часть сабельника болотного

- отвар травы можно применять внутрь при маточных кровотечениях, нарушениях обмена веществ, укусах бешеных собак, а наружно для полоскания рта и горла при ангинах, ларингофарингитах, стоматитах, пародонтозе и зубной боли;

- отвар из всего растения (то есть из корневища и надземной части) применяется при туберкулезе, желтухе, тромбофлебите, гипотонии, невралгических болях, холецистите; при ангине им можно полоскать горло.

Настои сабельника на выбор

1. Взять 1 ст. ложку *травы сабельника* (стебли, листья, цветки) залить 1 стаканом *кипятка*, настаивать 10–15 минут. Лучше в термосе. Принимать по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день во время пищи. Продолжительность приема 20–30 суток. Перерыв 10 суток, затем курс повторить.

2. 1 ст. ложку *травы сабельника* залить 1 стаканом *воды*, довести до кипения, снять с огня, плотно закрыть. Настаивать 2 часа. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

3. 2 ст. ложки сухой измельченной надземной части растения залить в термосе 0,5 л кипятка, выдержать 1–2 часа. Принимать по 1/2–1/3 стакана 3 раза в день после еды.

4. Литровую банку засыпать на 1/3 травой сабельника, залить кипятком, закрыть крышкой. Настаивать 2 недели. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день перед едой (и по 1 ст. ложке каждые 2 часа, если болезнь запущена). Когда настой выпит, остаток можно вновь залить доверху, варить 20 минут и пить как чай.

Курс лечения 3 л, потом перерыв на 20–30 дней и снова повторить.

По тому же принципу можно приготовить настой только из корневищ, или только из листьев, или из всего растения:

- настой одних листьев рекомендуется принимать для лечения и профилактики злокачественных опухолей;
- водный настой корневищ может применяться при гриппозных состояниях, ломоте тела, кровотечениях (особенно геморроидальных);
- водный настой травы и корневищ применяют при поносах, кровотечениях, ревматизме, нарушении обмена веществ, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести.

Мазь с сабельником

Корневища сабельника измельчить в порошок в кофемолке. Смешать 1 часть получившегося сырья с 10 частями свиного нутряного жира или несоленого сливочного масла (то есть в соотношении 1:10), размешать до получения однородной массы. Накладывать тонкий слой на воспаленные участки кожи (пролежни, рожистое воспаление) и слегка втирать. Нельзя использовать при свежих открытых ранах.

Мазь из сабельника хорошо утоляет боль, поэтому ее можно наносить на больные места (ушибы, вывихи) и больные суставы.

Мазь разогревающая

Считается, что подобной мазью вылечили царя Петра Великого. Для приготовления мази в давние времена использовали гусиный жир. Сейчас проще — ланолиновый или детский крем (1 тюбик), 1 ст. ложку спиртовой настойки сабельника болотного, 1 ч. ложку спиртовой настойки красного жгучего перца (1 стручок залить стаканом водки и настаивать 10 дней в темном месте), 3 капли аптечного витамина Е, 1 ст. ложку мёда. Все тщательно перемешать в стеклянной или фарфоровой посуде. Хранить в холодильнике.

Наносить на кожу тонким слоем и втирать легкими массирующими движениями. Не допускать попадания в глаза и на слизистые.

Гениально здесь соединение сабельника и красного перца, обладающего уникальной способностью усиливать действие других лекарственных растений.

Эта мазь снимает мышечные и суставные боли, связанные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и реакцией на перемену погоды; способствует восстановлению структуры мышц и хрящевых тканей; улучшает циркуляцию крови и лимфоток, повышает тонус тканей мышц и суставов; способствует выведению солей.

Припарки и компрессы

1. Сабельник также применяют в качестве обезболивающих и противовоспалительных припарок: 2–3 ст. ложки сухого растения обдают крутым кипятком (или заливают на 5–6 минут), затем заворачивают в марлю и в горячем виде прикладывают к больному месту (радикулит, подагра, ревматизм).

2. Свежие листья этого лекарственного растения применяются в качестве наружного ранозаживляющего и противовоспалительного средства. Измельченная и заваренная

трава в виде компресса (холодного) используется при ушибах, ревматизме, радикулите, при мастите, опухолях желез и геморрое.

Ванны

2 ст. ложки сухого сырья (трава и корневища) заварить 1 л кипятка, настаивать 1 час, процедить, вылить в ванну. Принимать 15 минут. Температура воды в ванне 38 °С.

Принимать при подагре, радикулите и ревматизме.

Чай из сабельника

Для избавления от того или иного недуга, который поддается сабельнику, можно попробовать вместо обычного чая пить чай из листьев этого растения. Готовить его очень просто: 1 ст. ложку измельченных листьев сабельника залить стаканом кипятка и оставить настаиваться на 10–15 минут. Пить такой напиток можно по стакану в день, желательно утром, через час после завтрака. От другого чая на период лечения лучше отказаться. Весь курс составляет 60 дней с перерывом: сначала 30 дней, затем 7 дней перерыв и снова 30 дней прием.

Такой чай обладает следующими свойствами: очищает организм от токсинов, способствует обновлению клеток, замедляет старение, стимулирует работу иммунной системы, восстанавливает функционирование щитовидной железы, регулирует липидный обмен, расслабляет спазмированные сосуды головного мозга, обладает дезинфицирующим и антибактериальными свойствами, даже подавляет развитие злокачественных опухолей.

Фиточай применяется в комплексном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата для укрепления хрящей и для регулирования солевого обмена.

Противопоказания к употреблению фиточая: язвенная болезнь, беременность, индивидуальная непереносимость

сабельника. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Примечание. В аптеках продается не только спиртовая настойка из сабельника, но и различные мази, капли, кремы, бальзамы, которыми вы можете воспользоваться, равно как и различные чаи с сабельником.



ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ С САБЕЛЬНИКОМ

Применение сабельника болотного в лекарственных целях можно разделить на пять групп:

1. Повышение защитных сил организма.
2. Использование в качестве болеутоляющего, противовоспалительного и жаропонижающего средств.
3. Как антибактериальное и ранозаживляющее.
4. При различных ревматических заболеваниях и заболеваниях суставов.
5. Для профилактики и лечения злокачественных опухолей.
6. Для борьбы с заболеваниями полости рта.

Естественно, все эти группы условны, а каждое конкретное заболевание требует к себе особенного подхода и метода лечения.

Для этих целей вы можете использовать лечебные формы, перечисленные выше. Недаром, они универсальны. Но есть народные рецепты, имеющие некоторые нюансы. Кто-то утверждает, что при препаратах сабельника нельзя принимать другие препараты, растительные или химические. Другие утверждают, что сабельник действует эффективно комплексно. Есть оригинальные сочетания, предлагаемые различными целителями.

Сам я не фитотерапевт, но в своей целительской практике использовал многие народные рецепты, тщательно проанализировав их с точки зрения физиологии организма и проверив в лечении пациентов. Знаете, есть такой

врачебный принцип: предлагая — не навреди. Но и от вас, уважаемые, многое зависит. Не надо за все хвататься бездумно. Посоветуйтесь с лечащим врачом, а главное — слушайте ваш организм, его реакцию на прием того или иного средства, ведь бывает, что и не всякий медицинский препарат вам подходит и вы его отказываетесь принимать, о чем, кстати, предупреждается в аннотации. Точно так же и с лечебными травами.

Сегодня мы говорим о сабельнике. Практически это растение мягкое, не имеет отрицательного влияния на организм, но его не стоит принимать будущим и кормящим мамам и детям до 12 лет.

Итак, обратимся к некоторым рецептам с сабельником, предлагаемым народной медициной. При этом еще раз напоминаю, что вы можете использовать универсальные лечебные формы средств из сабельника, описанные выше, или воспользоваться приведенными в рецептах.

ОБЩИЙ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

1 ст. ложку *измельченных корневищ сабельника* залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды.

ПОВЫШЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА

При нарушении обмена веществ:

1. Принимать водную настойку *сабельника болотного* 3 раза в день по 1/2 стакана. Можно готовить из *листьев сабельника болотного* чай. В качестве профилактики данного заболевания детям следует периодически давать пить сладкий сироп или фиточай на основе сабельника.

2. *Отвар корневищ или корневищ вместе с травой сабельника* используют в комплексной терапии. Для большей эффективности рекомендуется в отвар сабельника капать 20–30 капель спиртовой настойки корневищ. В народной медицине, особенно при лечении различных новообразований, и просто, для более полноценного лечения некоторыми лекарственными травами, применяют совместно *водный отвар и спиртовую настойку*: вода и спирт делают доступными различные соединения, входящие в состав растения.

Настойку *корневищ сабельника* лучше делать сразу в литровой банке, так как на 3-недельный курс уходит примерно то количество настойки, которое удастся отжать из 1 л. Если корневища измельчены мелко, то набивать банку нужно на 1/3, если нарезаны на кусочки длиной 1 см, то потребуется половина банки — всего примерно 100 г. Залить качественной 40-градусной водкой. Настаивать 3 недели в темном месте. Каждый день встряхивать банку.



Общеукрепляющий сбор. Растительные компоненты, входящие в состав общеукрепляющего сбора: *листья крапивы, семена укропа, плоды аниса, корневище сабельника, корень солодки, плоды боярышника, корни элеутерококка*. Для приготовления сбора требуется смешать в равных пропорциях высушенные и измельченные ингредиенты (можно взять по 1 ст. ложке каждого растения). Взять 2 ст. ложки смешанного сбора, добавить 800 мл воды, доведенной до кипения. На медленном огне проварить сбор и настаивать его не менее 2 часов. Общеукрепляющий сбор пьют в течение 30 дней, по 1/2 стакана 3 раза в день.



При упадке сил, усталости:

1. *Корневища, корни и стебли сабельника* измельчить и засыпать до половины в 0,5-литровую бутылку. Залить доверху водкой, настаивать 3 недели при комнатной температуре, процедить и принимать по 1 ст. ложке, разбавив водой, 4 раза в день за 15 минут до еды. Полный курс — не менее 4 бутылок настойки.

2. Заварить *горсть стеблей сабельника* кипятком, настаивать 20 минут и выпить для снятия усталости 1–2 стакана настоя.



Иммуностимулятор. Приготовить следующий отвар: в эмалированную кастрюлю наливают 2 стакана воды и ставят ее на слабый огонь. Как только вода начнет закипать, добавить в нее 1 ч. ложку *нарезанного чеснока* и 1 ст. ложку измельченных *корневищ сабельника*, дать покипеть несколько минут. Снять с огня и дать отвару настояться. Затем процедить.

Средство это достаточно мощное, поэтому принимать иммуностимулятор можно только по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой, а также одновременно с ним не стоит принимать настои или отвары. И не следует отвар готовить впрок, он хорош только свежий! Эффект от приема иммуностимулятора усилится, если сочетать питье с *ваннами и примочками с сабельником*. (автор Кородецкий).



При сахарном диабете. Это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина и характеризующееся нарушением обмена углеводов с повышением количества глюкозы в крови и моче, а также другими нарушениями обмена веществ.

Применяют сбор: *календула (цветки)*, *сабельник болотный (корневища)*, *девясил (трава)*, *брусника (лист)*, *береза (почки)* — все взять в равных частях. Сухое сырье измельчить и перемешать. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 4 часа. Затем охладить и процедить через марлю.

Пить обязательно теплым по 1/3 стакана, доливая доверху теплой кипяченой водой, после приема пищи. Курс лечения 1 месяц; после перерыва его рекомендуется дважды повторить.



Чай из сабельника укрепляющий и очищающий.

Чай из сабельника не только великолепно очищает организм от всевозможных токсинов, но и способствует быстрому обновлению клеток, а также значительно замедляет старение. Такой необычный напиток нередко используется для **стимулирования иммунной системы и восстановления функций щитовидной железы**. Также такой уникальный чай показан для **нормализации липидного обмена, расслабления спазмированных сосудов головного мозга, подавления злокачественных опухолей**.

Современные врачи рекомендуют употреблять этот чай и в профилактических целях вместо обычной заварки.

1. В заварочный чайник вместе с чаем засыпать 1 ч. ложку с верхом *травы сабельника болотного*. Такой чай **повысит иммунитет и почистит каждую клеточку вашего организма**, обновит их, тем самым препятствуя развитию многих болезней и отодвигая старость.

2. Чай заваривается из свежих листьев сабельника, которые собирают во время цветения растения. На заварочный чайник (1 стакан) берут 2–3 ст. ложки измельченного сырья. Свежие листья заваривают как обычно, на 15–20 минут. Сухой травы на заварочный чайник берут 3–4 ч. ложки.



Чайный гриб на сабельнике. Что такое чайный гриб, наше старшее поколение хорошо знает. Практически в каждом доме его настаивали и, скорее, не задумывались о его лечебности, но пользу в нем видели несомненную. Во всяком случае я хорошо помню, как мама давала его пить при ангине. Питерский травник А. Кородецкий — большой приверженец чайного гриба — предлагает настаивать чайный гриб на сабельнике болотном.

В 3-литровую банку с *чайным настоем гриба* опустить в марлевом мешочке 2 ст. ложки *измельченных корневищ сабельника* (не забудьте положить в мешочек серебряную монетку или колечко в качестве грузика), затем добавьте 2 ст. ложки *сахара*, накройте банку марлей и оставьте настаиваться на неделю в теплом месте.

Настой чайного гриба на сабельнике незаменим для профилактики простудных и вирусных, а также раковых заболеваний, при туберкулезе, гипертонии. Незаменим этой настоей в качестве потогонного средства при простуде и гриппе, для лечения авитаминоза, заболеваний опорно-двигательной системы и расстройств пищеварения. Используют его также для полосканий при стоматитах и ангинах.

Студенистую массу гриба, выращенного на *сабельнике*, можно использовать в качестве примочек для лечения остеохондрозов, ушибов, ран.

В общем — целая аптечка в одной банке!



Чайный напиток «Кавказский долгожитель». Состав: *сабельник болотный (корневище), чабрец, душица, зверобой, репешок, шиповник (плоды), боярышник (плоды), девясил (корень)* — все в равных частях. Способ заваривания: 1–2 ч. ложки сбора залить 200 мл кипятка и настаивать 5–10 минут. Рекомендуется пить с мёдом.

Снимает отеки, улучшает обмен веществ, обладает обезболивающим, противовоспалительным и противоопухолевым свойствами. Быстро облегчает болезненное состояние суставов, помогает при ушибах.



Солерастворяющий чай Б. Болотова. Для его приготовления на 3 л воды кладут примерно 1 стакан мелко нарезанных *корневищ сабельника* (длина не более 1 см), кипятят 1–2 минуты. Чай пьют по 1 стакану на прием; за 2–3 дня следует выпить 3 л чая. Затем использованные корневища кипятят, но уже 5 минут, в таком же объеме воды и таким же образом выпивают за 2–3 дня. Затем кипятят эти же корневища третий раз в таком же объеме воды, но уже 10–15 минут, и так же выпивают за то же время.

Закончив пить чай из данной порции корневищ, готовят следующую порцию, и так далее. Пьют этот чай большими дозами в течение месяца и даже дольше, после чего необходимо сделать месячный перерыв. Соли начинают выводиться через 2 недели. Пить чай следует до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней больше не будет образовываться осадок. Естественно, во время приема солерастворяющего чая из *сабельника болотного* из рациона исключаются *острые приправы, соленья, сельдь и уксусы*. Пища должна быть приятно соленая, но не кислая, и преимущественно растительная. (*Из книги Кородецкого*).

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

О том, что препараты из сабельника болотного — одно из лучших средств в лечении костно-суставных заболеваний, знали давно. И сейчас на первом месте применение сабельника для этих недугов. Но скажу сразу, лечение должно быть комплексным:

- настойки;
- отвары;
- компрессы;
- мази;
- средства для растирания;
- ванны.

Как их готовить, смотрите выше.

Но, тем не менее, я приведу некоторые примеры лечения, согласуясь с общепринятыми популярными проблемами с суставами, которые повсеместно на слуху.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Суставных заболеваний много. Но лечить их *сабельником болотным* можно по одной схеме.

Перед лечением необходимо **очистить суставы от солевых отложений**. Для этого используют такой рецепт: 1 ч. ложку *измельченного лаврового листа* заливают 1,5 стакана кипящей воды, кипятят на слабом огне 5 минут. Затем воду вместе с листьями переливают в термос, настаивают 4 часа. Настой процеживают и пьют маленькими глотками, распределив все количество на 12 часов (сразу весь настой пить нельзя — это может вызвать кровотечение).

Очистительную процедуру повторяют 3 дня, после чего делают перерыв на неделю. Затем снова проводят очищение еще в течение 3 дней.

Первый год надо **очищать суставы** 1 раз в 3 месяца, далее 1 раз в год, но только после **чистки кишечника и печени**.

Лечебный курс *сабельником* при **заболеваниях суставов** весьма продолжителен и составляет от 2 до 3 месяцев. За это время больному необходимо принять внутрь почти 1 л *настойки сабельника болотного*.

1. Приготовим **водочную настойку**. Литровую банку на 1/3 заполнить *измельченными корневищами и стеблями сабельника*, можно только корневищами, доверху залить водкой. Настаивать 3 недели и пить в зимнее время по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. В течение зимы можно выпить 2 такие порции. К весне **суставы очистятся и помолодеют**.

Пить по такой схеме: месяц пьем, недельный перерыв, а затем вновь возобновить прием препарата.

2. Эту же настойку **втираем в больные суставы**. Целебное воздействие усилится, если предварительно суставы пропарить в ванне (при отсутствии воспалительных процессов) — так полезные свойства растения проникнут глубже в пораженные косточки. После такой процедуры укутать сустав шерстяной тканью. Совершать обтирания настойкой можно 3 раза в день.

Вместо ванн можно делать ежедневные компрессы из *сабельника*. Хорошо использовать разогревающую мазь с *сабельником*.

3. Возможно, что после приема *сабельника* вы почувствуете временное ухудшение состояния, но это вполне нормально. Вызвано это действием иммунитета и не является обычно продолжительным. Вскоре боль начинает стремительно снижаться, и при удачном лечении прогрессирование заболевания останавливается. Практически 80% больных ощущают значительное улучшение и могут даже полностью выздороветь, если суставы не были сильно запущены. Уменьшаются боли, заметно увеличивается подвижность суставов и одновременно снижается отечность.

Чтобы не мешать процессу выздоровления, во время лечения лучше воздержаться от приема в пищу мяса и тех овощей и фруктов, что действуют ощелачивающе.



А вот еще несколько рецептов, используемых в народной медицине.

При **лечении суставов** принимать средства, содержащие не только *сабельник*, но и *листья брусники*: благодаря мочегонному действию эффект усиливается. Настой готовится так: на пол-литра кипящей воды берется 3 ст. ложки *листьев брусники*. Смесь кипятится на слабом огне полчаса, а затем 4 часа настаивается. Полученное средство необходимо процедить, в отвар добавить 250 мл *водки*. Оставить настаиваться еще на полчаса. Но нужно понимать, что *брусничный лист* **противопоказан при нарушениях работы почек**. Поэтому при его применении следует обратиться к лечащему специалисту.

Схема приема средства: за полчаса до еды выпейте 0,5 стакана щелочной воды (боржоми, эссентуки или раствор пищевой соды). Через 15 минут примите 0,5 стакана *настоя брусничного листа*, еще через 15 минут — 1 ст. ложку *спиртовой настойки сабельника*, растворив ее в 50 мл воды. Такую процедуру проделывайте 2–3 раза в день.

Брусника помогает улучшить формулу крови, повысить гемоглобин. Также полезны и ягоды брусники. Исследования показали, что соки, содержащие антоцианы (например, из брусники), полностью ликвидируют заражение организма трихомонадами и лямблиями.

Листья брусники можно заменить *листьями черной смородины*, которые обладают способностью уменьшать количество соли в суставах. Из *листьев смородины* делается чай, который употребляется сразу же после заваривания.



Для **растирок** можно использовать и такой состав: 100 г *цветков картофеля*, 100 г *корней сабельника* залить 0,7–1 л *водки*. Настаивать в темном месте 15–20 дней.



При отложении солей в руках и ногах принимают водочную настойку сабельника: 50 г измельченных корневищ залить 0,5 л водки, настаивать 18 дней в темном месте.

Принимать по 1 ст. ложке, разводя в 50 мл воды, 3 раза в день до еды и 4-й раз — на ночь.



Для лечения болезней опорно-двигательного аппарата — полиартритов, артрозов, люмбаго, подагры, остеохондроза, невралгии, радикулита, а также рассеянного склероза — используют спиртовую настойку (1 ст. ложка 3 раза в день), отвар (по 80–100 мл 3–4 раза в день) или отвар с 1 ч. ложкой настойки, до еды.

Курс лечения: 3 недели пьем, 3 дня отдыхаем, потом опять 3 недели пьем — и так до 4 месяцев. Если заболевание запущенное, то курс лечения повторить через 2–4 месяца. До полного выздоровления.

Одновременно с применением внутрь наружно можно втирать настойку сабельника болотного, делать компрессы из корневищ. Такие же припарки помогут и при вывихе, растяжении или ушибе. Главное, сделать это быстро — и сустав не распухнет, негативные последствия травмы будут сведены к минимуму.

Наружно применяется и масляная вытяжка (для растираний). На 1/3 банки измельченных корневищ 0,5 л нерафинированного растительного масла.



Для усиления лечебного действия сабельника:

1. Настойка водочная из сабельника и девясила: 1 ст. ложку корневищ сабельника и 2,5 ст. ложки измельченных корней девясила залить 0,5 л водки и настаивать 21 день в темном месте. Пить 1 ст. ложку настойки утром натощак, запивая водой.

Резкое улучшение здоровья не должно прерывать курс лечения, рассчитанный на 1–1,5 месяца. Нужно выпить не менее 1 л настойки.

Детям дают по 1 ч. ложке настойки 3 раза в день после еды, запивать водой.

2. Отвар корневищ сабельника с калганом и девясилом. Готовят так: берут 1 ст. ложку *измельченных корневищ сабельника*, 1 ч. ложку *корня калгана* и 1 ч. ложку *корневищ девясила*, заливают 0,5 л *горячей воды* и варят на медленном огне в течение получаса. Дают настояться 10 минут, процеживают.

Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. Пить отвар можно с мёдом или вареньем.

3. Настой корневищ сабельника с калганом и девясилом. Берут 1 ст. ложку *корневищ сабельника*, по 1 ч. ложке *корней калгана* и *корневищ девясила*, кладут в термос, заливают *кипятком* (0,5 л), настаивают в течение 2 часов, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Хранят настои и отвары не более 2 суток, после чего они становятся непригодными к употреблению (даже если хранились в холодильнике).

4. Настойка сабельника с калганом. 200 г *сухих измельченных корневищ сабельника* и 100 г *сухих измельченных корней лапчатки прямостоячей (калгана)* засыпают в стеклянную 3-литровую банку. Заливают доверху *водкой* или *70-градусным спиртом*, закрывают пластмассовой крышкой и настаивают 21–28 дней в темном месте, периодически взбалтывая содержимое банки. Процеживают и разливают в темные бутылки. Хранится настойка 3 года.

Принимают лекарство по 1 ст. ложке, разбавляя в 50 мл *воды*, 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения 1 месяц (1 л настойки). После месячного перерыва проводят 2-й и 3-й курсы лечения.

Улучшение наступает после 1-го курса, но чтобы избавиться от болезни, надо выпить не менее 3 л приготовленной настойки.

Этим же средством можно **растирать больные суставы или воспользоваться мазями.**

Для приготовления мази понадобится 200 г *корневищ сабельника*, 50 г *корня калгана*, 50 г *корневищ девясила*, истолченных в порошок, а для основы — 1 кг *сливочного несоленого масла*, или 1 кг *свиного сала*, или 1 л *растительного масла (лучше нерафинированного)*.

Основу расплавляют на водяной бане, затем в остывшую основу понемногу вводят *порошок из корневищ сабельника, корня калгана, корневищ девясила* или по каплям добавляют *сабельниково-калганово-девясиловый настой или отвар*. При этом мазь непрерывно растирают деревянной ложкой или пестиком до однородного состояния. Мешать массу нужно только в одну сторону, чтобы мазь не расслоилась.

Подогретую мазь втирают в суставы, спину, шею, плечи, колени и другие больные места и укутывают теплой шерстяной тканью.

Такое лечение способствует **устранению болей и воспалений, отеков и ломоты, улучшению подвижности суставов, выведению из организма солей, очищению крови, выведению холестеринаных бляшек, улучшению обмена веществ.**

Примечание. Кстати, настойки гораздо эффективней отваров и настоев.

РЕВМАТИЗМ

Иначе — **болезнь Буйо — Сокольского, ревматическая лихорадка, острый суставной ревматизм** — инфекционно-аллергическое заболевание, характеризующееся

распространенным поражением соединительной ткани; у человека — с преимущественной локализацией процесса в сердечно-сосудистой системе. Ревматизм — довольно-таки распространенное заболевание. Обычно оно развивается после повторно перенесенных ангин. Поэтому профилактику ревматизма следует начать с профилактики простудных заболеваний, а точнее, с предупреждения катаров небных миндалин инфекционного происхождения, как расшифровывается ангина.

Ревматизм, как говорят, «сначала лижет суставы, а затем кусает сердце». Вот поэтому в народе под термином «ревматизм» подразумеваются заболевания опорно-двигательного аппарата, возникающие с возрастом, что не совсем правильно. Как вы поняли, это воспалительное заболевание. Одной из пяти групп проявлений ревматизма является ревмополиартрит (суставная форма) — воспалительное поражение суставов, с характерными для ревматизма изменениями. Его проявления: преимущественное поражение крупных суставов (коленных, локтевых, голеностопных); ремиттирующая лихорадка (с суточными колебаниями температуры тела в пределах 1–1,5 °С), сопровождающаяся потливостью, слабостью, носовыми кровотечениями; «гуляющие» боли в суставах (стоп, голеностопных, коленных, плечевых, локтевых и кистей); симметричность поражения и др.

А начинается все с неприятных ощущений в суставах, особенно в непогоду: их опухание (суставной ревматизм), сердцебиение, одышка, боли в сердце (сердечная форма). С появлением этих признаков не задумываясь начинайте мощное контрастование на получивший развитие в вашем организме ревматизм.

С чего же начинать? Быть осторожным в смысле переохлаждений и простуд. Постарайтесь избегать сквозняков, охлаждения ног, горла, а также держаться подальше

от чихающих и кашляющих, чтобы от них не заразиться ОРЗ, которые могут обострить ревматизм. И гриппом тоже.

Одним из эффективных средств **лечения ревматизма** является повышение иммунитета. Стимулируют иммунитет такие лекарственные растения, как *календула, подорожник, шиповник, чистотел, сабельник*. Из этих трав готовят иммунный чай: 1 ч. ложку того или иного сырья заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 10 минут и пьют в теплом виде по 1/3 части стакана до еды 3 раза в день.

Успокоить боли можно при помощи *мази* на основе *сабельника болотного*. Ее следует нанести на чистую сухую кожу и втирать легкими массирующими движениями. А *настойкой из сабельника болотного* можно излечить даже самый запущенный ревматизм.

Если ревматизм только-только начинает давать о себе знать, лучше начать курс лечения с целебных ванн, приготовленных с добавлением *настоя сабельника*. Такая ванна не только снимет боль, но еще и воздействует на организм успокаивающе. Больным, постоянно страдающим этим заболеванием, необходимо заготавливать в больших количествах корневища растения. Их следует измельчать в мясорубке и прикладывать получившуюся кашицу на больное место не более чем на 10–15 минут. Еще один способ: в горячую воду помещают это же растение и хорошо распаривают тело больного.

Подойдет и прием *сабельника* внутрь (см. выше универсальный рецепт).

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз есть практически у каждого человека. Вредное питание, сидячая работа, неправильная осанка, перенагрузка — все отражается на позвоночнике. Лечить

остеохондроз довольно сложно. Однако при помощи сабельника можно снизить боли и приостановить развитие болезни, предотвратить дальнейшее поражение позвоночника.

Для лечения остеохондроза можно использовать практически все виды препаратов из *сабельника болотного*: мази, кремы, настойки, отвары, сборы для лечебных ванны и эмульсии для наружного применения. Почти все они дают одинаковый эффект, а потому для лечения можно выбрать то, что наиболее вам удобно и доступно.

К примеру, 2 ст. ложки измельченных *корневищ сабельника болотного* залить 100 мл *70-градусного спирта* или 1 стаканом *водки*, настаивать 2 недели, процедить. Растирать болезненные места 2–3 раза в день.

Одновременно с растиранием можно принимать настойку внутрь (1 ст. ложка на стакан кипятка).

Отвар. Нужно взять 1 ст. ложку *травы сабельника*, засыпать ее в *воду* и довести до среднего кипения. Кипятить *сабельник болотный* надо не менее 15 минут. Затем, после остывания и процеживания, нужно разбавить отвар *кипяченой водой* так, чтобы получился ровно стакан. Пить по трети стакана до еды.

Можно чередовать прием отвара и настойки *сабельника*.

АРТРИТ

Артрит (от латинского «ломота в суставах») — собирательное обозначение любых болезней (поражений) суставов. Может быть основным заболеванием (например, спондилит) или проявлением другого заболевания (например, ревматизма). Протекает в острой и хронической формах с поражением одного или нескольких (полиартрит) суставов. Среди причин различают инфекции

(туберкулез, бруцеллез), обменные нарушения (например, при подагре), травмы и др. Артрит является широко распространенным заболеванием в человеческой популяции. С течением времени число страдающих артритом постепенно увеличивается. Ввиду распространенности артрита на всех континентах Земли, Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) период с 2000 по 2010 год даже был объявлен «Десятилетием борьбы с заболеванием костей и суставов». Все типы артрита сопровождается боль, характер которой зависит от типа артрита. Также для артритов характерны покраснение кожи, ограничение подвижности в суставе, изменение его формы. Часто подверженные болезни суставы неестественно хрустят при нагрузке. Человек, болеющий артритом, может испытывать трудности в случаях, если нужно применить физическую силу.

Диагностика артрита довольно сложная задача, так как причины, вызывающие воспалительные процессы в суставах, могут быть различными. Некоторые виды артритов распространены широко и легко диагностируются, а есть такие, при которых поставить правильный диагноз можно только после комплексного обследования. Причиной развития артрита может быть какой-либо инфекционный процесс (местный или общий), травма сустава, аллергия, аутоиммунные заболевания, нарушения обмена веществ. Существуют и такие воспалительные заболевания суставов, этиология которых до сих пор представляется недостаточно ясной, примером такой патологии является ревматоидный артрит. Для выбора терапии лечения артрита необходимо поставить диагноз и определить, какой именно фактор привел к развитию патологического процесса.

В последние годы для более точной диагностики артритов применяют артроскопию, которая позволяет провести тщательный осмотр суставной полости, произвести

забор синовиальной жидкости для ее последующего анализа. Основным методом инструментальной диагностики при артритах является рентгенография, компьютерная или магнитно-резонансная томография.

Основной трудностью в диагностике артрита является то, что ни один из методов лабораторной или инструментальной диагностики заболевания не позволяет однозначно и точно поставить правильный диагноз. Для диагностики артрита, выявления его причины, а следовательно, правильного выбора лечения, необходимо комплексное обследование пациента. Все данные, полученные при обследовании, затем должны быть связаны с клинической картиной заболевания. А этого, к сожалению, в обычных поликлиниках не добиться. А в специализированных центрах, которых сейчас не счесть, обследование стоит дорого. Вот и остается народная медицина и наш спаситель — сабельник болотный.

Что предлагает народная медицина при **лечении артритов:**

1. Постоянное присутствие в суставах ноющих летучих болей можно устранить или уменьшить использованием *водочной настойки из сабельника*, причем длительное время. Сабельник помогает только при долговременном лечении приготовленным составом.

100 г *корневищ и листьев сабельника*, тщательно размельченных и залитых 1 л *водки*. Состав из *сабельника* взбалтывают и ставят настаиваться в темное место. Время от времени необходимо взбалтывать. Через 40 дней весь состав отжимают, процедив настойку. Употреблять ее необходимо за час перед тем, как сесть за стол, по 30 мл, разбавив водой.

Если использовать *свежую траву сабельника*, то ее необходимо обязательно измельчить, приготовив из нее кашу, которую затем **прикладывать к суставам, пораженным артритом.**

2. Ревматоидный артрит можно лечить *мазью на основе сабельника*:

Вариант 1. Собрать *соцветия сабельника*, затем перекрутить их в мясорубке и уложить в стеклянную банку. Содержимое банки залить *нерафинированным подсолнечным маслом (горчичным, оливковым)* до уровня, равного размеру двух пальцев сверху от краев горлышка, завязать марлей. Банку с содержимым выдержать не менее 40 дней на солнце. Пользуются по истечении данного периода, отжав содержимое. Ежедневно смазывают области, где имеются суставы, пораженные артритом.

Вариант 2. Необходимо взять 100 г *масла сабельника*. Его следует нагреть так, чтобы средство на ощупь стало горячим. К нему добавляется 1 ст. ложка *воска* в растопленном состоянии. Смесь превращают в однородную консистенцию, затем охлаждают и раскладывают по баночкам. Мазь на основе *масла сабельника* наносится перед сном на **суставы, пораженные ревматоидным артритом**. Обработанный на ночь сустав необходимо укутать теплой тканью.

3. Если спиртовая настойка не помогает или может нанести вред здоровью в случае индивидуальной непереносимости, то можно приготовить водный настой из 2 ч. ложек *корня калгана* и 1 ст. ложки *корневищ сабельника*. Все положить в термос и залить 0,5 л *кипятка*. Состав оставляют на ночь, процеживают, а затем его принимают по 1–2 ст. ложки несколько раз в сутки при **ревматоидном артрите и других заболеваниях суставов** за полчаса до еды.

4. Если боли при артрите очень сильные, то могут появиться воспаления, связанные с повышением местной температуры, краснотой. В этом случае лекарственные средства применяются как припарки. Приготовить припарку можно, взяв высушенное лекарственное сырье (2 ст. ложки), которое необходимо залить кипятком и на-

стаивать 5 минут. Завернутое в салфетку сырье следует прикладывать к больным местам. Эффективность данного рецепта позволяет излечить **ревматоидный артрит, радикулит и др.**

5. Можно применять мазь из *сабельника и красного перца* (см. рецепт выше). На участки, которые поражены артритом, наносят тонкий слой мази, втирают его, массируя суставы. Мазь хранить в прохладном месте.

6. Из *сабельника* можно приготовить эмульсию с использованием *растительного масла*. Для этого 120 г *толченых корневищ сабельника* настаивают в 0,5 л *растительного масла*. Эмульсией натирают на ночь **пораженные артритом суставы.**

7. На основе данного рецепта можно приготовить специальный **тонизирующий крем-бальзам, снимающий боли.** Он позволяет **вывести соли из суставов.**

Приготовление бальзама. На основе *дубовой коры* или *крапивы* готовится отвар (2 ст. ложки сырья на 1 стакан кипятка). Потребуется всего 1 ложка готового отвара, который добавляется в *сабельниковую эмульсию*, туда же добавить 2–3 капли *эфирного кедрового масла* или *масла сосны* (см. в аптеках) и 3 капли *масляного раствора витамина Е*. Все составляющие перемешивают. Хранить в холодильнике в пластмассовой или стеклянной посуде. Состав наносится на болезненные участки массирующими кожу движениями тонким слоем.

8. Можно приготовить охлаждающий гель с *сабельником*, который позволяет устранять **симптомы ревматоидного артрита: покраснения, отеки, боли, температуру в местах поражения заболеванием.**

Для приготовления геля взять 7 ст. ложек *измельченных корневищ сабельника*, залить их 1 стаканом *водки*. Настаивают 7 дней, фильтруют и переливают в емкость из темного стекла. *Настойку сабельника* перемешивают

с 1 ч. ложкой настойки *мелиссы* или *полевого хвоща* и 1 тюбиком *ланолинового* или *детского крема*. Все хорошо взбить, переложить в банку с крышкой и хранить в холодильнике.

9. Ревматоидный артрит можно лечить ваннами с *корневищами сабельника*. Для приема полной ванны надо в 3 л воды поместить мешочек из простой ткани с 1 кг *корневищ сабельника*, кипятить полчаса. Полученное средство добавляют в воду в ванне. Для сидячих ванн берут 0,5 кг, если требуется ванна для ног и рук — хватит 4 пригоршней. Температура воды в ванне поддерживается на уровне 37 °С около 5–20 минут. Если больной не имеет заболеваний сердца, то водные процедуры увеличиваются по времени на 25 минут. При этом необходимо добавлять теплой воды. Ванны очень полезно сочетать с приемом *сока грейпфрута*, который помогает удалить жидкость из суставов.

10. Фитотерапия на основе *сабельника* позволяет сочетать лечение с другими способами лечения, зависящими от медикаментов и физиотерапии. Это позволяет снизить дозировку лекарственных препаратов против воспалений. Прием средств на основе *сабельника* для **лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата** проводится по согласованию с врачом.

Можно при помощи чудодейственных свойств растения и уменьшить боль, и вернуть относительную свободу в движениях. Кроме того, для успешного лечения нужно укреплять иммунную систему, тогда процесс будет более эффективным.



При полиартрите хорошо помогает чай из *травы (корневищ, стеблей, цветков) сабельника с молоком*. Он быстро снижает температуру. Спиртовая настойка **омолаживает**

кровь, очищает суставы от наростов, «смазывает» их — они перестают скрипеть, становятся гибкими. Ее следует пить на протяжении 2–3 месяцев (при этом рекомендуют по утрам есть *овсяную кашу на воде*). Параллельно с этим обязательно ежедневно растирать все суставы 3 раза в день *70-градусной спиртовой настойкой*.



При **болезни Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит)**. Это хроническое системное заболевание суставов с преимущественной локализацией процесса в крестцово-подвздошных сочленениях, суставах позвоночника и паравертебральных мягких тканях. Сухие *стебли сабельника болотного* нарезать длиной 1–2 см, поместить в бутылку, залить *водкой*, настаивать 3 недели в темном месте. Принимать по 1 ч. ложке (если болезнь прогрессирует, то по 30–50 мл) до еды 3 раза в день.

Этой настойкой также растирать **больные суставы**. Облегчение наступает через месяц такого лечения.

ПОДАГРА

Иначе — подагрический артрит (с др.-греч. «*ножной капкан*») — заболевание, которое характеризуется отложением в различных тканях организма кристаллов уратов в форме моноурата натрия или мочевой кислоты. В основе возникновения лежит накопление мочевой кислоты и уменьшение ее выведения почками, что приводит к повышению концентрации последней в крови (гиперурикемия). Клинически подагра проявляется рецидивирующим острым артритом и образованием подагрических узлов — тофусов. Чаще заболевание встречается у мужчин, однако в последнее время возрастает распространенность

заболевания среди женщин, с возрастом распространенность подагры увеличивается.

Примечание. Милые дамы, косточки па больших пальцах ног — не подагра, называется это вальгусная деформация первого пальца стопы и поражает чаще женские стопы. Она появляется при нарушении мышечно-сухожильного баланса. Ее иногда путают с подагрой. Однако эти две патологии имеют совершенно различные этиологии.

Причиной подагры является нарушение обмена мочевой кислоты, вследствие которого происходит отложение ее солей в суставах, в том числе стоп.

Вальгусная деформация — это деформация плюснефалангового сустава большого пальца, в результате которой фаланги первого пальца располагаются под определенным углом друг к другу, при этом головка кости одной из фаланг начинает выступать с боковой стороны. В результате у основания большого пальца образуется характерная шишка.

Сабельник особенно эффективен при подагре. Чтобы от нее избавиться, необходимо в первую очередь восстановить пуриновый обмен в организме. Сделать это поможет *водочная настойка сабельника*, а также ванночки из его *свежих листьев и корневищ*. Лучше начинать с ванночек. Необходимо учесть, что трава обладает жаропонижающим и потогонным свойствами, поэтому ванны и распаривания лучше делать перед сном. После процедуры обязательно нужно надеть что-то теплое или замотать шарфом больной сустав. Настойку принимать до еды по 1 рюмке 3 раза в день. Курс лечения 2–3 месяца. Результат выздоровления появляется, если аккуратно принимать настойку.

Можно принимать настой. 5 г *измельченных корневищ* залить 200 мл *кипятка*. Настаивать до остывания. Пить по полстакана в день до еды.

АРТРОЗ

Правильнее **остеоартроз**. Согласно Международной классификации болезней, синонимы: **деформирующий остеоартроз (ДОА), артроз, деформирующий артроз**. Это — дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов, причиной которого является поражение хрящевой ткани суставных поверхностей.

Термин «остеоартроз» объединяет группу заболеваний различной этиологии, но со сходными биологическими, морфологическими и клиническими исходами, при которых в патологический процесс вовлекается не только суставной хрящ, но и весь сустав, включая субхондральную кость, связки, капсулу, синовиальную оболочку и периартикулярные мышцы. В основе дегенеративных дистрофических изменений при артрозе лежит первичное повреждение хряща с последующей воспалительной реакцией, поэтому часто артроз называют артрозо-артритом. Артроз всегда связан с деформацией костной ткани, в связи с чем его также называют **остеоартритом** или **деформирующим артрозом**.

Основными клиническими симптомами остеоартроза являются боль и деформация суставов, приводящие к функциональной недостаточности. Остеоартроз — самая распространенная форма поражения суставов и одна из главных причин нетрудоспособности, вызывающая ухудшение качества жизни и значительные финансовые затраты, особенно у пожилых людей.

Встречается остеоартроз повсеместно. Заболеваемость остеоартрозом резко увеличивается с возрастом, охватывая треть населения Земли в пожилом и старческом возрастах. В молодом возрасте среди больных остеоартрозом преимущественно мужчины, а в пожилом возрасте — женщины. Чаще всего при остеоартрозе поражаются

суставы кисти, первый плюснефаланговый сустав стопы, суставы шейного и поясничного отделов позвоночника, коленных и тазобедренных суставов. Однако по тяжести нарушения функции опорно-двигательного аппарата первое место занимают тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, а также плечевой сустав.

Артроз нужно лечить комплексно, как и артрит, сочетая ванночки, примочки и питье. Идеальна такая схема лечения: 3 раза в день втирание сабельниковой мази, 3 раза употребление чая или отвара с травой сабельника и распаривание суставов.

Можно приготовить отвар из *сабельника болотного* с добавлением *листьев брусники*. Отвар готовят из расчета: 2 ст. ложки *травы сабельника* и 1 ст. ложка *листьев брусники*. Однако брусничный лист противопоказан при нарушениях работы почек. Но сабельник и один хорошо.



Для лечения **гонартроза, коксартроза, спондилоартроза** и других видов **остеоартроза** рекомендуют *спиртовую настойку сабельника*.

Вариант 1. 100 г *корневищ* залить 4 стаканами *водки*. Взболтать и поставить в темное место на 21 день. Употреблять настойку по 1 ст. ложке перед едой 3 раза. Одновременно такой настойкой хорошо **смазывать суставы**, обмакивая в нее ткань, или использовать для **компрессов**, комбинируя с другими лекарственными компонентами.

Вариант 2. 50 г *измельченных корневищ* на 0,5 л *40-градусной водки*, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.



Для лечения **воспалений в мышечных тканях и облегчения болей в суставах** применяется мазь из *сабельника*,

которую надо ежедневно втирать в болезненные участки суставов круговыми движениями.



Теперь расскажем о **подморе пчел**. При **артритах-артрозах** хорошо сочетать препараты *сабельника* с препаратами из *подмора пчел*. **Подмор пчел** — это умершие пчелы. Упаси бог, их никто не убивает, они умирают естественной смертью, но продолжают служить человеку. В телах пчел имеется огромное количество биологически активных веществ, которые пчелы накапливают в себе за всю свою жизнь. Эти биологически активные вещества сохраняются в их тельцах даже после смерти. В последнее время к пчелиному подмору во всем мире возникло самое пристальное внимание еще и потому, что он является сырьем для получения хитина, из которого, в свою очередь, производят хитозан и меланин. Хитозан — хитозановый комплекс, в состав которого входят глюкозамин, меланин, гепарин, пчелиный яд, уксусная кислота. Эти вещества восстанавливают биологическое равновесие организма благодаря очищению, регуляции обменных процессов, стимуляции иммунной системы. Углубленные исследования пчелиного подмора показали, что в нем содержится большое количество флавоноидов (веществ, обладающих мощными антирадикальными и антиоксидантными свойствами).

Начиная со 2-го месяца лечения, одновременно с лечением сабельником, целесообразно дополнительно втирать днем в больные суставы настойку пчелиного подмора. Делать это нужно для восстановления хрящевой ткани. Особенно эта процедура желательна для тех, кто продолжительное время применял нестероидные противовоспалительные средства: индометацин, ортофен, ибупрофен, диклофенак и др. Конечно, указанные лекарства оказывают противовоспалительное действие, частично снимают

боль, но неблагоприятно действуют на хрящевую ткань. Целебная сила пчелиного подмора в том, что он содержит глюкозаминсульфат и хондроитинсульфат, необходимые для жизнедеятельности хрящевой ткани. Кстати, глюкозамин и хондроитин входят практически во все официальные препараты для лечения суставов, например, популярные терафлекс, суставит.

Вот несколько народных рецептов с *подмором пчел*:

1. Приготовление спиртовой настойки подмора для наружного применения. Взять 1 стакан с верхом *сухого подмора* (часто пчеловоды продают на рынке или спросите в специальных аптеках) залить 0,5 л *водки* или 45–50-градусным *спиртом* и настаивать 21 день. Настойка получится темной с запахом мёда. По мере расходования можно данную порцию подмора снова залить водкой, и так несколько раз, главное, чтобы настой был темным. Хранить в холодильнике.

Использование: можно сначала втереть настойку *подмора* в больной сустав и после выпитывания нанести тонким слоем мазь из *сабельника* или любой аптечный крем с *сабельником*, тепло укутать. Делать так 3 раза в день, на ночь обязательно.

2. Очищающая настойка из подмора. Просушенный при температуре 40–50 °С подмор надо перемолоть в кофемолке, 1 ст. ложку порошка залить 1 стаканом 40-градусного спирта и настаивать 3 недели в плотно закрытой посуде в темном месте. В течение первой недели настойку взбалтывать ежедневно, в последующие дни — через 2–3 дня. Хранить в темном месте, плотно закрыв пробкой.

Рекомендуется ежедневно принимать столько капель данной настойки, сколько вам лет, разделив это количество на 2 приема. Пить настойку после еды с небольшим количеством воды в течение 1 месяца. Одновременно принимать препараты с *сабельником*. Каждые полгода курс очищения настойкой повторять.

Она помогает **стабилизировать давление, улучшить состояние сердца, сосудов и даже замедлить старение, избавиться от лямблий.** Практика показывает, что благодаря подмору люди становятся активнее, болезни отступают.

3. Масляная настойка пчелиного подмора с сабельником. *Пчелиный подмор* измельчить и залить 1 стаканом *горячего растительного масла.* Втирать в кожу при появлении первых болевых ощущений, соединив с *масляной настойкой сабельника.*

Держать состав нужно в стеклянной посуде в холодильнике. Применяется не только при **суставных и мышечных болях**, но и излечивает **тромбофлебит** и приостанавливает **варикозное расширение вен.** Применяется при экземе, псориазе, заболеваниях сосудов нижних конечностей, слоновости, мигрени, тиреотоксикозе, неврологических заболеваниях, постинъекционных и постинфузионных флебитах, травмах и ушибах без нарушения целостности кожных покровов (в том числе мышечной ткани, сухожилий, суставов), подкожных гематомах.

4. Мазь из пчелиного подмора. 1 ст. ложка *сухого подмора* на 100 г *медицинского вазелина* (спрашивайте в аптеках). Подмор измельчить в порошок, смешать с порошком из *корневищ сабельника* и перемешать с *вазелином.* Перед применением разогреть, горячим нанести на пораженный участок и тщательно втереть. Можно приготовить мазь только из подмора, но перед употреблением добавлять немного спиртовой или масляной настойки *сабельника.* Хранить мазь не более 2 лет.

Примечание. Возможно, не все знают, что такое вазелин, который когда-то был в каждом доме. Состоит средство из смеси жидких и твердых углеводородов. Получают его в процессе переработки нефтяных фракций с малой температурой кипения. Температура плавления

данного вещества 60 °С. Вазелин растворяется в хлороформе и эфире, может смешиваться со всеми видами масел, за исключением касторового. При этом данное вещество не растворимо ни в спирте, ни в воде, поэтому после нанесения на кожу средство смывается с трудом. Из парафиновых смол природного происхождения производится натуральный вазелин. Состав искусственного средства включает в себя смесь парафина и церезина с добавлением парфюмерного масла и веществ, повышающих вязкость. Искусственный вазелин обладает мутным белым или желтоватым цветом. Натуральное средство по сравнению с ним более прозрачное и имеет вязкую консистенцию, а также обладает противомикробным эффектом. В аптеках должен быть.

РАДИКУЛИТ

Радикулит (радикулопатия) — симптом, при котором наблюдается клиника поражения корешков спинного мозга. Наиболее характерные проявления радикулита — боли по ходу пораженных нервных корешков и образованных из них нервов, нарушение чувствительности, иногда двигательные расстройства. Обычно заболевание развивается остро, но во многих случаях переходит в хроническую форму с периодическими обострениями. В зависимости от места поражения нервных волокон выделяют различные формы радикулита. Наиболее распространен **пояснично-крестцовый радикулит**, при котором боли локализуются в пояснично-крестцовой области, ягодице с отдачей в бедро, голень, стопу. Боль усиливается при движении, поэтому больной избегает резких движений. В постели больной, чтобы уменьшить боль, обычно сгибает ногу.

Самая частая причина радикулита — заболевание позвоночника (остеохондроз), при котором межпозвоночные хрящевые диски утрачивают эластичность и расстояние

между позвонками из-за этого снижается, что может привести к ущемлению пучков нервных волокон, отходящих от спинного мозга. В ответ на снижение высоты дисков на позвонках начинают формироваться остеофиты, которые, смыкаясь краями, впоследствии фиксируют позвонки в одном определенном положении. Образующиеся вследствие этого выступы при физической нагрузке могут оказывать давление на нервные корешки и вызывать боль. Резкие движения (поворот туловища, головы), спазмы мышц спины при травме, переохлаждение тела, интоксикация могут вызвать схожую клиническую картину.

Пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв, называют ишиасом. При ишиасе боль распространяется по ходу седалищного нерва (в ягодицу, задненаружную поверхность бедра и голени, пятку); сопровождается ощущениями похолодания ноги, онемения кожи, «ползания мурашек».

При **шейно-плечевом радикулите** боль отмечается в затылке, плече, лопатке, усиливается при повороте головы, движении рукой, кашле. В тяжелых случаях ощущается онемение, жжение и покалывание в коже руки; нарушается чувствительность.

Грудной радикулит встречается довольно редко и проявляется болями в межреберных промежутках, усиливающимися при движении.

Самостоятельное применение тепловых процедур и обезболивающих средств недопустимо, поскольку боли в пояснице могут быть вызваны не только радикулитом, но и другими заболеваниями, при которых применение тепла противопоказано. При использовании средств народной медицины это нужно учитывать. Болезнь излечивается трудно, и чаще всего человеку приходится приспосабливаться к ней. При обострениях радикулита рекомендуется постельный режим.

Из домашних средств в этот период следует пользоваться лекарственными растениями, оказывающими в основном болеутоляющее действие. Из лечебных средств, применяемых при радикулите, значительная часть представлена мазями и растираниями. Поэтому важно уметь правильно выполнять эту лечебную процедуру. Руки выполняющего растирание должны быть теплыми. На одну руку налить или положить средство для растирания или мазь. Начинать осторожно поглаживать больное место вверх в течение 10-минут, при сильных болях — 5 минут. Следить за наличием на руке втираемой массы, чтобы не проводить по больным местам сухой рукой. При отсутствии на руке мази брать новую порцию. После процедуры больное место нужно тепло укутать и стараться не застудить.

Обладая *болеутоляющим свойством*, *сабельник болотный* и препараты на его основе помогают справляться и с радикулитом. Нужно приложить к больному месту марлевый тампон с завернутыми внутрь *листьями сабельника*. (Листья предварительно следует измельчить, обдать крутым кипятком, затем завернуть в марлю и использовать еще теплыми.) Не стоит забывать и о необходимости применять успокаивающие средства, расслабляющие ванны и массажи.



При радикулите следует принимать и *спиртовую настойку сабельника*. 120 г измельченных *корневищ сабельника* (по объему это пол-литровая банка) залить 1 л *водки*, настаивать в темном месте 21 день, процедить через марлю, сложенную в 4 слоя. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя в четверти стакана воды. Начать принимать настойку можно и с меньшей дозы, например с 15 капель. И по мере привыкания каждые 8 дней дозу

можно увеличивать вдвое, доведя до 1 ст. ложки. Настой выводит лишние соли из организма, снимает депрессию.

Вместо настойки можно принимать **отвар** или **настой сабельника**.



При **грыже**. В народной медицине считается эффективным рецептом для полноценного лечения грыжи позвоночника **водочная настойка** из *корневищ сабельника*. Готовить и принимать, как указано выше.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Пяточная шпора, или плантарный фасциит, относится к группе дегенеративно-воспалительных заболеваний. Поражаются мягкие ткани пяточного бугра в месте прикрепления мышечных сухожилий. Иногда при этом воспаляется и ткань надкостницы.

Мучительное заболевание, почти как зубная боль. Иногда сил просто нет. Сильная боль в области пятки — первый и главный симптом пяточной шпоры. С медицинской точки зрения пяточная шпора — это костное разрастание на задней части пяточной кости, имеющее форму клина или шипа. В месте воспаления и образуются костные выросты, называемые шпорами. Они оказывают давление на мягкие ткани, это становится причиной возникновения болей.

Боль усиливается при нагрузке на пятку или после периода отдыха (так называемая стартовая боль). К наиболее частым причинам возникновения пяточной шпоры можно отнести:

- Избыточный вес.
- Нарушения водного и солевого обмена в организме, приводящие к скоплению избыточных солей в тканях.

- Продольное плоскостопие.
- Остеохондроз в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, создающий неправильное распределение нагрузки на стопе.
- Травмы.
- Интенсивные спортивные нагрузки.
- Сосудистые или нейроdistрофические изменения в области пятки.

Все эти факторы приводят к чрезмерной нагрузке на пятку. При постоянной перегрузке и травматизации сухожилий и ткани надкостницы возникает хроническое воспаление, которое и становится причиной частичного окостенения сухожилий и возникновения пяточной шпоры. *Для того чтобы лечение было эффективным, а после его окончания не было рецидивов, необходимо обнаружить и устранить причину, вызывающую появление пяточной шпоры.*

Часто у людей, страдающих пяточной шпорой, особенно на обеих ногах, наблюдается значительно изменение походки. Поэтому надо особое внимание уделить обуви. Самый лучший вариант при наличии пяточной шпоры — легкие кроссовки с супинаторами. Наилучшая высота подъема стопы 3–4 см. Можно приобрести специальные ортопедические вкладки для обуви, предназначенные для стопы, пораженной пяточной шпорой.

Другой вариант — самостоятельно изготовить стельку для обуви из поролона с отверстием в месте расположения шпоры на пятке.

Среди традиционных методов лечения наиболее хорошо проявили себя:

- **УФО (ультрафиолетовое облучение).** В месте облучения световая энергия переходит в химическую, что приводит к высвобождению биологически активных веществ и активизации регенерирующих процессов.

- **Электрофорез** проводится с использованием противовоспалительных лекарственных средств, что обеспечивает их проникновение через кожу и межклеточные пространства.

- **Магнитотерапия** — физиотерапевтический метод, при котором применяют воздействие магнитного поля. В тканях, подвергшихся воздействию, возникают электрические токи, что запускает процессы метаболизма и восстановления. Хорошо зарекомендовали себя магнитотроны Патрасенко.

- **Лечение ультразвуком** — это нагрев болезненного участка пятки на температуру 2 градуса, что запускает ускоренные обменные процессы и регенерацию поврежденных тканей. Кроме того, у ультразвука есть рассасывающий и спазмолитический эффекты.

- **Массаж стопы и специальная лечебная гимнастика**, способствующая восстановлению нормального кровообращения в области стопы.

Домашнее лечение пяточных шпор заключается в применении разнообразных аппликаций или ванночек для пораженной области. *Лечение народными средствами обычно требует длительного времени, к этому нужно быть готовым.*

Аппликации:

- **Использование медицинской желчи.** Перед нанесением желчи пятку необходимо распарить, поместив в горячую воду на 15–20 минут. Затем вытереть насухо и наложить ватный тампон, пропитанный желчью. Аппликация должна располагаться ровно на пораженном участке. Ватный тампон закрепляется бинтом, затем пятка укутывается полиэтиленом и на нее надевается теплый носок. Такой компресс оставить на ночь. Повторять процедуру нужно ежедневно, до полного исчезновения болевых симптомов.

- Применение *мазей с сабельником на животном жире*. Для облегчения состояния при пяточной шпоре к пятке рекомендуется привязывать пластину свиного сала или натирать больное место барсучьим жиром. Кроме барсучьего можно применять медвежий и козий жир.

- *Апликации сырым картофелем*. Сырой картофель, разрезанный вдоль, привязывают к месту образования шпоры на ночь. Для лучшего эффекта картофель можно натереть на мелкой терке, уложить кашицу на свернутую в несколько слоев марлю и закрепить на пятке.

- *Апликации черной редькой*. Редька измельчается при помощи терки или мясорубки и накладывается на пятку. Через 3–4 применения боли в пятке обычно уменьшаются.

- Лечение *аптечным скипидаром*. Пятка, на которой есть шпора, тщательно натирается скипидаром. После чего на ногу надевается хлопчатобумажный носок, а поверх него — шерстяной. Лучше делать это на ночь. Курс лечения 7–14 дней, затем перерыв такой же продолжительности и повторный курс.

- Применение *йода* для избавления от пяточной шпоры. Йод должен хорошо впитаться в пятку, поэтому его нужно налить в какую-нибудь плоскую посуду и поместить туда пятку. Подержать несколько минут, после чего закрыть марлевой салфеткой и надеть носок или эластичный бинт. Эту процедуру рекомендуется повторять десять дней подряд. Более щадящий метод, не сопряженный с возможным ожогом и облезанием кожи, — нанесение йодной сеточки.

Апликации с веществами, уменьшающими воспаление и снимающими болевые ощущения, можно применять в сочетании с **ванночками**, в этом случае лечебный эффект будет усиливаться.

Ванночки:

- *Солевые ванночки.* Для облегчения состояния рекомендуется использовать ванночки из крепкого раствора соли (2 ст. ложки на 1 л горячей воды) или соли с содой 1:1. Соль способствует устранению воспаления, а сода помогает размягчению тканей.

- *Ванночка из смеси скипидара (200 мл) и уксусной эссенции (50 мл).* Пятка помещается в сосуд с раствором, продолжительность процедуры 20–30 минут. Применять ванночку следует 2–3 недели, затем недельный перерыв и повторение курса.

- *Горячая ванночка с содой и йодом.* На 3 л воды нужно добавить 1 ст. ложку соды и 10–15 капель йода. Ванночка принимается в течение 10 минут, пока вода не остынет.

- *Ванночки из отваров лекарственных трав: полыни, лопуха, просвирника, крапивы, листьев сабельника.* Отвар готовится в следующих пропорциях: 1 ст. ложка смеси трав на 1 л воды. Довести до кипения, убавить огонь и подержать на медленном огне около 20 минут. Держать пятку в теплом отваре 10–15 минут. Курс лечения длится около 1 месяца.

- *Ванночки из следующей смеси: медицинский спирт — 100 мл, соль — 100 г, уксус — 50 мл.* Все перемешивается и заливается горячей водой. Объем воды — 2,5–3 л. Держать ногу в ванночке до полного остывания воды. Применять в течение 2 недель.

После любых ванночек можно натереть пятку *настойкой подмора* или *сабельника* либо *мазью сабельника*. Надеть теплые носки.



При пяточной шпоре. Некоторые считают, что эффективно только **наружное лечение пяточных шпор**. На самом деле пяточная шпора — заболевание внутреннего

характера: воспаление, травма и скопление солей приводит к поражению суставов. *Сабельник болотный* призван устранить все эти факторы.

1. Приготовить из *корневищ сабельника* настойку на водке в соотношении 1:3. Пить по рюмке 3 раза в день, разбавив водой.

2. Также полезны **припарки** из *сабельника* и **прием отвара** или *чая*. Для более эффективного лечения нужно сочетать эти способы, чередуя между собой. Припарка готовится следующим образом: 2 ст. ложки травы сабельника на 1 л кипятка. Дать немного остыть и парить пятки 2 раза в день.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В лечении всех заболеваний опорно-двигательного аппарата большое значение имеет **специальное питание** и **посильная гимнастика**. Сколько бы вы ни принимали препараты, растительные или химические, если вы будете нарушать диету, это будет вызывать обострение заболевания и останавливать его лечение.

При **воспалительных заболеваниях суставов** врачи и натуропаты советуют следующую диету:

1. *Сырые овощи*, за исключением помидоров, перца, капусты и лука. Также нежелательно употреблять раздражающие слизистую желудка пряности.

2. *Фрукты, разрешенные врачом* (при употреблении нестероидных противовоспалительных препаратов исключению подлежат кислые фрукты, цитрусовые и соки из них).

3. *Легкоусвояемая белковая пища* (ограничения налагаются на мясо крупных животных, а именно на говядину, баранину, свинину, печень, почки). Предпочтение стоит отдать крольчатине, курятине, рыбе.

4. *Кисломолочные продукты* и домашние сыры (на цельное молоко также налагается табу).

Кроме того, вместе с мясом **исключаются** и мясные бульоны, почки, печень, щавель, горох, бобы, фасоль, острые блюда, крепкий чай, какао, натуральный кофе, алкоголь, яйца. молоко. **Рекомендуются салаты из сырых овощей, каши на воде и без масла, отварная рыба, творог, фрукты, сухофрукты, красная и черная смородина, яблоки, вишня, земляника, брусника.** Если позволяет сердце, показана *парная или сауна*, вместо чая пить *отвар мочегонных трав*. Интересно, что в Англии «отложение солей» наблюдается очень редко. Объясняется это тем, что англичане любят *чай с молоком*. В горячее молоко наливают свежеприготовленную заварку, и оно вытягивает из чая все вредные ферменты.

Обратите внимание: при обострении некоторых заболеваний суставов (в частности — подагры) мясо и рыбу исключают вовсе, а раз в 2 дня устраивают разгрузку на разрешенных к употреблению *фруктах и овощах*, а также на *твороге, кефире* или на *молоке*. Вне обострения мясные продукты разрешается употреблять не чаще 3 раз в неделю, предпочтительно в отварном виде (можно есть и блюда, приготовленные на основе отварного мяса — суфле и пр.).

Количество соли желательно снизить до минимума. Пить можно *минеральную воду*, рекомендованную врачом, а также *морсы, компоты, фиточаи*. Часто при подобных заболеваниях специалисты предписывают выпивать по стакану жидкости до еды 4–5 раз в день, причем общее количество жидкости (особенно в период обострения) может достигать 3 л в день.

Диета при лечении суставов принесет ощутимую пользу, только если ее составил специалист, опираясь на индивидуальное состояние больного. Будьте здоровы!



При **дистрофических заболеваниях суставов** предполагается *ограничение калорийности рациона* за счет уменьшения количества простых углеводов и жиров. Показаны:

1. Термически обработанные овощи (тушеные, запеченные, приготовленные на пару) — цветная капуста (остальные виды капусты допустимы лишь в ограниченном количестве), морковь, кабачки, тыква и пр.

2. Свежие овощи и зелень (особенно петрушка и авокадо).

3. Фрукты: киви, яблоки (зимой — в печеном виде), бананы.

4. Белок (мясо, рыба и молочные продукты) за исключением свинины, говядины и баранины, которые можно употреблять лишь после одобрения врача.

5. Миндаль и кедровые орехи.

6. Хлопья и сухофрукты (в ограниченном количестве и после согласования с врачом).



При **обменном полиартрите** поможет лечебное голодание и травы.

Первое — диета с курсами голодания, хотя бы по полтора дня (с субботы на воскресенье), повторяя это каждую неделю, или провести более серьезный курс лечения голодом (7–10 дней), но под контролем врача. Голодание считается очень серьезной и в то же время эффективной процедурой. И его следует проводить по очень строгим правилам, несоблюдение которых может не то что нанести вред здоровью, а даже привести к летальному исходу. Особую осторожность требуется соблюдать в момент перехода от голодания к приему пищи (выходу из голодания). Число дней выхода из голодания равно числу дней

вашего голодания, а в первые несколько дней у вас на столе должны быть только *свежие фруктовые и овощные соки*.

Еще важнее — недоедать, придерживаясь вегетарианского стола. Ежедневно потреблять свежие овощи (особенно полезны *морковь, капуста, свекла, петрушка, сельдерей*), минимум 600 г, и фрукты (*яблоки, сливы, груши* и т. п.), *арбуз, дыня, тыква, кабачки*. И избегать эссенций, жареных блюд, соли, заменяя ее морской капустой.

Из круп лучше всего *неочищенный овес*, трижды вымоченный рис, *проросшая пшеница*. В качестве заварки в травяной чай кладем *листья смородины, крыжовника, брусники, малины, облепихи, мяты, ромашки, вишни*.

Чрезвычайно полезны лечебные растения, особенно *спорыш (птичий горец, придорожник, травушка-муравушка)*, растущий по деревенским тропкам и дорожкам. В день необходимо съедать хотя бы по 12–10 г этой травы в настое или в отваре. Второе по эффективности место занимает *пырей ползучий*. Весной — его листья, а от снега до снега — корни (по 5 г в день в отваре). Третье место заслуживает *брусника* (листья и ягоды), по 5 г в день в настое, потом — *корни репейника* (лопуха большого), тоже в отваре по 10 г в день, четвертое — *корки арбуза* (в отваре) и *дыня*. Хорошим лечением являются *одуванчик* (цветы, листья, корни), *крыжовник, рябина, смородина* (в том числе и ее листья). Для приготовления отвара берем из корней упомянутое количество сырья на 1 стакан воды, кипятим минут 30 в кастрюле. А настой готовим из листьев и цветов растений. Упомянутое количество сырья, залитого водой, держим на водяной бане (кипящей воде) минут 20. Ну и, конечно, *сабельник болотный*.

Полезно *сосание подсолнечного масла* по утрам, натощак. Берут 1 ст. ложку и в течение хотя бы 15–20 минут сосут его до получения белой массы и после этого

обязательно ее выплевывают. За это время масло «высасывает» из организма вредные вещества, и избыточные соли в том числе.

Очень эффективны *сауна и обильное питье*. Для местного рассасывания солей и разработки суставов обязателен *само массаж суставов*. Ладонями по 2–3 раза в день проводят растирание суставов, а после окончания массажа и на ночь втирают *препараты сабельника*. Важно, конечно, и разумное закаливание организма. Обязательна и *посильная лечебная гимнастика* — ежедневно, хотя бы по 5–10 минут.



При **ревматизме** употребляйте больше *зелени*, на даче выращивайте *лук на перо, петрушку, кориандр, сельдерей*. Это закаливающие растения.

Одного раза в неделю защелачивающего питания часто хватает для поддержки здоровья. *Тертая сырая свекла, морковь, мелко нарезанная красная и белокочанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок* должны непременно входить в меню — это щелочное питание.

Пример рациона на такие дни:

- только овощной или арбузный день (2–2,5 кг арбуза);
- грейпфрутовый день (5–6 шт. за день);
- пучок петрушки утром (основной завтрак после этого через 20–30 минут) или петрушка вместе с каждым приемом пищи в течение всего дня;
- 500 г размоченной кураги на весь день.

Рецепт *«щелочного» джема*: 150 г кураги, 100 г сушеных яблок, 60 г изюма, 4 стакана *свежевыжатого апельсинового сока*. Варить все ингредиенты на слабом огне, пока фрукты не станут мягкими.

Клетчатка, содержащаяся в овощах и зелени, не будучи калорийной, хорошо утоляет голод. Пищевые волокна

снижают артериальное давление, резко уменьшают образование камней в желчном пузыре и мочевыводящих путях, служат прекрасным профилактическим средством против обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. А прием 30 г пшеничных отрубей в день **снижает сахар в крови и лечит диабет.** Даже ревматоидный артрит и рассеянный склероз протекают легче у людей, чья пища богата сложными углеводами и растительными волокнами.

Богаты клетчаткой *отруби пшеницы, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, а также чернослив, клюква, рябина, изюм.* Чуть меньше клетчатки содержится в *гречневой крупе, перловой и ячневых крупах, овсяных хлопьях геркулес, луценом, горохе, картофеле, моркови, капусте белокочанной, горошке зеленом, баклажанах, айве, а также перце сладком, тыкке, щавеле, апельсинах, лимонах, бруснике.* Блюда из продуктов, богатых клетчаткой, улучшают работу кишечника. Их необходимо потреблять при **склонности к запорам.**

Пища должна быть кисло-сладкой. Она не должна быть холодной, то есть должна иметь температуру не ниже 18 °С, чтобы на ее обогрев организм не тратил дополнительной энергии. Не должна быть пища и слишком горячей (не выше 40 °С), так как это может изменить пищеварительный процесс в сторону денатурации структурного белка в клетках самого организма.

Есть такой специальный продукт лечебного питания — *ацидофилин*, выпускаемый молочной промышленностью. Содержащаяся в нем ацидофильная палочка является особенно ценным борцом с вредными гнилостными бактериями, так как способна поселиться в толстом кишечнике. Выведение культуры этого микроба — заслуга Мечникова и его учеников. Эту ацидофильную бактерию

добавляют и в кефир. Так что тот, кто пьет кефир, поступает весьма дальновидно. Кроме того, в кефире имеются также вещества, предотвращающие возникновение онкологических заболеваний. Замечательными свойствами обладают эти молочнокислые бактерии. Они своим присутствием создают идеальные условия для разрушения пестицидов. В наше время появилось на прилавках немало молочнокислых продуктов, в которых закладываются молочнокислые бактерии. Но эти напитки проходят стерилизацию и бактерии в них в это время погибают. Например, тот же йогурт, если он не упакован в полиэтиленовую пленку.

Кроме того, очень полезны *твердые сыры*. Они содержат молочнокислые бактерии, биологически активные вещества, включая витамины и антибактериальные соединения.

Особенно богата полезными микроорганизмами *квашеная капуста*. При этом в ней в процессе квашения синтезируются витамины группы В. Так что *квашеная капуста* — живой витаминизированный продукт.

Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы — коварные молекулы, которые атакуют клетки, нанося им вред, а также провоцируют развитие рака и других опасных заболеваний, ускоряющих процесс старения; каротиноиды, являющиеся природными антиоксидантами, содержатся в *желтых, оранжевых, красных фруктах и овощах*. Они помогают предотвращать образование излишков холестерина, которые осаждаются на стенках артерий.

Флавоноиды — антиоксиданты, содержащиеся в растениях, действуют несколько иначе. Некоторые специалисты считают, что они, подобно тефлоновому покрытию, предотвращают прилипание крови к стенкам артерий. Флавоноиды содержатся в *зеленом чае, лимонах* и других фруктах, в *душице* и многих овощах. Изофлавоноиды,

содержащиеся в *соевых бобах, соевом твороге, ферментированных соевых продуктах, соевом молоке и многих бобовых*, заметно снижают риск раковых заболеваний. *Лосось, тунец* богаты жировыми кислотами группы омега-3 — это полезные жиры, снижающие и уровень холестерина, и кровяное давление. Учеными доказано, что употребление рыбы хотя бы раз в неделю вдвое снижает риск инфаркта.

Полезно есть каши: *геркулесовую, пшеничную, гречневую*. Их можно есть 2 раза в неделю. *Рисовую кашу* — только 1 раз. *Манная каша* очень калорийная. Да к тому же продукт сильно рафинирован. Идеальны *овощные салаты и винегреты*. Овощные гарниры надо заправлять *растительным маслом*.

Очень полезны *грецкие орехи*. Они обеспечат ваш организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями и другими необходимыми веществами.

Людам старшего возраста рекомендуется хотя бы 2 стакана *молока* в день, но лучше, если это будут кисломолочные продукты — *ацидофилин, кефир, простокваша*.



При **подагре** особенно важно соблюдать правильный режим питания. Принимать пищу следует регулярно, 4 раза в день. Переедание и голодание недопустимы — это может спровоцировать приступ. Больным подагрой надо бороться с избыточным весом, но резкое снижение веса нежелательно.

Диета при подагре обязательно включает достаточное количество жидкости — не менее 1,5–2 л, а в период обострения — до 3 л. Это могут быть минеральная вода, компоты, морсы, некрепкий чай, но лучше всего обычная чистая вода. Очень полезен отвар шиповника. Пить желательно в перерывах между едой.

При подагре из рациона исключаются мясные, рыбные и грибные бульоны, мясо молодых животных, субпродукты (печенка, почки), мясные копчености и соусы, животные жиры, соленая и жареная рыба, рыбные консервы, икра. При обострении также исключаются жирные сорта рыбы в любом виде.

При соблюдении диеты при подагре необходимо отказаться от всех видов бобовых (чечевица, горошек, бобы, фасоль, соя), от различных пряностей (перец, хрен, горчица).

Категорически запрещается алкоголь, в том числе и пиво. Не рекомендуется крепкий чай, кофе, какао. Исключается шоколад, кремовые торты и пирожные, малина, инжир, виноград. Под запретом также соленые и острые сыры. Вообще употребление соли ограничивается.

Но не пугайтесь, хватит продуктов, которые вы сможете употреблять. Лучше всего при подагре — *вегетарианская диета*. Это различные овощные и молочные супы, кисломолочные продукты, фруктовые отвары. Рекомендованы почти все виды овощей — капуста белокочанная, морковь, картофель, огурцы, кабачки, баклажаны. Несколько ограничивают цветную капусту, спаржу, шпинат, ревень, сельдерей, перец, редис. Полезна зелень, но зеленый лук и петрушка — в небольших количествах.

Из мяса в **диету при подагре** рекомендуется включать прежде всего диетические виды — курица, индейка, кролик. Разрешены куриные яйца, отварная рыба, кальмары, креветки. Полезен нежирный творог и блюда из него, нежирные сорта сыра. Рекомендуются каши из различных круп, макаронные изделия. Цельное молоко употреблять с осторожностью.

Из сладостей допускаются нешоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир. Очень полезны фрукты — яблоки, сливы, груши, абрикосы, апельсины, а также различные ягоды, все виды орехов, семечки.

Во все периоды заболевания рекомендуется специальная диета № 6 при подагре и периодические разгрузочные дни (компотный, творожный, молочный, яблочный, морковный, арбузный).

Примерное меню диеты № 6 при подагре:

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.

Второй завтрак: отвар шиповника.

Обед: суп-лапша молочный, котлеты картофельные жареные, кисель.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами с рисом, чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ

При **ранах**. Во многих медицинских журналах и книгах отмечается, что *сок сабельника болотного* обладает **фитонцидной и антибактериальной активностью**. Следовательно, она же свойственна и изготовленным из него препаратам. В связи с этим *отвары и настои сабельника болотного* уже очень давно используют для лечения **всевозможных ран, ожогов, царапин**.

Очистить рану от гнойных выделений и некротических тканей, а также ускорить ее заживление и остановить кровотечение можно при помощи **водного отвара травы сабельника**. Им необходимо аккуратно промыть рану, а затем принять такой отвар внутрь. Уже очень скоро отступит боль, приостановится кровотечение.

Если рана или порез несерьезный, то к больному месту можно приложить массу из свежесобранной и измельченной

травы. Она поможет устранить нагноение и ускорит заживление.

При **серьезных ранах**, сопровождающихся сильными кровотечениями, можно воспользоваться мазью и порошком из *корневищ сабельника*. Порошком следует присыпать края раны, но только после того, как удастся остановить кровь.

Мелко нарубленную и размоченную в воде *траву сабельника* прикладывают к ранам, которые плохо затягиваются.



Для **лечения рожистого воспаления, пролежней** использовать *мазь сабельника*.



Мозоли — это не заболевание, а потому их не лечат. Можно лишь ускорить процесс восстановления пораженного участка кожи и помочь организму заменить омертвевшие старые клетки новыми. Именно для этой цели китайскими медиками и был разработан лейкопластырь, пропитанный особо полезными, содержащимися в сабельнике болотном лечебными веществами. Такой лейкопластырь слегка подсушивает мозоль и ускоряет процесс замены старых клеток на новые. Лейкопластырь следует использовать сразу, не дожидаясь, когда мозоль прорвется и причинит массу неприятных болевых ощущений.



При **растрескивании пяток** поможет *масло из сабельника*. Ноги сначала вымыть теплой водой с детским мылом, осушить мягким полотенцем и втереть в пятки масло. На всю ночь надеть хлопчатобумажные носки.



Для лечения фурункулеза и фурункулов полезно использовать *сабельниковые крем, мазь или настойки*, которыми следует натирать болезненные участки, также можно делать припарки.

Чтобы избавиться от **нагноений на коже**, надо присыпать болезненные участки порошком данного растения или же смазать их гель-бальзамом.



При **ушибах** на болевой участок сделать примочку из распаренной измельченной травы сабельника. Повторив примочку несколько раз, вы значительно быстрее избавитесь от опухоли.



Масло из сабельника косметическое. Смешать по 50 г *аптечного камфарного и ментолового масла*, всыпать мелко измельченные *сухие листья сабельника* в количестве, необходимом для того, чтобы получилась кашлица. Поставить на 1 час на водяную баню. Остудить и тщательно процедить через марлю или очень мелкое сито.

Масло из сабельника применяется для **смягчения кожи рук и ног**, а также как прекрасное косметическое средство для лица. Наносят его на чистую кожу. Масло **дезинфицирует, заживляет, очищает кожу**.

ОНКОЛОГИЯ

Одной из наиболее актуальных задач современной медицины является разработка мер борьбы со злокачественными новообразованиями, лекарственная терапия которых в настоящее время достигла значительных успехов. Однако подавляющее большинство известных

противоопухолевых препаратов обладает высокой токсичностью и вызывает массу побочных реакций. Поэтому огромный интерес для химиотерапии злокачественных новообразований представляют вещества, оказывающие сильно выраженное противоопухолевое действие и наряду с этим обладающие низкой токсичностью. К таким веществам относятся природные соединения, содержащиеся в лекарственных растениях.

Одним из наиболее перспективных в этом отношении растений является *сабельник болотный* (*Comarum palustre L.*), издавна применяющийся в народной медицине как **противоопухолевое средство**. Выделенные из его зеленых побегов биологически активные вещества в настоящее время проходят тщательное изучение во Всероссийском онкологическом научном центре Российской академии медицинских наук.

На Востоке уже доказано, что сабельник успешно лечит злокачественные заболевания крови (лейкозы, лимфогранулематоз) и опухоли костной системы. Кроме того, это растение применяется при **опухолевых заболеваниях желез внутренней секреции** — щитовидной железы, простаты, а также для **лечения молочной железы**. Такие болезни лечатся долго, годами, однако сабельник не оказывает токсического действия на организм и может применяться длительное время.

Кашицу из листьев или свежей травы сабельника прикладывают к злокачественным опухолям.



Для профилактики злокачественных опухолей. Настой из *листьев сабельника* или *отвар его корневищ* принимать по несколько раз в день.



При онкологических заболеваниях различных форм:

1. Приготовить *настойку* из *корневищ сабельника*. Заполнить литровую банку наполовину корневищами и залить водкой. Настаивать в темноте 10 суток, периодически встряхивая, процедить и пить по 1 ст. ложке 1 раз в день на ночь.

2. Метод доктора В. Цедилина (Пятигорск). Надо принимать *спиртовую настойку сабельника*: взрослым по 1 ч. ложке, предварительно растворив в 1/3 стакана воды, 2 раза в день во время еды с пищей. Курс приема 25–30 дней. После этого требуется перерыв на 10 дней.

Эффективность лечения повышается при совместном приеме препарата внутрь и наружно (в виде компрессов). В отдельных случаях достаточно применение только компрессов в качестве местного обезболивающего и противовоспалительного средства. Продолжительность применения зависит от вида и тяжести заболевания и может быть значительно короче или длиннее указанной. Доктор Цедилин утверждает, что при начальных стадиях болезни и легких формах облегчение можно почувствовать уже после 3-х дней приема. При запущенных формах болезни необходимо провести несколько курсов с 10-дневным перерывом. Общий курс лечения рассчитан на 1 год.

А еще доктор предупреждает, что в первые дни приема препарата иногда может наблюдаться обострение болезни, чего не следует опасаться, так как это положительный фактор, свидетельствующий о лечебном действии сабельника. В случае обострения для активизации вывода из организма солей и токсинов через 2 часа после приема сабельника рекомендуется принимать мочегонный сбор.

3. Настои из сабельника болотного, тысячелистника и чистотела, выпиваемые в течение дня по мере возможности, помогут больному облегчить его страдания.

4. Отвар сабельника болотного, смешанный в одинаковых количествах с отваром тысячелистника и соком моркови, также распространенное народное средство при заболевании раком.



При раке прямой кишки *сабельник* прекрасно сочетается с *морозником кавказским*. Лечение этого заболевания наиболее эффективно проводить с помощью клизм. Для приготовления лекарства необходимо в 500 мл *теплой воды* добавить 50 капель настойки *сабельника болотного* и 5 капель настойки *морозника кавказского*. Больного нужно положить на правый бок и ввести лекарство на 20 минут. Эти процедуры можно делать 2–3 раза в день, причем желательно проводить их после опорожнения кишечника. Курс длится до полного излечения, но обычно 3 недели делают клизмы, а затем неделю отдыхают и т. д.

Можно делать **КЛИЗМЫ** только с *сабельником*. Возьмите 50 капель настойки *корневищ сабельника* и разведите в 0,5 л *теплой кипяченой воды*. Этим составом сделайте клизму, которую надо держать 20 минут.



При раке желудка:

1. Натощак, за полчаса до еды, принимают настойку или отвар *сабельника*. Курс лечения таким средством не менее 10 дней.

2. Рекомендуются такой сложный сбор: *аир болотный* (корень) — 10 г, *бодяк полевой* (соцветие) — 50 г, *лопух паутинистый* (соцветие) — 25 г, *тополь черный* (почки) — 5 г, *сабельник болотный* (корневище) — 5 г. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настаивать до утра, процедить. Выпить за день в 3 приема за 15 минут до еды. (*Кородецкий*).

3. 1 ст. ложку измельченных *корневищ сабельника* залить 1 стаканом горячей *кипяченой воды*, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать и приготовленный отвар довести кипяченой водой до объема 200 мл. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

4. Пить чай, настоянный на *листьях сабельника болотного*.

БОЛЕЗНИ КРОВИ

Для лечения лимфагранулематоза. Для этого берут 100 г *сухих корневищ*, кладут в темную емкость и заливают полулитром *водки*. Емкость плотно закупоривают и оставляют сырье настаиваться 8 дней, иногда взбалтывая. После процеживания пьют 3 раза в день до приема пищи по 30 капель, запивая 1/2 стакана воды.



При лейкозе. Для лечения даже запущенных форм лейкоза необходимо выпить 3 л настойки *сабельника*, которую принимают по 1 ч. или 1 ст. ложке 3 раза в день с водой, натошак.

Можно воспользоваться и настоем стеблей *сабельника*. Для его приготовления нужно 1–2 ст. ложки измельченных *стеблей сабельника* залить 200 мл *крутого кипятка* в термосе на ночь. На следующее утро лекарство готово. Полученный настой принимают по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды.

Заваривать и пить чай из *корневищ и травы сабельника* 1 раз в день по 100 мл.



При остром лейкозе. Лечение комплексное по методу доктора Цедилина (Пятигорск).

Сначала готовится настойка из *корневищ сабельника* болотного по следующему рецепту: в 3-литровую банку поместить 300 г мелко нарезанных корневищ и залить 3 л водки. Настаивать 3 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Курс лечения начинается с 1 ч. ложки, 3 раза во время еды, затем через неделю по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды. Через неделю прием настойки увеличивают до 1 ст. ложки, которую также употребляют 3 раза в день во время еды. Курс лечения длится 1 месяц, затем 10 дней перерыв, после чего курс повторяется.

Доктор Цедилин предлагает провести 7 курсов подобного лечения. Кроме того, в лечение входит прием пчелиной пыльцы, витаминные чаи и кальций в виде скорлупы куриных яиц с лимоном. Необходимо принимать настойку календулы, препараты чаги, настой душицы и мумиё.

Одной 3-литровой банки настойки сабельника хватает примерно на 2 курса лечения.

Курс предполагает прием *мёда с пчелиной пыльцой*: на 5 частей мёда берется 1 часть пыльцы. Поставьте мёд в теплое темное место. Когда он станет жидким, раскатайте скалкой *цветочную пыльцу*, затем добавьте в мёд, размешайте. На курс понадобится 500 г *мёда* и 100 г *пыльцы*. Причем мёд нельзя подогреть даже на водяной бане, поскольку от термообработки он теряет витамины. (Из книги *Кородецкого*).

Примечание. Можно ли употреблять мёд при онкологии? На эту тему много дискуссий. Например, Марк Жолондз утверждает, что онкологическим больным не следует добавлять мёд в пищу. Прожорливость раковых клеток удовлетворяется глюкозой, и опухоль, обладающая ускоренным обменом веществ, начинает разрастаться еще быстрее.

Другие специалисты в области онкологии утверждают обратное. Мёд обладает противоопухолевым,

антиканцерогенными свойствами, он предупреждает развитие раковых клеток и таким образом помогает во время лечения рака. А все это благодаря антиоксидантам, которые есть в его составе. Но вот что интересно. Полезные свойства мёда в борьбе с онкологическими заболеваниями зависят от вида растения, с которого пчелы его добывали. Доказано, что мёд содержит различные яды, которые образовались из пыльцы ядовитых растений. Для пчел это безопасно, но не для человека, известны случаи отравления мёдом.

Исследования показали, что самые активные клетки поражают цитостатики — вещества, что хранятся в мёде. Но они встречаются крайне редко, и распознать их наличие без анализов невозможно. В связи с чем не стоит надеяться на то, что мёд поможет вам справиться с заболеванием, ведь в онкологии очень ценно время.

В любом случае этим продуктом не следует злоупотреблять. Мёд при онкологии не навредит, если его принимать по 1 ложке время от времени, например раз в неделю, так как он выводит радионуклиды и укрепляет иммунную систему, что очень важно при онкозаболевании.

При убитом иммунитете (хотя растительные яды не так пагубно сказываются на организме, как грубая химиотерапия) могут быть полезными антимикробные и антигрибковые свойства мёда. Можно предположить, хотя это еще не проверено, что именно сочетание этих трех свойств (воздействие цитостатиками одновременно с подхлестыванием обмена веществ раковой клетки и бактерицидность) могло бы повысить эффективность лечения.

К тому же мёд содержит флавоноиды, которые оказывают иммуномодулирующее действие. Особенно благотворны нектарные мёды с высоким содержанием пыльцы. Цветочная пыльца богата белками (около 20%) и аминокислотами (около 10%). Она также дает витамины,

минеральные вещества и флавоноиды. При онкологических заболеваниях потребность в этих веществах очень высока, поскольку иммунная система работает с максимальной нагрузкой. Нужно усиленно вырабатывать антитела и улавливать вредные продукты обмена веществ. Повышенный объем белков требуется для регенерации клеток организма.

Нередко обусловленные болезнью отсутствие аппетита, нарушения жевания и глотания или пониженная пищеварительная функция приводят к тому, что из пищи усваивается недостаточно питательных веществ. А всего 50 г цветочной пыльцы покрывают суточную потребность взрослого в важных аминокислотах и содержат столько белков, как 250 г мяса или 3 с половиной яйца.

Очень полезно также обогащать мёд прополисом. Этот строительный материал для пчелиных сотов содержит в качестве биологически активного вещества фенэтиловый эфир кофейной кислоты. Известно, что это вещество ингибирует опухолевый процесс и является иммуномодулятором. В некоторых экспериментах это вещество действовало как акцептор свободных радикалов и тормозило рост поврежденных клеток. Поэтому прием пыльцы и прополиса в сочетании с мёдом особенно полезен, поскольку мёд возбуждает аппетит, хорошо глотается и легко переваривается. Содержащиеся в нем кислоты и ферменты повышают усвоение ингредиентов, содержащихся в продуктах пчеловодства.



Лечение гемофилии. Доказано, что все препараты на основе или с наличием в составе сабельника болотного препятствуют кровоизлияниям и пополняют саму кровь полезными веществами. В связи с этим больным гемофилией как можно раньше необходимо начинать прием *водной или спиртовой настойки сабельника болотного*,

а в случаях получения травм сразу же посыпать рану порошком из корневищ сабельника. Он заживляет даже гноящиеся язвы, быстро останавливает кровь и препятствует заражению.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА, ЛЕГКИХ И СОСУДОВ

При **внутренних кровотечениях, туберкулезе легких, тромбфлебите** и в качестве тонизирующего для работы сердца применяют настойку из 100 г *сушеной травы сабельника* на 0,5 л *водки*. Настаивать 2 недели, принимать не более 1 ч. ложки до еды, 3 раза в день.



Тромбфлебит. Как уже упоминалось, *сабельник болотный* и препараты на его основе обладают противовоспалительным свойством. В связи с этим при тромбфлебитах артерий следует делать примочки из *распаренной травы* на больные места, а также пить чай из листьев растения.



Для **профилактики инсульта** принимают по 1 ст. ложке *водного настоя сабельника* 3 раза в день до еды.



При **испуге, психастении, суицидальных состояниях** рекомендуется прием *отвара* или *настойки корневищ сабельника* в комплексной терапии.



При **лечении артериальной гипертонии** *сабельник болотный* берет на себя роль мочегонного средства. Больным

данным заболеванием это необходимо, учитывая тот факт, что наличие в организме лишней жидкости или переработанных продуктов питания усиливает общее давление, а значит, и усугубляет состояние организма. Страдающим гипертонией следует принимать по 2 раза в день *водный настой сабельника*, пить из него чай и сиропы.



Туберкулез легких. Так как препараты из *сабельника* обладают противовоспалительным свойством, народные целители рекомендуют больным туберкулезом легких пить *отвар из листьев сабельника*.

ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Мастит. Это воспалительное заболевание, связанное с инфицированием тканей молочной железы, когда в ткани молочной железы попадает тот или иной возбудитель, например, стафилококк или же стрептококк. Чаще всего мастит диагностируется у женщин первородящих, причем именно в период налаживания грудного вскармливания. Но мастит может возникать вне всякой зависимости от развития беременности. Заболевание может развиваться у женщин в период климакса, у совсем молодых девушек пубертатного периода, у новорожденных любого пола, и даже у мужчин.

Наиболее благоприятной средой для активного развития патогенных бактерий является резко ослабленный иммунитет женщины, особенно в сочетании с недостаточным или неправильным соблюдением правил элементарной личной гигиены, а также при эндокринных заболеваниях, травмах груди и пр., при определенных физиологических состояниях, связанных с гормональными перестройками организма.

При мастите женщинам рекомендуют принимать *сабельник болотный*, он поможет снизить температуру, облегчит состояние, устранит застой. При первых признаках проявления заболевания надо использовать компрессы на основе заваренной измельченной травы сабельника.

Примечание. Такое заболевание, как воспаление молочной железы, категорически не приемлет использования тепла и давления на пораженную грудь, а это значит, что при мастите категорически запрещен массаж, в любых его формах, и тепловые процедуры.



Мастопатия. К мастопатии принято относить группу заболеваний, которые характеризуются доброкачественными видоизменениями в тканях молочной железы. Как правило, при мастопатии происходит разрастание невоспалительного характера тех или иных тканей, из которых состоит молочная железа. Это может быть разрастание и уплотнение железистой ткани, эпителиальной или просто жировой.

При мастопатии рекомендуется лечение *сабельником болотным*, которое длится около 2 месяцев. Выпить нужно 1 л настойки (для ее изготовления потребуется 100–120 г *сухой травы сабельника*): по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. А в тяжелых случаях — до 3 л настойки: по маленькой рюмочке (30 мл) 3 раза в день за 15 минут до еды. Не забудьте делать компресс с использованием настойки на пораженное место.

Кроме того, всем женщинам с мастопатией рекомендуется полностью исключать любые вредные привычки (такие как курение или употребление алкоголя).



Для лечения **кольпита (то же, что вагинит), вульвита или вульвовагинита** применяется *отвар сабельника* наружно или в виде спринцеваний.



При маточных кровотечениях:

1. Женщинам полезно 2–3 раза в день выпивать по полстакана слабого отвара *листьев сабельника болотного*. Этот отвар обладает жаропонижающим и кровоостанавливающим свойством, улучшает общее состояние больной.

2. Можно применять отвар из *корневищ сабельника* и *кровохлебки* в соотношении 2:3. Отвар готовится из 2 ст. ложек сбора. Содержащиеся в нем флавоноиды быстро воздействуют на кровеносную систему, помогая уплотнить стенки капилляров и предотвращая внутреннее кровотечение. В ходе медикаментозного лечения также следует принимать отвар сабельника.

3. При **сильном маточном кровотечении** прежде всего нужно вызвать «скорую помощь», а женщине прежде всего необходим покой. Больную укладывают на постель, приподнимая при этом таз. На низ живота прикладывают холод, а к ногам тепло. Кроме того, нужно использовать *настойку сабельника*, можно в комплексе с *настоем буквицы лекарственной* (народное название *золотушник, шалфей полевой*). Принимать неоднократно в течение дня, желательно перед едой.



При **белях** можно использовать настойку, отвар и чай из *сабельника*. После приема чая полезно пожевать цветы белой акации, которые усилят воздействие препарата на организм.

ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ (ЖКТ)

При **различных болях в желудке** поможет настой *сабельника*: 1 ст. ложку высушенной измельченной травы (стебли, листья, цветки) или одних листьев *сабельника*

залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1,5–2 часа, процедить. Принимать по 1/3 (70 мл) стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды.

* * *

Для лечения геморроя:

1. Ледяные свечи из настоя травы сабельника. Для их изготовления потребуются обычные перчатки из тонкой резины. Для начала приготовить настой из *травы сабельника*. Затем залить его в пальцы резиновой перчатки, завязать перчатку и положить в морозильную камеру. После замерзания настоя по мере надобности освобождать по одному ледяному пальцу от резины и использовать ректально как свечку 1 раз в день до исчезновения боли.

2. Горячий компресс: 2–3 ст. ложки сухой *травы сабельника* обдают крутым кипятком, затем заворачивают в марлю и в горячем виде прикладывают к больному месту.

* * *

От **газов** хорошо помогает настой *сабельника болотного* и *чай*. Если у больного постоянно пучит живот, ему необходимо регулярно добавлять в пищу порошок *корневищ сабельника* и *полыни обыкновенной* или принимать настой из этого порошка (на 2 стакана кипятка 1 ч. ложка порошка) по четверти стакана за полчаса до еды.

* * *

При **поносах, дизентерии, расстройствах пищеварения и болях в желудке или кишечнике** рекомендуется применять отвар *корневищ сабельника*. Отвар готовится из расчета 2 ст. ложки измельченных *корневищ* на 0,5 л кипятка. Можно настаивать 2 часа в термосе, а можно поддержать 15 минут на водяной бане и остудить при комнатной температуре, процедить и принимать на голодный желудок 3–4 раза в день по 80–100 мл.



При гастрите и язве желудка. 1 ст. ложку измельченных *корневищ сабельника* залить 1 стаканом *горячей воды* и кипятить в эмалированной посуде на водяной бане 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.



При изжоге. Благодаря содержащимся в *сабельнике болотном* дубильным веществам возможно лечение им заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе и изжоги. *Настои и отвары сабельника* помогают снизить содержание кислоты в желудке, избавляют от неприятного ощущения. Также от изжоги можно избавиться, употребив внутрь 1 ч. ложку порошка из *корневищ сабельника*. Этот порошок можно растворить в стакане воды, а затем выпить.



Против глистов. Наиболее распространенный способ борьбы с глистами — употребление перед едой, лучше натощак, *семян тыквы*. Будет еще эффективнее смешать *измельченные тыквенные семена с отваром сабельника болотного и брусничным соком*.

ПОЧКИ И ПЕЧЕНЬ

Камни в почках. Для лечения данного заболевания используют лекарства, оказывающие сосудорасширяющее действие и способствующие более быстрому усвоению кальция. В комплексе с этими препаратами советуют принимать *настои и отвары сабельника болотного*, ускоряющего общее действие лекарств на организм и восстанавливающего нарушенный обмен веществ.



Непроходимость желчных путей. Для того чтобы избежать закупорки желчного прохода, а также в тех случаях, когда она уже произошла, и чтобы предотвратить отравление организма вылившейся в него желчью, следует пить *отвар листьев сабельника*. Он поможет раздробить содержащиеся в самом желчном пузыре камни и окажет противовоспалительное действие на организм.



При **болезнях печени и желчевыделительной системы** использование *настойки сабельника болотного* дает ощутимый результат. Препарат регулирует функции всех систем и способствует оздоровлению всего организма. К тому же *сабельник* относится к тому меньшинству лечебных растений, которые обладают противоопухолевой активностью и не дают недугу приобретать опасную форму. Полезно при данных заболеваниях пить *чай из корневищ сабельника* и при приготовлении блюд использовать *порошок из сабельника болотного*.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Едва ли не каждый второй в разгар межсезонья болеет гриппом или иными простудными заболеваниями. Врачи назначают медикаменты с жаропонижающим и потогонным эффектом, а ведь все это имеется в составе одного-единственного растения — *сабельника болотного*. Он быстрее лекарств достигает цели и берется за работу, снижая жар и ускоряя весь процесс выздоровления. *Отвар сабельника* (2 ст. ложки на пол-литра кипятка) используется как потогонное средство при простудных заболеваниях, в том числе при гриппе и ангине.



При **ангине (тонзиллит)** пьют натошак *отвар из сабельника* в течение 1 месяца, теплым отваром полощут горло. Правило тут одно: чем раньше начать полоскание и чем чаще это делать, тем легче пройдет болезнь.

Снять **воспаление миндалевидных желез** поможет также и горячий чай с *сабельником и мёдом*. Его можно давать как взрослым, так и детям.



При **повышении температуры** больного необходимо поить теплой водой с *лимоном или клюквенным соком, чаем из сабельника болотного*.



При **кашле**. 1–2 стакана в день отвара *корневищ сабельника* дадут незамедлительный результат. Для этого в 0,5 л воды отваривают 2 ст. ложки корневищ сабельника, настаивают в течение 2–3 часов. Употреблять можно как для полоскания горла, так и внутрь.

Перед тем как принять отвар, следует опустить кисти рук в холодную воду на 30–60 секунд. Затем больного укладывают в теплую постель или надевают на него теплую одежду, согревающую руки, и только потом дают пить отвар.



При **насморке**, чтобы удалить слизь из носа, где скопились болезнетворные микробы и вирусы, поможет некрепкий отвар *сабельника*, добавленный в холодную воду. Для этого его необходимо налить в широкую посуду и, погрузив в воду лицо, втянуть ее через нос. Эту процедуру надо проделать несколько раз, возвращаясь к ней в течение дня по мере необходимости.



Для детоксикации организма после перенесенной **инфекции**. Так как *сабельник* обладает комплексным воздействием на печень, почки, сердце и суставы, то становится понятным, почему он значительно облегчает течение **гриппа, ангины и ОРЗ**. После того как прошли симптомы этих инфекций, рекомендуется попить отвар *корневищ сабельника* еще некоторое время.

САБЕЛЬНИК КАК ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

1. 2–3 ст. ложки *сухой травы сабельника* обдают крутым кипятком (или заливают на 5–6 минут), затем заворачивают в марлю и в горячем виде прикладывают к больному месту (радикулит, подагра, ревматизм).

2. 1 ст. ложку измельченных *корневищ сабельника* на 1 стакан *горячей кипяченой воды* держать на кипящей водяной бане 15 минут. Охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать и приготовленный отвар довести кипяченой водой до объема 200 мл. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

3. 1 ст. ложку *высушенной измельченной травы* или *одних листьев сабельника* на 1 стакан кипятка настаивать в термосе 1,5–2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды (при **болях в желудке**).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА

Для **полоскания полости рта**. 2 ст. ложки *травы сабельника* залить полулитром кипятка, настаивать 30 минут. Полоскать 2–3 раза в сутки теплым настоем.



При пародонтозе, зубной боли также помогает полоскание полости рта отваром или разведенной *настойкой корневищ сабельника*, можно пополам с *настойкой березовых почек*.



При кровоточивости десен и зубной боли эффективны *настои из смеси листьев, корневищ, стеблей и цветков*.



При стоматите (воспалении слизистой оболочки полости рта), неприятном запахе следует полоскать рот напаром из *сабельника болотного*. Для этого сухую траву заваривают на плите, не доводя до кипения, в течение 30–40 минут.



Образованию камней на зубах (кариеса) также препятствует *сабельник болотный*. Особенно, если чай из него употребляется с лимоном.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ САБЕЛЬНИКА БОЛОТНОГО В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

Не стоит забывать о том, что лекарственные растения имеют противопоказания и индивидуальные особенности применения.

Сабельник болотный — растение, которое практически показано всем, за исключением беременных и кормящих женщин, так как он может вызвать аллергическую реакцию как у самой матери, так и у младенца. Чтобы не совершить ошибку, лучше всего выявить индивидуальную переносимость компонентов данного продукта.

Многие врачи запрещают давать препараты из сабельника детям, которым еще не исполнилось 10–12 лет. Это не говорит о том, что сабельник имеет противопоказания для малышей. Просто лечебно-профилактический компонент сабельника настолько активен, что может привести к сильной аллергической реакции. Лучше проявить осторожность. Также применение сабельника противопоказано к применению тем, у кого выявлена высокая чувствительность к веществам, которые содержатся в растении. Индивидуальная непереносимость данного растения встречается крайне редко, но бывает, таким людям прием сабельника категорически запрещен.

Всегда лучше, конечно, все-таки проконсультироваться с лечащим врачом.

Надо учитывать и индивидуальные особенности здоровья. К примеру, спиртовую настойку *сабельника* не рекомендуется употреблять людям с пониженным артериальным давлением (гипотонией) и брадикардией. Отвар действует мягче. Для наружного применения противопоказанием является индивидуальная непереносимость.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы препараты на основе сабельника болотного (кремы, лосьоны, мази) попадали в глаза.

Сабельник, как и некоторые другие лекарственные травы, да и многие синтетические лекарства, в начале лечения вызывает обострение заболевания (примерно через 2 недели после начала лечения), чаще у лиц, страдающих заболеванием почек или печени. У них также часто наблюдается подъем давления. Этого не следует бояться, так как в организме происходит перестройка в связи с действием сабельника, просто временно снизьте принимаемую дозу до улучшения состояния здоровья, но совсем прием препаратов при обострении не прекращайте. Потерпите, обострение длится недолго. Для облегчения

состояния рекомендуется употреблять отвар с мёдом или пить витаминные комплексы. Если вы почувствовали ухудшение состояния, боли и ломоту в плечах, пояснице, в суставах, не следует пугаться и прекращать лечение, нужно обязательно пройти полный курс, и в скором времени вы почувствуете необычайную легкость и забудете о болевых ощущениях.

При лечении сабельником рекомендуется исключить из пищи молоко, молочные каши, животные жиры, кефир, жирные бульоны, мясные продукты, алкоголь. Наверное, это и логично, ведь именно данные продукты провоцируют отложение солей на суставах и «засорение» сосудов. Кроме того, приятный на вкус отвар сабельника временно заменит вам чай и кофе так как обладает легким тонизирующим эффектом, но лишен побочных действий кофеина. При соблюдении лечебной диеты одновременно с применением сабельника снижается уровень холестерина в крови, уменьшается риск возникновения онкологических заболеваний.

После недельного употребления препаратов восстанавливаются силы организма, все системы начинают «правильно» функционировать, а использование в пищу побегов сабельника значительно повышает иммунитет и усиливает процессы обмена веществ, что очень полезно для людей пожилого возраста.

В целом, сабельник — растение действительно полезное. Правда, действует он очень медленно, и для полного избавления от того или иного заболевания надо запастись терпением. Терапия сабельником достаточно эффективна и переносится больными очень хорошо, без побочных эффектов и без осложнений. Кроме этого, народное лечение сабельником суставов, позвоночника (в частности, остеохондроза) можно проводить параллельно с медикаментозным лечением, с физиотерапией и с другими

лечебными процедурами. Поэтому в некоторых ситуациях, благодаря воздействию сабельника, удастся уменьшить дозировку или совсем отменить прием нестероидных противовоспалительных средств.

Также применяется сабельник для профилактического лечения. Он тонизирует, стимулирует, обновляет клетки организма, тем самым предотвращая развитие многих болезней, отодвигая старость и продлевая жизнь. Известны случаи, когда от больных уже отказывалась медицина и отправляла домой умирать, а сабельник буквально уничтожал болезнь на корню и продлевал жизнь еще на долгие годы.

После перенесенной болезни (инфекции) хорошо бы принимать сабельник болотный в качестве общеукрепляющего средства и для детоксикации организма (выведение продуктов распада после инфекции). Он очищает организм от вредных веществ и не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы.

Раз такими уникальными свойствами обладает это растение, то почему бы его не принимать для профилактических целей всем подряд? Считаю, что у каждого в доме должны быть препараты из сабельника, потому что вы видите, какой спектр заболеваний подвластен этому чудо-растению.

Если вы столкнулись с тяжелой болезнью, не торопитесь ставить на себе крест, пробуйте все способы исцеления, ведь сама Природа столько всего нам дает. Кто знает, может быть, именно сабельник окажется вашим спасителем?

Официальной медициной сабельник признан. По медицинским отзывам о сабельнике болотном, полученным от специалистов, известно, что весьма эффективным считается применение сабельника болотного для лечения любого заболевания в комплексе. Такой комплекс предполагает

использование не только отвара, но и настойки из корневищ растения. Это объясняется тем, что благодаря спирту ценные свойства лучше выделяются в настойку. Кроме того, лечение сабельником болотным часто дополняется применением других лекарственных трав.

Настойка сабельника болотного для лечения продается в готовом виде. Настойку принимать удобнее, ее не нужно специально готовить. К тому же, согласно врачебному назначению, достаточно только строго соблюдать дозировку данного препарата. Поэтому в последнее время врачи довольно часто назначают данный препарат своим пациентам. Такая настойка применяется при лечении внутренних кровотечений, туберкулеза, тромбофлебита. В комплексной терапии применение сабельника болотного эффективно при различных расстройствах нервной системы.

Фармакологическая промышленность изготавливает из сабельника лекарственные препараты, таблетки, настойки, массажные бальзамы, мази, сухие корневища и траву, которые можно купить в аптеке.

Еще раз напоминаю: перед применением любых лекарственных препаратов нужно обязательно проконсультироваться с врачом!

В косметологии сабельник тоже не обойден вниманием: на основе его экстракта готовят омолаживающие маски, кремы по уходу за кожей лица, антицеллюлитные средства, добавляют при производстве мыла для улучшения состояния кожи, шампуней — для укрепления волос.

СБОР И ЗАГОТОВКА САБЕЛЬНИКА БОЛОТНОГО

Собирать сабельник надо приноровиться, постигая опыт знатоков. А есть аптеки, где можно приобрести готовое сырье. Для тех, кто любит все делать самостоятельно, я приведу некоторую информацию от специалистов.

В лекарственных целях применяют все растение: его **стебли, листья, цветки и корневища**. Сабельник растет в травяных болотистых местностях, в низменностях, по берегам озер и рек, на затопляемых и влажных лугах, в заводях. Возле него часто растет осока. Он разрастается также вокруг мелководных водоемов, образуя густые плотные заросли, корневища от которых вытягиваются по направлению к воде.

Заготовку сырья производят в разное время года. Траву, то есть верхнюю часть растения, собирают только в июне или июле, когда сабельник цветет, а корневища — осенью.



Заросли сабельника у водоема

Основная лечебная сила растения заключается в корневищах. Корневища имеют деревянистую структуру, они достаточно жесткие и крепкие и длинными ответвлениями залегают неглубоко в болотистой почве и образуют сплетения, которые легко выдержат вес взрослого человека. Если вы собираете корневища сабельника самостоятельно, научитесь различать надземную и подземную части растения: от узлов корневища отходят маленькие корешки, а стебель имеет зеленоватый оттенок, и на нем нет видоизмененных листьев-чешуек.

При заготовке не надо тащить все корневище, урвать побольше, а надо отрезать кусочками, и то следует брать очень немного, поскольку сабельник болотный — многолетнее болотообразующее растение, то есть оно входит в экосистему болота. И даже небольшое нарушение равновесия может пагубно отразиться на состоянии всего болота, а оно, в свою очередь, является частью экосистемы данной местности. Нарушение экологического равновесия может существенно отразиться на состоянии данной местности.

Та часть растения, что растет над землей, также обладает лекарственными свойствами. Зачастую для изготовления лекарственных средств используют растение целиком. Но, тем не менее, разные части сабельника требуют сбора в разные временные периоды года и обязательно согласно лунному календарю. Сам я не специалист по сбору сабельника, хотя приходилось видеть, как это делают травники. А вот почему именно лунные дни играют важную роль в сборе растения, объяснить могу. Все просто. От лунных приливов и отливов зависит движение соков растения. Соки циркулируют по растению, поднимаются вверх и концентрируются в листьях и стеблях. *Корневище собирают до периода цветения.* То есть собирать надо, когда надземная часть растения еще не выросла и корневище ее

не питает, и потому все полезные вещества сконцентрированы именно в нем. Собирать подземную часть растения лучше тогда, когда Луна убывает. В это время соки опускаются вниз и накапливаются в корневищах. От этого их лечебные свойства многократно возрастают. *Верхнюю часть собираются в новолуние в период цветения* (это примерно середина лета). Именно в это время она и вбирает в себя все полезные вещества.

Интересно, что целительные свойства частей сабельника зависят и от места, где выросло растение, ведь произрастающий в разных местах сабельник будет везде иметь разный биохимический состав. Полезнее всего сабельник с верховых, а не с низинных болот, так как там значительно более влажный воздух и часты вредные испарения. Так, к примеру, тот сабельник, который растет в низовых болотах, не подходит для приготовления спиртовой настойки.

И сушат части растения по-разному. На солнце можно сушить корневища, и то лишь пару дней. А вот листья и цветки сабельника под действием прямых солнечных лучей теряют все свои ценные химические вещества, а влажные растения темнеют и портятся. По этой причине (об этом знали еще наши бабушки) сушить лекарственные растения лучше всего на открытом воздухе, но непременно в тени. Для этого хорошо подойдет чердак зданий, веранда или навес, под которым собранное сырье следует раскладывать равномерно, тонким слоем.

В зависимости от климата и погоды сырье сушат от 2 дней до 1 недели. А готовность высушенных растений определяется следующим образом: корневища не должны гнуться и ломаться; стебли, наоборот, легко ломаются, а листья перетираются в руках; цветки на ощупь сухие; семена не липнут к рукам и не склеиваются между собой. Основным показателем хорошо высушенной травы сабельника является то, что она почти не теряет своего цвета.



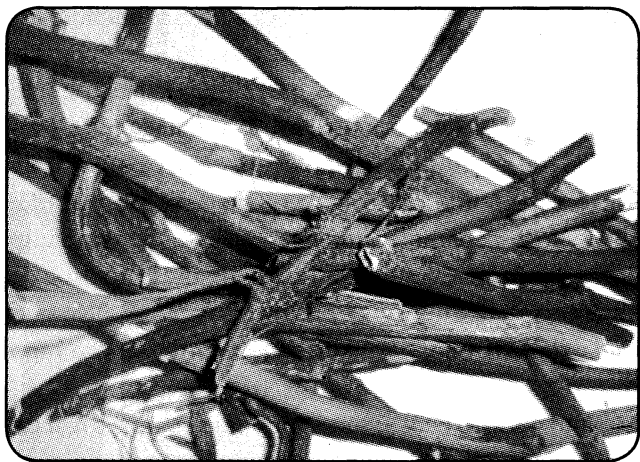
Собранное надземное сырье сабельника

Правильно заготовленные корневища выглядят как полые трубочки коричневого цвета. Высушенное корневище из-за своего строения очень похоже на надземный стебель. Его окраска колеблется от коричневатого до черного цвета, это зависит от условий произрастания растения и глубины погружения в почву.



Корневища сабельника свежие

Готовая продукция хранится около 1,5 лет, в сухом, темном месте, в подвешенном состоянии, идеально — в полотняных мешочках. Можно хранить в стеклянной или бумажной таре, но не в целлофановых пакетах, в которых заготовки постепенно отсыревают и насыщаются вредными для организма веществами. Корневища до их использования лучше хранить в неизмельченном виде — так лучше сохраняются полезные вещества.



Корневища сабельника высушенные

Собственно говоря, растение не обязательно собирать самому. Конечно, очень хорошо, если у вас есть соратники, если не фитотерапевты, то знатоки Природы, с которыми не страшно и в болото. Но есть аптеки, где продаются уже собранные и прошедшие санитарный контроль части растения. Тем не менее если вы в аптеке покупаете сырье сабельника, убедитесь по датам на упаковках, что оно заготовлено по всем правилам и в нужное время. К примеру, вместе с корневищами не должно быть листьев, иначе будет понятно, что заготавливали их в неподходящее время года.

ВЫРАЩИВАНИЕ САБЕЛЬНИКА

Сабельник — это весьма неприхотливое растение, и его можно вырастить даже там, где оно никогда до этого не росло, достаточно лишь создать для него подходящие условия. Распространяется сабельник как семенами, так и корневищами. Легко культивируется. Поэтому, как утверждают специалисты, можно сабельник выращивать и на своем участке. Особенно, если на нем есть сырое место, полностью не просыхающее даже в самые жаркие летние дни. Для этого нужно лишь подобрать дикое, крепкое растение. Аккуратно выкопать корневище, нарезать его длиной от 10 до 12 см и высадить в сад, где и укоренить точно на такую же глубину. Лучше всего пересаживать корневищные черенки осенью, в октябре, или же ранней весной, где-то в середине апреля. Сажать следует широко-рядным способом, оставляя междурядья шириной 50 см. Один корень за сезон может дать сразу несколько побегов и даже охватить собой всю выделенную для него территорию.

Можно сажать сабельник и семенами, но в этом случае появления растения придется ожидать долгое время и есть риск неудачи: семена очень сложно и не всегда прорастают.

УНИВЕРСИТЕТЫ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

*Готовя душу, не забудем и о теле, ведь тело — храм души.
Тело — домик, Богом данный, его нужно ремонтировать.
Бог создал мир, травы лечебные, и пренебрегать этим
нельзя.*

св. Матрона Московская





УРОКИ ИСТОРИИ

Уж сколько копий сломано на тему, каким должен быть стол россиянина. Кто-то откровенно жирует — достаточно посмотреть на фигуры наших народных депутатов — аж пиджаки лопаются и не сходятся на пузе. А кому-то жалкая пайка — «потребительская корзина», непонятно кем и по каким меркам рассчитанная.

Давайте вначале обратимся к истории. Читаешь давние источники еще с «ятями», как жили наши предки, и ни на минуту не усомнишься в том, что они одухотворяли простейшую, казалось бы, еду, видели в ней высокую поэзию. Крестьяне считали, что их пища лучше «барской». На вопрос: «Чем же лучше?» — отвечали: «Мы едим то, что нам Бог даст, и не выдумываем себе разных яств... За это-то Бог и благословляет наше здоровье».

Это так. «Божий хлебушко» составлял основу пищевого рациона и не считался скудной пищей. Повседневной едой считались ржаной хлеб, щи, картошка, редька и молоко. Масло и сметана лишь в качестве приправы. Пища считалась скудной, когда ничего нет, кроме небеленых щей, то есть без сметаны. Значит, семья не имела коровы. К изобильной пище относили лапшу, кашу, молоко, говядину, которую ели в осенние храмовые праздники. Для почетных гостей жарили мясо, пекли пироги, катали лапшу, делали «яечню».

Состав еды зависел от времени года. Все было расписано: ежедневная пища, скоромная и постная, а также описания чаепитий, завтрака, ужина, обеда.

Мы же нынче — кто во что горазд. Праздники смешались с буднями. Простоте бытия крестьян нам бы надо поучиться. А обличая господ в обжорстве, они были правы. Давайте вспомним классику. Начнем с «Мертвых душ» Н. В. Гоголя. Вспомним колоритную фигуру хлебосольного и не умещающего свое тело в карету Петра Петровича Петуха, как он обиделся на гостя, который заявил, что он сыт, так как был только что после обеда и не хочет есть. Сам-то он как потчевал гостя? Чуть замечал у него один кусок, подкладывал ему другой, приговаривая: «Без пары ни человек, ни птица не могут жить на свете». Съедал гость два, тут же подваливал ему третий, приговаривая: «Что же за число два? Бог любит троицу». Съедал гость три — он ему: «Где же бывает телега о трех колесах? Кто же строит избу о трех углах?». На четыре у него была своя поговорка, на пять — своя.

Чичиков съел чуть не двенадцать ломтей. И подумал: «Ну, теперь ничего не приберет больше хозяин». Не тут-то было: хозяин, не говоря ни слова, положил ему на тарелку хребтовую часть тельца, жаренного на вертеле.

Чичиков взмолился: «Не взойдет!» — «Да ведь и в церкви не было места. Взошел городничий — нашлось. А ведь была такая давка, что и яблоку негде было упасть. Вы только попробуйте: этот кусок — тот же городничий» — продолжал он потчевать Чичикова.

ЩИ ДА КАША — ПИЩА НАША

А как питались простые люди, можно судить также по литературе, да и многие из нас помнят трапезы своих деревенских родственников в середине прошлого столетия. На столе домашней выпечки подовый хлеб, кастрюлька с крестьянскими «штями», чугунок с картошкой и пшенная каша, томленная под сводом русской печи. Знамо дело, здесь же глубокая миска с квашеной капустой и моченой клюквой. Летом и осенью — овощи и ягоды со своего огорода. Все чинно и благородно. Кто потянется к еде «поперек батьки», получает по лбу от сурового хозяина деревянной ложкой. Как сегодня этого не хватает — чинно-важного обеденного ритуала с «самоварным возглавием».

Формула до боли российская: «щи да каша — пища наша». Даже западные исследователи российского быта в один голос отмечали, что сама простота и однообразие национальных народных блюд были главным их достоинством. «Взглянем на стол простого русского человека, — призывал автор одной детской книжки середины XVIII столетия, — он ест много и любит здоровую, питательную, простую пищу». В их ряду те же щи и каша, отварная картошка с солеными грибами и квашеной капустой, толокно, репа, пироги да квас. Поэтому, наверное, и мужики-то были двужилыми, тягловыми. Никаких излишеств и обремененности телом.

Кстати, о толокне, измельченном в муку овсе. В детстве, помню, у деда в пору сенокосную приноровились и

к этому блюду. Эту овсяную муку разводили в воде и квасе. Употреблялась эта «каша быстрого приготовления» от безвыходности, в основном в страдную пору. Не до готовки было в русской печи традиционных горячих блюд. А нас что толкает поглощать фастфуды и каши быстрого приготовления? Перспектива нездоровья...

А вот толокно — не худшее блюдо. Применялось толокно в подливах и пирогах. Вот бы от чего сейчас не отказался бы, будь оно на столе. Ведь не случайно отмечена пищевая и даже целебная ценность овса. Латинское название его — *avena sativa* означает «быть здоровым». Овес содержит 11–18 % крахмала, 11–14 % клетчатки, 4–6 % жира, 2,5–5,7 % золы, тригонеллин, холин, тирозин, авенин (алкалоид), альбумин, камедное масло, ферменты, витамины группы В, свободные аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие крайне нужные и полезные для организма вещества. В каком другом продукте вы найдете столько «сокровищ»?

Кстати сказать, один британский лекарь принимал отвар из овса как лекарство трижды в год по 2 недели: весной, летом и осенью. Он выпивал 2 стакана отвара натощак, 2 стакана за 2 часа до обеда и 2 стакана через 3 часа после обеда. Знаете, сколько он прожил? 120 лет! Этот отвар хорошо сочетается со сливками и медом. Правда, его можно хранить в холодильнике не более 2 суток. Перед употреблением добавляют немного горячей воды, так как пить отвар следует в теплом виде.

Как он готовится? Записывайте: 1 стакан промытого овса залейте 1 л горячей воды, настаивайте 10 часов, затем варите на слабом огне 30 минут. Укутайте и дайте настояться 12 часов. Процедите. Объем отвара довести до 1 л кипяченой водой. Принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс 1 месяц.

Еще такой рецепт приготовления овсяного напитка. Берут 1 стакан овсяного нелущёного зерна, заливают 1 л воды, томят на слабом огне до выпаривания четвертой части жидкости, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, можно с 1 ч. ложкой мёда.

Приготовление овсяного киселя. Его готовят из крупы или геркулеса. Берут 1 стакан овса в кожуре, промывают несколько раз в холодной воде. Заливают 5 стаканами холодной воды, доводят до кипения, томят на малом огне до выпаривания четверти жидкости, процеживают. В полученный отвар заливают равное по объёму количество молока и вновь кипятят. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, добавив 1 ч. ложку мёда.

А вот на северах и в Сибири исконное население во многом сохраняет пищевые пристрастия предков. К примеру, когда я бывал на Ангаре по приглашению известного гидростроителя Юрия Викторовича Сахарнова, я с удовольствием пробовал местные блюда. Там преобладали рыбные и таежные блюда. В ледниковых подвалах до самого лета не переводился свежий хариус, осетрина, квашеная черемша (таежный чеснок), мясо маралов. До сих пор никак не выветрится дух «максы» — так называют ангарцы печень налима. И уж если супчик с «максой» на столе или уха из хариуса, то борщ или щи явно в проигрыше.

Так вот, ангарские семьи посвятили меня и в традиционный рацион питания, они ему не изменяли целые столетия. И скажу откровенно: был бы такой стол у россиянина, врачам у них делать было бы нечего. Чаше всего готовились такие блюда: «верещага» — яичница из яиц со сливками на топленом масле, «драчёна» — род омлета, запекаемого в глубокой посуде, кислая «драчёна» — смесь сливок, сметаны, муки, которую ставят на печь в теплое место, чтобы она поднялась, а затем выпекают на сковороде в русской печи.

Лес поставлял грузди, рыжики, волнушки (они солились в кедровых кадках), бруснику, чернику, голубику, морошку. Солили и квасили также черемшу. Заготавливали кедровый орех, березовый и сосновый соки, а собранную черемуху сушили и перемалывали в муку, вместе с косточкой. Какие пироги выпекались из этой муки — пробовал, кушал с наслаждением, не забуду этого терпкого и ароматного вкуса.

Словом, было из чего печь пироги, ставить квасы и морсы.



«ДОМОСТРОЙ»

Мудрость бытия черпалась из трепетного отношения к хлебу насущному. Вспомним тот же «Домострой» — памятник русской литературы XVI века. Кто сотворил это чудо, содержащее в себе полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину — и мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам; свод советов и правил, определивший все стороны жизни русского человека на столетия вперед? Авторство «Домостроя» связывают с именем сподвижника и духовного наставника Ивана Грозного благовещенского иерея Сильвестра.

Мне довелось изучить как сам «Домострой», так и источники, связанные с именем Сильвестра. Он был не только «мастером», учившим грамоте, пению, церковному обиходу и выведившим молодых людей в священники, дьяконы, подьячие, книжные писцы, но также был известен как искусный иконописец, серебряных дел мастер, торговец.

Вы знаете, что ценно в этой личности? Его цельность и высочайшие нравственно-духовные критерии. Нашим бы торговцам хоть толику такого. В своем наставлении сыну Анфиму Сильвестр так говорил о собственных принципах: *«Кому что продавал, все в любовь, а не в обман; не полюбит кто моего товару, и аз назад возьму, а деньги отдам. А от купли и от продажи ни с кем брань и тяжба не бывала; ино добрые люди во всем верили, никому ни в чем не слыгивано (солгано), не манено (не обманывал), не просрочено, ни в рукодельи, ни в торговле».*

Как считают исследователи, основа «Домостроя» — сведения об укладе жизни обычных новгородских жителей (тех, которые из Великого Новгорода). Давайте заглянем в амбары и подвалы тех былых времен, где хранились дары поля, сада и огорода. Предвкушаю некие приятные открытия.

В предписаниях сказано: *«Осенью необходимо капусту солити, а свекольный рассол ставити, а огурцы солити же»*. В наставлении ключнику о запасах сказано также: *«...в подвале надлежит, чтобы огурцы, и сливы, и лимоны в росоле же были»*.

Удивляют прежде всего лимоны, что их, оказывается, солили и, наконец, их количество, достаточное для засолки впрок. Естественно, лимоны и упоминаемый тут же «мушкат» — мускатный орех — привезены издалека, а отнюдь не являются плодами новгородского сада. Свое же, домашнее, вот что: *«...у мужа в год все припасено, и ржи, и пшеницы, и овса, и гречи, и толокна, и всякие припасы, и ячмень, солоду, гороху, и конопли, и мак, и пашено, и хмель»*.

Особый упор в «Домострое» на постные блюда. Они неотступно следуют «духовному расписанию и крестьянина, и городского люда...» Домовитая жена, как подчеркивает «Домострой», должна уметь этот самый постный ассортимент соблюсти прежде всего и лучше всего. *«В постные дня выпекают пироги с начинкою: с кашей или горохом, или с соком (соком прежде называлось всякое жидкое варево), или репа, или грибы, или рыжики, или капуста»*.

А в другом месте написано: *«...пироги с блинцы, и с грибы, и с рыжики, и с мак, и с репою, и с капустою»*. Необычное противопоставление: грибы и рыжики, грибы и грузди. Грибами называли нечто «благородное» — белый,

подберезовик, подосиновик. Грузди же, и рыжики, и волнушки — не грибы, а губы.

«Являются на стол ретка (редька), хрен, капуста, рассол ставленой и иные земные плоды, как-то дыни, свежие огурцы, медовые напитки, брусничная вода, морсы и всякие сласти. На десерт же — и яблоки, и груши в квасу и патоке».



ЕСТЬ — ЧТОБЫ ЖИТЬ

С развитием цивилизации стало ясно, что мы питаемся неправильно, кое-как, часто на ходу, переедаем, не соблюдаем режим питания, едим «отравленные» продукты... И так изо дня в день.

По части разумного питания Запад преподал нам немало поучительных уроков. В разряд учителей попали такие авторитетные натуропаты, как *Герберт Шелтон*, *Поль Брэгг*, *Джастин Глас*, *Дж. Джарвис*, *Вальтер Шёнбергер*. Но сколько уже лет прошло, но наши диетологи не очень-то восприняли эти уроки. Ну, в упор они не видят западных учителей и знать их не хотят. Почему? Все идет от лукавого расчета, где-то и когда-то рассчитанной калорийной цифири. Вот ни дать, ни взять, а 3000 килокалорий в день потреби, иначе не будет нормального теплового обмена и энергетика организма пойдет на заухание. Но ведь бред же это! Та же *Галина Шаталова* на практике доказала, что для организма достаточно в сутки 600 килокалорий, при этом люди не теряли вес, а побивали рекорды в экстремальных условиях (пустынная жара и нехватка воды), избавлялись от тяжелых, подчас неизлечимых недугов.

Так и хочется процитировать Галину Сергеевну: *«Поскольку я уже не в первый раз оперирую примерами из своих путешествий по жарким пескам Средней Азии, хочу пояснить, почему я питаю к ним такое пристрастие. Дело в том, что в экстремальных условиях предельно*

высоких температур и безводья человеческий организм, переведенный с помощью моей системы в естественное, видовое состояние, очень ярко и убедительно демонстрирует свои безграничные возможности.

А теперь вернусь к особо памятному мне путешествию, часть которого проходила по высохшему дну Аральского моря, где на десятки километров нет ни одного колодца. Будь приверженцы калорийной теории правы, ни я, ни ребята, которые шли за мной по раскаленным пескам, не должны были бы вернуться домой, поскольку наш суточный рацион был не менее чем в 10 раз ниже рекомендуемого теоретиками для лиц тяжелого физического труда (500–600 килокалорий). Зато солнца было, что называется, море».

И что это означает? Первый и главный вопрос, совсем не случайно любопытствует Г. Шаталова, на который всем нам, не только ученым, надо найти ответ: какие мы, плотоядные или всеядные? И сделать это поможет сама Природа. Это прежде всего видовые анатомические особенности человеческого организма, это опыт миллионов людей, полностью исключивших мясо из своего рациона питания, это, наконец, печальные для человека последствия потребления мяса и многое другое...



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 рН среды» 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 рН. 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, в 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.

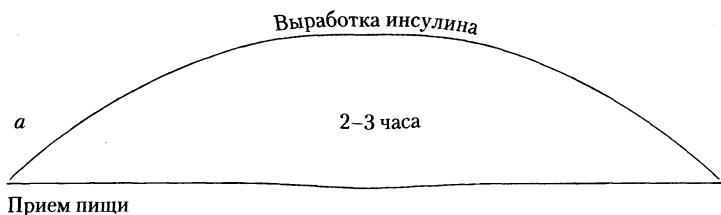
А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в моче значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это 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 выраженные 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.

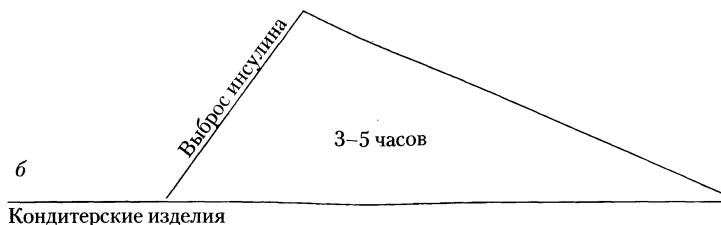
Водородный показатель — рН внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — 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. на с. 138).

Во рту у нас щелочная реакция, рН=7,4–7,8, в желудке среда кислая, рН=0,3–1,0, а ближе к выходу из него рН=5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы, рН = 8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная); в толстом кишечнике 8,6–9,0. На поверхности кожи рН=5,0–6,0. рН=7,4 — показатель кислотности крови. Значение рН — интегративный показатель, который



Норма 4-6 ммоль сахара/г



Норма 4-6 ммоль сахара/г

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 натоцкак 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 натошак 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 нужно только натошак, 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 сода 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.

ВЛИЯНИЕ ВОДЫ НА КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС

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%,

подростающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже притом 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 полюбуйтесь, 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, артрозы, артриты;
- 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 баланс кислотно-щелочного равновесия.

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

pH было больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них pH 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 pH от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с pH 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**.

Информация к размышлению

По благословиению Церкви почти 10 лет проводились исследования святой воды. Огромная серия экспериментов

многократно перепроверялась, перед тем как обнародовать результаты. Сами эти результаты поистине феноменальны. Было установлено, что она передает человеческому организму здоровое электромагнитное излучение, как бы исправляя «больные» частоты нездоровых органов и таким образом их излечивает. Опыты показали, что если в емкость объемом 60 л добавить 1 ложку святой воды, то обычная вода начинает излучать такие же электромагнитные излучения, как и святая. Еще более сенсационные результаты были получены физиками одного из санкт-петербургских НИИ. Ученые экспериментально доказали, что крестное знамение убивает микробов и изменяет оптические свойства простой воды. «Мы подтвердили, что идущий с древности обычай крестить пищу и питье имеет глубокий смысл, — рассказывает физик Ангелина Малаховская. — Еда очищается буквально за мгновение. Это великое чудо, которое происходит каждый день». Были выявлены уникальные бактерицидные свойства, появляющиеся в воде от ее освящения православной молитвой и крестным знаменем. Открыто новое, ранее неизвестное свойство Слова Божьего — преобразовывать структуру воды, значительно повышая ее оптическую плотность в короткой ультрафиолетовой области спектра.

Ученые проверили действие молитвы «Отче наш» и православного крестного знамения на патогенные бактерии. Для исследования были взяты пробы воды из различных водоемов — колодцев, рек, озер. Во всех пробах содержалась кишечная палочка, золотистый стафилококк. Оказалось, если прочитать «Отче наш» и осенить пробы крестным знаменем, то количество вредных бактерий может уменьшиться в 7, 10, 100 и даже более чем в тысячу раз! По условиям эксперимента молитву читали и верующие, и неверующие, однако число патогенных бактерий в разных средах (с различным набором бактерий) все равно уменьшалось по сравнению с контрольными образцами.

Было доказано благотворное влияние молитвы и крестного знамения и на человека — у всех испытуемых стабилизировалось давление, улучшались показатели крови. Удивительно, но факт, что показатели менялись в точно требуемом для исцеления направлении. У гипотоников давление повышалось, у гипертоников — понижалось. При этом было отмечено, что если крестное знамение человек накладывал на себя небрежно, то положительный результат воздействия был намного ниже или вообще отсутствовал.

Ученые измерили оптическую плотность воды до и после наложения на нее крестного знамения и освящения. Выяснилось, что оптическая плотность воды после освящения повышается. Вода как бы насыщается светом. Человек увидеть эти целительные изменения и уловить не может, но спектрограф показывает это совершенно объективно. Крестное знамение изменяет оптическую плотность воды практически мгновенно. При этом оптическая плотность водопроводной воды, над которой совершает крестное знамение обычный верующий, повышается почти в 1,5 раза. А при освящении священником — почти в 2,5 раза! Интересен результат освящения воды крещеным, но неверующим человеком. Оказалось, вода «различает» даже степени веры — оптическая плотность изменялась только на 10%.

Необычны свойства крещенской воды, то есть воды, освященной в православный праздник Крещения Господня 19 января. В этот день Иисус Христос был крещен в водах Иордана Иоанном Предтечей. Святят не только воду в церковной купели, но и реки, озера, ручьи. Исключение составляет соленая морская вода.

С давних пор замечены были сначала целебные свойства вод Иордана, а потом и крещенской воды. Она не портится в течение нескольких лет, не приобретает затхлого запаха и остается приятной на вкус. Известен случай, когда она простояла более полувека и осталась совершенно свежей.

Интересно, что в Крещение, 19 января, воду можно брать из любых источников, даже из-под крана, — она тоже будет обладать удивительными свойствами. В Крещение все источники воды святые, даже если батюшка не погружал в нее серебряный крест. Вполне достаточно набрать крещенской воды в литровую баночку, а когда принесете ее домой, понемногу добавьте в другие сосуды, наполненные водой из реки, негазированной минералкой или даже той, что течет из-под крана. Вода в них приобретет такие же чудесные свойства. Но происходит это преобразование только в день Крещения Господня.

Хотя 19 января и стоят лютые морозы, а водоемы покрыты льдом, искренне верующие христиане тем не менее идут к прорубям, дабы окунуться в крещенскую воду. Есть даже поговорка: «Кто сегодня окунется, тому все грехи простятся». Особенные свойства крещенской воды начинают проявляться уже там, на речном льду. Несмотря на то что желающие смыть грехи порой подолгу стоят в холод в одних купальниках и плавках, а потом ныряют в ледяную воду, ни разу не было замечено, чтобы хоть кто-то заболел от купания в Крещение. В другое время нырни неподготовленный человек в такую воду — мигом получит минимум простуду, а то и воспаление легких. Более того, известны случаи, когда после купания в крещенской воде у людей проходили некоторые заболевания, включая хронические, плюс наблюдалось зафиксированное медиками повышение общего тонуса организма. Происходит чудесное омоложение всех тканей организма.

Традиционно крещенскую воду пьют по утрам натощак, чтобы весь день провести под покровительством Святого Духа. Но использовать ее можно и днем, например, добавляя понемногу при готовке пищи или при заваривании чая. Чай, заваренный с добавлением святой воды, не утрачивает аромата и полезных свойств при долгом настаивании. Вообще пища, приготовленная с использованием крещенской воды, меньше портится,

чем обычная. Раньше, когда холодильников не было и в помине, ее частенько добавляли в щи или кашу. День-два такие блюда стояли при любой жаре! Принимая ванну, плесните крещенской водицы вместо пены или солей для ванны. Ее целебные свойства помогут восстановить силы после рабочего дня.

Молитва перед принятием Святой воды

Господи Боже мой, да будет дар Твой святой и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по безпредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоя Матери и всех святых Твоих. Аминь.

* * *

В Мекке, священном городе мусульман, находится всемирно известный источник Замзам. Он существует с времен возникновения ислама, и вода его обладает также исцеляющими свойствами, что подтверждено исследованиями. Ученые не могут сказать однозначно, за счет чего вода Замзам оказывает лечебное воздействие. Министерство информации Саудовской Аравии в своем буклете сообщает лишь, что в соответствии с проведенными исследованиями и пробами вода Замзама пригодна для питья по всем международным стандартам, в ней нет вредных примесей и органических веществ, отсутствуют также опасные для здоровья фосфаты, сульфаты и нитраты, нет вредных металлов — меди, свинца, никеля, кобальта, алюминия. Зато есть полезные для организма кальций, магний, сода, поташ (средняя соль калия и угольной кислоты) и другие микроэлементы. Вода Замзама даже с годами не теряет освежающий вкус, который остается неизменным. Это могут подтвердить те, кто, оказавшись в Мекке, запасается этой священной водой и в специальных контейнерах увозит ее к себе домой, во все точки земного шара. Она стоит у них дома годами, но ее вкус, запах и цвет совершенно не меняются.

КВАШЕНИЕ ПРОДУКТОВ

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 года митрополит Ленинградский. В 1937 году был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 году). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как pH, 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. ложек 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. Квашенные 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 ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии (КЩР), 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 требуются 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 определенного количества 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 году). *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, продышаться 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 рот и нос), 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 года 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 pH продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 1), 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.

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 и др.

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
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

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, склочность.

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 зачатки 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 должно 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 высоко-го 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.*

КАК ИЗМЕРИТЬ рН В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить рН 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 полоски. 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, разу после пробуждения. Обращаю внимание, проверку рН слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель рН, и он не будет соответствовать фактическому показателю кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить рН всех напитков, которые мы употребляем, рН воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить рН супов, чая, соков — свежавыжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить рН 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 рН во времени. Как оказалось, рН может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению рН 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.



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 объёма (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 единовременные сочетания.

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 заболевания, характер которых не имеет значения.

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Эта формула проста — **раздельное питание: не смешивайте белки с углеводами, они не близнецы-братья, а скорее — антагонисты.** Так, например, после того, как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после углеводной белковые — через 3–4 часа. Растительная пища принципиально совместима с любой другой, кроме молока, но и ее следует есть за 10–15 минут до приема белков и углеводов.

Обратимся к табл. 2, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 2

Схема раздельного питания

1-я группа	2-я группа	3-я 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	Квашенья	Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ

СОВМЕСТИМЫЕ

— НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ —

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 верхних частях 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 необходимые 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.

Оптимальное соотношение потребления продуктов такое:

- белков, преимущественно растительных — 15–20 %,
- растительной пищи — 50–60 %,
- углеводов — 30–35 %.

Иначе говоря, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничивать потребление животных белков: мяса, рыбы, яиц (а если и есть яйца, то лучше — перепелиные) до 1–2 раз в неделю. Почему?

У пожилых людей ферментная система начинает работать менее интенсивно, выделение пищевых соков также сокращается — и по количеству, и по концентрации — на 30% и более. Поэтому и объемы потребляемой пищи должны пропорционально уменьшаться, ее состав должен упрощаться для обеспечения работы пищеварительной системы.

Третья большая группа продуктов после белков и углеводов — содержащая жиры. В принципе она неплохо совместима как с белками, так и с углеводами, но порознь.

Когда по пищеварительному тракту быстро проходят и впитываются совместимые продукты, в организме не происходит брожения и гниения. А это, в свою очередь, уменьшает интоксикацию организма. При переходе на раздельное питание заметно улучшается самочувствие человека, он зачастую сбрасывает лишний вес, а значит, избавляется и от сопутствующих болезней.

Но нигилизм закоренелых «мясоедов» действует с не меньшей убедительностью, чем даже самые убийственные аргументы натуропатов. Не раз слышал чуть ли не горделивое: «А для меня обед без костомыги мяса — не обед. Всю жизнь питаюсь так. И ничего, на здоровье не жалуюсь».

Мне жаль таких людей. Внешние признаки здоровья у них не всегда отражают внутренние процессы. Как побороть такое заблуждение? Как переубедить их?

Может, такой пример? Медикам хорошо известен факт, когда английский врач, вскрыв толстую кишку у умершего пациента, тоже оптимиста-«мясоеда», извлек оттуда 25 фунтов старого «закаменелого» кала. Он и по сей день хранит его для наглядности в большой банке со спиртом.

Отчего же скапливается так много долголетнего кала в толстой кишке? По утверждению доктора Уокера, главным образом от употребления крахмалистых веществ, вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала не растворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, примешивая к ней своеобразную «крупку». Кровь в циркуляции имеет тенденции освобождаться от этой «крупки» и в конце концов, устраивает для нее «склады» то там, то сям. Вареная, жареная, печеная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными

свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «мести» все попадающее на ее пути к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек съедает несколько десятков тысяч обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя по пищеводу, оставляет слой или пленку кала. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушенной и почти бездействующей вследствие скопления огромного количества кала. На этой почве и бывают запоры. Все болезни имеют именно эту основу.

Отдельный разговор о **молоке**. Этот продукт не сочетается ни с какими продуктами. Его надо употреблять в интервале 2 часов от другой пищи. В условиях обвального кризиса население России в основном начало питаться картошкой и молоком. Если картошка — это второй хлеб, то молоко сегодня не совсем качественный продукт. Дело все в том, что из-за значительного ухудшения экологической обстановки вся внешняя грязь — пестициды, гербициды, радионуклиды — все оказывается в молоке. Не говоря уже о повышенном содержании кальция и казеина. Говорят, что пастеризация молока делает его безопасным от вредных микробов. Это так, но только частично, при этом в нем полностью распадаются витамины группы В, аминокислоты, а структура белка становится трудноперевариваемой. В западных странах давно уже наблюдается тенденция отказа от молока или использования низкожирного. Это дало ощутимый результат: значительно сократилось число сердечно-сосудистых заболеваний (например, в Финляндии), болезней желудочно-кишечного тракта, суставов и т. п.

Молоко — это белок, жир и витамины. У нас выпускается молоко жирности от 0,5 до 6,5 %, а количество белков не указывается. Почему? Идет подмена белка жиром,

так как белок гораздо дороже обходится промышленности для его получения, главное — план, деньги, а здоровье потом. В чем причина? В отсутствии культуры получения и обработки молока. Кормят коров силосом настолько загрязненным, что в нем можно найти все что угодно, и даже после пастеризации молоко содержит столько же микробов, сколько их можно обнаружить в свеженадоенном молоке зарубежных коров. Белка мало в кормах, а следовательно, при обработке там нечему сворачиваться, и даже кисломолочные продукты — творог, сыры — уже трудно приготовить качественные. Поэтому-то и пускают просто молоко в продажу, надеясь, что его съедят. Кроме того, качество молока страдает от отсутствия технологической цепочки от фермы (процесс дойки) до магазина, где должны соблюдаться определенная температура и условия перевозки и хранения. А этого нет.

Там, где развито животноводство, в странах капитала, там есть закон, касающийся молока: где пасти коров, чем кормить, как мыть, доить, обрабатывать и продавать. У нас такого закона нет! Людям с вредной профессией раньше давали молоко (не знаю, дают ли сейчас?). Лучше бы давали кисломолочные продукты, улучшающие желудочно-кишечное пищеварение и за счет содержания кисломолочных палочек препятствующие развитию дисбактериоза и способствующие устранению радионуклидов.

Великий доктор-натуропат, автор 84 книг, 78-летний *Мак Феррин*, например, разносит молоко в пух и прах. По той причине, что в коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в материнском. Молоко является пищей только для детей. С развитием заболеваний у детей или по мере их роста употреблять молоко нельзя, особенно пастеризованное. Дело в том, что материнское молоко действительно пища детей, в нем есть все, что необходимо для их формирования. Но ведь ни одно млекопитающее животное в мире,

будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась Природа.

Говорят: а как же кошки?

Кошек мы приучили есть молоко, а те кошки, которым не давали молоко, жили в 1,5–2 раза дольше. Да и женское молоко значительно отличается от молока той же коровы, козы. Если в женском молоке казеина содержится 0,3–0,5 %, то в коровьем — до 5 %. В коровьем молоке мало железа, недостаток которого телята пополняют с травой. Известно, что у тех, кому, начиная с грудного возраста, добавляют в пищу коровье или козье молоко, чаще развиваются диатезы, малокровие, дисфункция желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что с первых минут рождения ребенка в молоке закладывается механизм образования молозива, которое держится первые 3–5 дней, лактазы и сычужного фермента, которые к 2–3 годам практически исчезают, вот почему среди детей и взрослых до 30% и более лиц с так называемой лактозной непереносимостью. Роженице на заметку: после рождения попросите акушеров не перерезать пуповину минут 15–20 — это мощный поток дополнительной энергии питания в первые минуты жизни. Ни в коем случае не давайте уносить ребенка и как можно скорее (после обтирания) приложите к груди.

Молозиво — иммунная система ребенка, профилактика дисбактериоза, диабета, усиление лактации, профилактика стафилококковой инфекции, своего рода вакцинация от всех болезней. Если в роддоме это будут делать со всеми детьми, то необходимости в проведении мероприятий по борьбе со стафилококковой инфекцией у главного врача не будет. Повторяем, если у ребенка не запущен этот механизм образования лактазы и сычужного фермента сразу после рождения, то это начало указанных выше и других заболеваний.

Кроме того, казеин (белок), содержащийся в молоке матери, расщепляется с помощью так называемого сычужного фермента, и, когда потребность в казеине отпадает (фундамент образования ногтей, волос заложен), а это, как правило, бывает в 1–2 года, он исчезает. В последующем молоко, попадая в желудок, под влиянием кислой его среды свертывается, образуя как бы творог, обволакивает частицы другой пищи и изолирует ее от желудочного сока. И пока свернувшееся молоко не переварится, процесс переработки другой пищи не начнется.

Помимо этого, молоко связывает органический кальций, образуя соли, которые обволакивают клетки и нарушают их обмен.

Что же теперь делать — отказаться от молока совсем? Как быть миллионам людей, живущих в деревне и имеющих свою корову и другую живность? Думаю, что этого делать не надо.

По данным зарубежной печати (Британский совет медицинских исследований) известно, что если больные с болями в области сердца пили натуральное молоко по 0,5 л в день, то боли остались у 1,2% пациентов, а из тех, кто не пил, — у 10%.

Интересна информация Американской кардиологической ассоциации, которая помимо молока рекомендует своим больным принимать манную кашу, которая благотворно... «влияет на стареющие кости, мышцы, желудочно-кишечный тракт». Как тут не вспомнить слова тибетских мудрецов: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Во всех этих случаях, вероятно, речь идет о свежем, а не о пастеризованном молоке. Если у вас наблюдается лактозная непереносимость молока, а это различного рода проявления аллергического характера, то, конечно, от приема молока следует воздержаться. Сейчас идет все большее распространение соевого молока

и соевых продуктов, которые по своему аминокислотному и белковому составу практически идентичны нашему организму, но лишены всех недостатков, свойственных коровьему молоку: инфицированности, содержания всех химических веществ, диоксина, животного жира и т. д.

Лучше всего употреблять кисломолочные продукты (кефир, йогурты), которые являются результатом кислomолочного сбраживания, при котором кисломолочные бактерии сделали то, что организм сделать не может из-за отсутствия лактозы и сычужного фермента, да еще если из цельного молока приготовите так называемый «варенец», своего рода ряженку. Конечно, если вы заболели, то на это время вам придется отказаться от молока, а в последующем при отсутствии реакций на молоко употребляйте умеренно лучше свежее, непастеризованное.

Такие национальные продукты, как кумыс, айран, мацони, не только полезны, но и рекомендуются при заболеваниях легких, крови, нарушениях желудочно-кишечного тракта (полипах, гастритах, язвах). Козье молоко, несмотря на то что оно значительно жирнее коровьего, по своей структуре ближе к женскому, поэтому оно предпочтительнее.



ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Китайский император и врач, автор самой древней книги о лечебных травах Шин Нон еще 5600 лет назад сказал концептуальную фразу: «Здоровье твоего тела заключено в свежем растении». *Вальтер Шёненбергер* через тысячи лет подтвердил ее и научно обосновал. Человеческий организм состоит из 30 биллионов клеток, которые постоянно обновляются. Для осуществления этого процесса нужны витамины и микроэлементы. Их в полном объеме содержат растения. В стеблях, листьях, соцветиях, цветках максимально накапливаются в растворенном виде активные биохимические соединения: ферменты, адаптогены, антиоксиданты, витамины, энергизаторы, гормоны, микроэлементы, пробиотики и много других веществ, которые обеспечивают жизнедеятельность растения, его созревание и плодоношение. Благодаря этому растительные соки способны служить и человеческому здоровью. Ведь давно выяснено, что биохимическая структура растительного и человеческого организмов имеет немало общих или подобных признаков.

В соках растений сконцентрированы активные биохимические комплексы, которые полнее всего, точнее всего отображают натуральную, биологическую сущность растения и потому являются самыми эффективными в реализации ее целебного влияния на организм человека.

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 прежде всего ценна клетчаткой. Клетчатка — самая грубая часть растения. Это сплетение растительных волокон, из которых состоят листья капусты, кожура бобовых, фруктов, овощей, а также семян. Диетическая клетчатка — сложная форма углеводов, рас-

щепить которую наша пищеварительная система не в состоянии. Возникает резонный вопрос: зачем тогда клетчатка нужна? Оказывается, это один из важнейших элементов питания человека.

Диетическая клетчатка сокращает время пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте. Чем дольше пища задерживается в пищевode, тем больше времени требуется для ее выведения. Диетическая клетчатка ускоряет этот процесс и одновременно способствует очищению организма. Потребление достаточного количества клетчатки нормализует работу кишечника.

Когда результаты исследований показали, что мы были бы гораздо здоровее и жили бы дольше, если бы употребляли грубую пищу, многие вполне осознанно увлеклись клетчаткой, хотя в большинстве своем не знали, что она представлена разными видами, и эти виды выполняют разные функции.

Виды клетчатки:

- *целлюлоза*: присутствует в непросеянной пшеничной муке, отрубях, капусте, молодом горохе, зеленых и восковидных бобах, брокколи, брюссельской капусте, в огуречной кожуре, перцах, яблоках, моркови;

- *гемицеллюлоза*: содержится в отрубях, злаковых, неочищенном зерне, свекле, брюссельской капусте, зеленых побегах горчицы.

Целлюлоза и гемицеллюлоза впитывают воду, облегчая деятельность толстой кишки, быстрее продвигают отходы по толстому кишечнику. Это не только предотвращает возникновение запоров, но и защищает от дивертикулеза, спазматического колита, геморроя, рака толстой кишки и варикозного расширения вен;

- *лигнин*: данный тип клетчатки встречается в злаковых, употребляемых на завтрак, в отрубях, баклажанах, зеленых бобах, клубнике, горохе, редисе. Лигнин уменьшает

усваиваемость других волокон, кроме того, он связывается с желчными кислотами, способствуя снижению уровня холестерина, и ускоряет прохождение пищи через кишечник;

- *камеди*: содержатся в овсяной каше и других продуктах из овса, в сушеных бобах;

- *пектин*: присутствует в яблоках, цитрусовых, моркови, цветной и кочанной капусте, сушеном горохе, зеленых бобах, картофеле, землянике, клубнике, фруктовых напитках.

Камеди и пектин влияют на процессы всасывания в желудке и тонком кишечнике. Связываясь с желчными кислотами, они уменьшают всасывание жира и снижают уровень холестерина. Задерживают опорожнение желудка и, обволакивая кишечник, замедляют всасывание сахара после приема пищи, что полезно для диабетиков, так как снижает необходимую дозу инсулина.

Таким образом, мы видим, что клетчатка растений в организме играет большую роль, так как предотвращает запоры, улучшает двигательную и секреторную активность кишечника, стимулирует процессы желчевыделения, нормализует двигательную функцию желчевыводящих путей, усиливает выведение холестерина через кишечник, уменьшая тем самым его количественное содержание в организме. Наибольшее количество растительных волокон содержат: *пшеничные отруби, горох, облещиха, земляника, черноплодная рябина, апельсины, инжир, чечевица, а также морковь и крыжовник.*

Между прочим, пища, в которой человек за сутки получает всего-то около 35 г растительных волокон, в 3 раза снижает вероятность возникновения рака толстой кишки и замедляет скорость развития атеросклероза, а также уменьшает риск заболевания желчнокаменной болезнью и даже варикозным расширением вен.

Пища должна быть кисло-сладкой. Она не должна быть холодной, то есть должна иметь температуру не ниже 18 °С, чтобы на ее обогрев организм не тратил дополнительной энергии. Не должна быть пища и слишком горячей (не выше 40 °С).

Последний раз принимаем пищу в 19 часов, но не позднее чем за 2–3 часа до сна.

Каждый раз, когда вы составляете меню, внимательно просмотрите, сбалансирован ли рацион. В нем должны быть: пятая часть белков (протеины); пятая часть — жиров, крахмала, сахара, а три пятых — сырые и правильно приготовленные фрукты и овощи.

Кстати заметим, что в рационе долгожителей Кавказа используется около 100 видов растений. Причем с возрастом в этих краях люди все больше употребляют съедобных трав. А геронтологи Абхазии считают регулярное употребление дикорастущих съедобных растений одним из основных факторов долголетия и высокой работоспособности горцев.

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.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее свойство.

Залейте с вечера горсть сырой гречневой крупы стаканом кефира и оставьте до утра. Это и будет ваш завтрак, причем такой сытный, что до обеда есть не захочется.

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.

К примеру, ужин лучше готовить из растительной пищи, и ни в коем случае он не должен быть позже 18–18.30 по местному времени. К 21 часу желудок, поджелудочная железа должны перестать работать, должны быть пусты и готовы ко сну. Если это правило систематически нарушать, неизбежны набор лишнего веса, болезни внутренних органов и высокая вероятность заболевания диабетом.

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 овощные и фруктовые пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

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. Во время перерывов между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.

Разнообразьте свое меню. Фрукты и ягоды могут быть неотъемлемой частью многих блюд из овощей, круп, молочных продуктов, мяса, птицы, рыбы.

Фрукты и ягоды способствуют более полному их перевариванию и усвоению, дополняют блюда рядом питательных веществ. Кушайте как можно больше разнообразных фруктов и ягод.

Есть фрукты и ягоды лучше не позже чем за 20–30 минут до приема пищи и никогда на сытый желудок. Фрукты усваиваются в кишечнике, задерживаясь в желудке лишь на очень короткое время. Когда желудок наполнен, фрукты как бы ждут своей очереди, чтобы попасть в кишечник, а в это время под действием ферментов и температуры начинают бродить и терять полезные свойства.



ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Действительно, это настоящий эликсир жизни. Вот, казалось бы, малоприметное зернышко, малюсенькое семечко, а сделай так, чтобы проклюнулся росток, и такая силища попрет наружу, что измерить ее какими-то физическими величинами подчас невозможно. Одно слово — живой солнечный продукт.

Зерно — это проросшие зерна, семена, орехи. Они — живая сила и лекарь на все времена. Великая *Эни Вигмор* в 50-летнем возрасте вылечилась от рака проростками, сейчас она перешагнула 80-летний рубеж. Она утверждает: *«Человек — сын Природы. И он должен принимать пищу, которую Природа дарит ему такой, какая она есть. Человек же все время пытается улучшить, усовершенствовать ее, и в результате баланс витаминов, минеральных солей и живительной силы нарушается. Причиной многих болезней является неестественное питание».*

Особая ценность этой живой пищи в том, что она необыкновенно богата ферментами, необходимыми для переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, содержит полный набор протеинов, а также огромное количество кислорода. Живая пища, кроме того, питает человека тонкой, управляющей энергией, так как именно в период прорастания жизненная энергия, содержащаяся в зернах, наиболее активна.

И, наконец, проростки — идеальное «топливо» для человеческого организма, пища, вобравшая в себя солнечную энергию, аккумулятор «солнечных витаминов», «топливо», в котором сгорает все лишнее и исчезают все патологии в организме. При длительном и систематическом употреблении эта еда-«топливо»-лекарство помогает внутреннему очистительному огню выжечь практически все лишнее, ненужное организму, добравшись до самых сокровенных уголков, и «переплавить» некондиционные клетки в новые, закаленные и полноценные, восстановить здоровье.

Особенно ценны, как считают натуропаты, проросшие зерна пшеницы. Что они такого дивного разглядели в них? И почему пшеница, а не, скажем, дубовые желуди или там разные корешки-клубешки? В чем ее преимущество? Прежде всего, ростки пшеницы изобилуют, кроме растительных масел и незаменимых жирных кислот, витамином Е. Именно они замедляют процесс старения организма, поддерживают его жизнеспособность.

Пожалуй, стоит сказать, что еще содержат эти, хотя и хрупкие, но удивительно могущественные в оздоровлении организма ростки. Пусть этот перечень питательных сокровищ побуждает каждого из нас пользоваться ими.

Первое. Вещества, содержащиеся в ростках именно пшеницы, легко усваиваются. А поскольку они идут в пищу вместе с зерном, мы получаем также отруби, которые регулируют функции кишечника. Это самые богатые источники клетчатки, спасающие от запоров, рака, дивертикулеза и полипов.

Второе. Именно ростки, наряду с дрожжами, содержат хром и литий — редко встречающиеся микроэлементы, которые предупреждают, к примеру, сахарный диабет и нервные расстройства.

Третье. Ростки пшеницы также богаты ценным калием, который нужен для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме и не допускает увядания мышц, придает им упругость. О пожилых людях можно сказать: как вода цветам, так им необходим калий. Необходимую дневную дозу этого элемента мы найдем в порции регулярно съедаемых ростков.

Четвертое. Как известно, без магния не сохранить здоровья. Его обычно мало в нашей диете, ибо его мало в почве, а значит, и в произрастающих на ней растениях. Так вот, ежедневная порция из 100 г ростков пшеницы содержит столько магния, что его достаточно для сохранения здорового сердца, а также профилактики разрежения костной ткани. Напомню, что для восполнения последней функции необходимо еще наличие кальция, кремния, что магний и кальций в оптимальной форме находятся в доломите.

Считается, что впервые силу проросшего зерна испытал на себе дважды лауреат Нобелевской премии, первооткрыватель витаминов (С, Р, А) *Альберт Сент-Дьерди*. Это занимательная история. Сент-Дьерди начал есть ростки на 70-м году жизни. А спустя 10 лет он пел «осанну» этим невзрачным и бледным проросткам: *«Я с детства всегда был слабым и болезненным. Непрерывные простуды, желудочные расстройства и другие недуги мучили меня всю жизнь. Но с тех пор, как я ежедневно ем порции ростков — поразительно! — я перестал болеть. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, хотя ведь годов мне постоянно прибавляется. Можно сказать, что весь мир и в особенности люди “третьего возраста” спасаются этими ростками».*

Расскажу, как правильно проращивать пшеницу. Здесь и выдумывать ничего не надо. Очень убойные советы на этот счет в очень полезной книге «Лечебные свойства

зерна и крупы» почитаемых мною Анастасии Семеновой и Ольги Шуваловой. Вот они.

Существует несколько простых способов домашнего проращивания зерна:

1. Берут промытое зерно пшеницы, насыпают его в тарелку, заливая водой так, чтобы она только чуть-чуть покрывала зерна. Через 8–10 часов промывают зерно проточной водой, опять выкладывают его в тарелку, периодически увлажняя его до прорастания. Через 1,5–2 дня появляются крохотные белые ростки. Пшеница готова к употреблению.

2. Порцию зерен выкладывают в посуду, заливают водой, промывают. Затем зерно высыпают в плоскую тарелку, блюдо заливают водой на 6–8 часов (обычно на ночь), чтобы зерна хорошо впитали воду и набухли. После этого зерно промывают через сито, ровным слоем выкладывают на тарелку, накрывают одним слоем марли и увлажняют его. Можно уложить зерно и на слой марли, накрыв сверху другим лоскутом марли.

3. Зерно кладут в банку, заливают прохладной водой и оставляют на ночь (на 6–8 часов). Уровень воды в банке должен быть на 5–7 см выше поверхности зерен. При замачивании они будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом. Банку накрывают марлей, горлышко стягивают резинкой. Утром, не снимая марли, сливают воду. Затем банку с зерном нужно положить на бок и накрыть так, чтобы проростки оказались в темноте. При этом позаботьтесь, чтобы доступ воздуха был достаточным. Промывая проростки, следите за тем, чтобы на дне не оставалась вода, иначе зерна могут начать загнивать.

4. Промойте, поместите зерно в марлю и подвесьте, затем время от времени сбрызгивайте его водой не менее 3–4 раз в день. Через день зерна начнут набухать,

а через 2–3 дня появятся маленькие росточки, которые можно употреблять в пищу.

5. При выращивании зеленого спраутса используйте обычные столовые подносы. Сначала возьмите чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочите их на ночь в большом количестве воды. Воду слейте, зерна промойте, банку переверните кверху дном и оставьте на 12 часов зерна прорасти. За это время нужно промыть их минимум 2 раза, чтобы предохранить от засыхания. На поднос насыпьте землю, перемешанную с торфом, слоем в 2–3 см, в подносе сделайте желобки по бокам для стока лишней воды. Затем равномерно распределите зерна по поверхности почвы на некотором расстоянии друг от друга, при этом следите, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия. Засеянное зерно полейте небольшим количеством воды, накройте сверху другим подносом или крышкой для создания благоприятного микроклимата и оставьте дня на три, пока крышка не начнет приподниматься. Уберите крышку и поставьте проростки в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливайте зерно один раз в день. Проростки будут готовы к употреблению через 7–10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

6. Зеленый спраутс из семян гречихи и семечек выращивают подобным же образом. Выбирая семена и семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и чтобы они были органически чистыми, выращенными на экологически чистой земле без химических удобрений. Для одной порции замочите в 2-литровой банке 1,5 чашки семечек или 0,75 чашки семян гречихи. Банку с семечками полностью наполните водой, для гречихи достаточно половины. Вымачивайте их 8 часов. Затем высадите семена на поднос так же, как и пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система гораздо

слабее. Ежедневная норма — 1 ст. ложка сухого проросшего зерна. Из-за большой концентрации веществ передозировка ведет к излишнему физическому и психическому перевозбуждению. Поэтому проросшие зерна не рекомендуется принимать при высоком кровяном давлении (или по 0,5 ст. ложке) и вечером на ночь. Ежедневную дозу можно употреблять за 1 прием во время завтрака или обеда.

Ростки можно добавлять в салаты, котлеты, фарш, в молоко и т. д. Проросшее зерно можно высушить, смолоть или растереть в порошок и использовать как приправу к супам, соусам.

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 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.



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; возвратит 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.

Превращения, 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.

Итак:

- Питайтесь простой натуральной пищей. Соблюдайте умеренность в еде, тщательно пережевывайте пищу и смачивайте ее слюной. Помните, что во рту происходит первая, очень важная переработка пищи, способствующая лучшему ее перевариванию и усвоению.

- Откажитесь от жареных и соленых блюд.

- Ежедневно съедайте не менее одного яблока. Есть хорошая английская поговорка: «Если вы в день съедаете одно яблока, вам не нужен врач».

- Не ешьте на ночь. Вечером принимайте пищу за 2–3 часа до сна или не позднее 19 часов.

- Хлеб полезен только ржаной и слегка подсушенный. Свежий хлеб трудно переваривается.

- Вместо мяса надо есть рыбу и продукты моря, а также печень, почки, мозги. Рыба полезнее мяса. В ней есть белки, витамины, микроэлементы. Исследования американских ученых привели к выводу, что раковые заболевания и инфаркты чаще возникают у мясоедов. В мясе животных накапливаются антибиотики, шлаки, «гормоны страха» (на бойнях непосредственно перед убоем животных), которые переходят в организм человека и откладываются в нем. А если вы перевалили за 50, то «сойдите» с мяса и приналягте на овощи, зелень, ягоды, фрукты. «Мясные» белки можно добрать за счет кисломолочных продуктов, гороха, бобов, фасоли, сои, ржаного хлеба, картофеля.

- Жиры следует употреблять в натуральном виде. Сливочного масла не более 20 г в день. Лучшее всего усваиваются

молочные жиры, затем животные (сало), труднее растительные. Жиры нельзя сильно нагревать. Молочные жиры нельзя нагревать более 50 °С, растительные не более 200 °С, так как при высокой температуре образуются вредные соединения — канцерогены.

- Морковь, томаты для лучшего усвоения надо сочетать с растительным маслом. Помидоры, щавель и цветную капусту надо есть только в сыром виде. Вареные они вредны, так как накапливают в организме нерастворимую щавелевую соль.

- Незаменимый продукт — картофель. У него под тонким слоем кожуры находится множество нужных нашему организму микроэлементов. Поэтому картофель рекомендуется запекать и съедать вместе с кожурой, целиком.

- Творог может заменить мясо. В нем много полезных веществ. И его потребление необходимо сочетать с овощами, фруктами или их соками. Кроме того, творог содержит жирные кислоты, которые засоряют протоки в печени. Этот нежелательный эффект можно устранить, если в творог добавить растительное масло. Например, к 2 ст. ложкам творога — 1 ч. ложку растительного масла и 1 ст. ложку кефира или молока.

- Варить пищу надо на воде, без масла, масло добавлять только в тарелку. Картофель лучше варить на пару или запекать. Нельзя одновременно есть мясо и яйца (бифштекс с яйцом), мясо и рыбу, творог и орехи. В промежутках между едой нельзя перекусывать: ни яблоко, ни печенье, ни пряник, ни конфетку. Чтобы не разбавлять желудочный сок, можно пить, если захочется, только через 2 часа после еды.

- Приправы травмируют слизистую оболочку желудка и полости рта, а уксус вообще на некоторое время прекращает пищеварение. В качестве приправ можно употреблять лимонный и яблочный соки, укроп, свежую или

сухую морскую капусту, петрушку, сельдерей, кинзу, подсолнечное масло.

- Кофе и чай при некоторых положительных качествах содержат много вредных веществ. Прекрасно тонизирует организм настой шиповника. Летом в качестве заварки можно заготовить или купить цветы липы, мяту, листья смородины, малины, душицы, брусники, черники, лимонника.

- Можно есть без ограничения яичный белок, а желток — не более 3 раз в неделю. Если вам за 60, то достаточно и 1 раза.

- Очень полезны твердые сыры. Они содержат молочнокислые бактерии, биологически активные вещества, включая витамины и антибактериальные соединения.

- Особенно богата полезными микроорганизмами квашеная капуста. При этом в ней в процессе квашения синтезируются витамины группы В. Так что квашеная капуста не только живой, а и витаминизированный продукт.

- Ешьте гречневую, пшеничную и геркулесовую каши.

- Пейте больше соков, причем свежеприготовленных.

- И избегайте соли. Натуральная пища, содержащая органический натрий, вполне заменяет ее. Такой натрий есть во всех фруктах и овощах, особенно в свекле и сельдерее.

- Установлено, что человек живет тем дольше, чем меньше (в разумных пределах) он потребляет пищи. Совершенно недопустимо есть непосредственно перед сном. Процессы пищеварения, протекающие ночью, способствуют ожирению, увеличивают риск тяжелых заболеваний. Результат позднего ужина — сердечные болезни.

2. О воде. Если без еды человек может прожить до 40 дней, то без воды только 5–7 дней, а дети и того меньше, 2–3 дня. Таким образом, вода важнее, чем еда. С потерей воды человек начинает болеть и стареть. Медицина утверждает, что это происходит из-за избытка сахара,

холестерина, дефицита гормонов, микро- и макроэлементов, ферментов и т. д. Но вот что интересно: если у пожилого человека дефицит указанных веществ доходит до 80%, то он ведь остается живым, хотя и болен; а вот если у молодого человека дефицит воды составляет более 12%, то он просто умрет. Значит, 12% воды важнее 80% всего остального. Не зря в Европе воды пьют в 10–12 раз больше, чем в России, и не поэтому ли они и живут дольше, чем мы?

Химики и биохимики знают, что без воды ни одна биохимическая или энергетическая реакция в организме не идет. Вода играет главную роль в процессе обмена веществ. Без воды эти процессы замедляются, идут не до конца. Поэтому перед приемом твердой пищи надо насытить организм водой. Она должна войти в состав различных соков, которые организм использует для пищеварения. Вода растворяет минералы, крахмал и другие вещества и разносит их по всему организму в составе крови для питания клеток. Но для того чтобы вода стала работать в организме, она должна стать живой, щелочной.

Воду следует пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натошак 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, саморегулирующаяся 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 в книге я объяснял 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. Правило — не есть после 19 часов местного времени — 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 натощак.

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 всех проблем с пазухами лица и гриппа, 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, 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 переработанных 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 гломеруло-нефрит, 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 натошак, 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 рН 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 10–1,5 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, венцом которых 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-натриевой 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.

Первый способ. 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.

Кстати, у человека меньше всего страдают те органы, которые больше всего работают. К такому выводу пришли специалисты Парижского центра геронтологии. Знаете, что остеохондроз называют «болезнью сериалов»? Но физкультура только тогда принесет человеку ощутимую пользу, если она станет его постоянным спутником. Кроме бодрости и силы духа, спорт устраняет многие физические недостатки и излечивает многие недуги. Физкультура помогает освободиться организму от шлаков, ядов и токсинов, налаживает ритмичное дыхание, работу сердца, помогает при артрозе, остеохондрозе и других заболеваниях позвоночника.

Если болит спина, то основная причина этих болей — дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и прилежащих тканей:

- остеохондроз и его осложнения (протрузии и грыжи дисков позвоночника), спондилез;
- артрозы (деструкция, тугоподвижность) и артриты (воспаления крупных и мелких суставов);
- нарушения осанки (сколиозы, лордозы различной степени выраженности, кифозы, кифосколиозы).

Ответ простой — срочно заниматься своей спиной, потому что болит позвоночник, который не справляется с нагрузкой. И в первую очередь надо укреплять мышцы спины, которые поддерживают позвоночник в правильном положении. Без физических упражнений это сделать невозможно.

Исходя из состояния своего здоровья, составьте и освоите свой собственный комплекс физических упражнений. И не надо тратить много времени. Бывает достаточно минут 15 утром. Многие упражнения можно делать прямо в постели.

♦ *Лежа на спине, потянитесь сладко и вытяните руки за головой. Кончики пальцев ног потяните на себя с усилием, также с усилием тяните руки за головой. Почувствуйте, как растягиваются один за другим позвонки.*

♦ *Раскиньте руки в стороны, согните ноги в коленях и потянитесь верхней частью туловища влево, затем вправо, причем таз постарайтесь не поднимать и не сдвигать.*

♦ *Упражнение «Рыбка». Лежа на спине, поднимите руки и ноги прямыми вверх. Потрясите ими мелко-мелко, будто это плавники нежной рыбки. Упражнение делается не более 1 минуты. «Рыбка» признана японцами одним из самых эффективных упражнений для усиления кровообращения в капиллярах, их очищения и восстановления*

работоспособности. Хорошее кровоснабжение мышц снимает боли в пояснице, помогает работе органов, снабжая их кислородом.

Кроме того, приучите себя спать на твердом ложе. Для ровности подложите под тонкий матрас толстую фанеру. А еще лучше, если вы приучите себя спать... на полу. И без подушки! Либо на как можно более плоской подушке. Чтобы разгрузить позвоночник и избавить его от прогиба в пояснице, подушку во время сна положите под колени. Таким образом позвоночнику удастся расслабиться.

И научитесь поднимать тяжести. Лучше делать это как... штангисты. Присесть на корточки, взять груз в обе руки или прижать его к животу и встать. Не поднимайте тяжести, согнув спину буквой «Г». Это чревато «срывом спины».

Занимаясь физическими упражнениями, не забывайте о закаливании своего организма. Приучите свой организм к босохождению и прохладному воздуху в квартире.

Физическая активность — надежный щит против преждевременного старения, циклические физические нагрузки (ходьба, бег, плавание) для нашего организма являются своеобразным биостимулятором, так как мышцы во время работы посылают мощные импульсы во все органы и системы. Вот почему после физических упражнений мы чувствуем прилив энергии.

И поэтому пожилым людям показаны посильные упражнения и даже те, которые ранее считались противопоказанными: наклоны туловища, приседания, дозированный бег. Оказывается, именно они лучше всего противодействуют старческому одряхлению.

У пожилых людей восстановительные процессы снижены. Поэтому им рекомендуется доводить физические нагрузки только до границы утомления. Кроме того, после физических упражнений им предлагается принимать

травяные настои (*полынь, девясил, одуванчик, золоты-сячник, подорожник, сабельник и др.*), укрепляющие силу мышц и нервную систему, улучшающие эффективность отдыха. А по мере привыкания к нагрузкам прием трав можно сократить и использовать их периодически, по мере необходимости. В качестве антиоксидантов можно использовать *крапиву, проростки ржи, плоды облепихи, пряности*.

Кроме того, в пожилом возрасте наблюдается процесс обезвоживания организма, пить хочется меньше, а отсюда многие заболевания. Поэтому для нормального функционирования всех систем и органов необходимо выпивать ежедневно не менее 2 л воды (лучше структурированной), а также обязательно принимать душ (лучше контрастный), ванны, просто обтираться, ну а если вы сможете посещать баню и заниматься оздоровительным плаванием — это вообще роскошно.

И вообще, чаще бывайте на свежем воздухе. Тогда ваш организм получит больше кислорода. Даже простая ходьба укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение во всем организме и стимулирует выведение из организма лишней жидкости и шлаков.

Остается напомнить лишь простую истину — работающая мышца — дублер сердца.

* * *

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. Вся остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

ЛИТЕРАТУРА

Абрикосов Х. Н. и др. Сабельник // Словарь-справочник пчеловода / Сост. Федосов Н. Ф. — М.: Сельхозгиз, 1955.

Акопов И. Э. Кровоостанавливающие растения. — Ташкент: Медицина УзССР, 1981.

Аксенов А. П. Книга Знахаря XXI века. — Издательство: АСТ, Сталкер, 2004.

Аксенов Александр. Травник Знахаря. — Издательство: АСТ, Сталкер, 2004.

Ашбах Д. С. Вы не больны, Вы закислены. — СПб.: Издательство «Вектор», 2013.

Волков В. Тренировка жизненной силы, или Лечение от старения. — СПб.: Издательство «Вектор», 2004.

Губанов И. А. и др. 726. *Comarum palustre* L. — Сабельник болотный // Иллюстрированный определитель растений Средней России. В 3 т. — М.: Т-во науч. изд. КМК, Ин-т технолог. иссл., 2003.

Дубинина Тамара. Сабельник — русский женьшень. Интернет-портал для женщин «Дикая хозяйка». <http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/712508630EC44279C3257429004D50FB>

Здоровье по Чичагову. Оздоровление организма человека по методу священномученика Серафима (Чичагова). — М., «Благословение, Техинвест-3», 2013.

Кородецкий А. Сабельник — болотный целитель. — СПб.: Издательский дом «Питер», 2005.

Куреннов П. М. Русский народный лечебник. — М., АРТ-Пресс, Лорис, 1992.

Лукьянов О. Л. Разработка режима рациональной эксплуатации ресурсов сабельника болотного// Генетические ресурсы лекарственных и ароматических растений. Сборник научных трудов Международной конференции, посвященной 50-летию ботанического сада ВИЛАР. — Москва. ВИЛАР, 2001.

Наумчик Г. Н., Розенцвейг П. Э. Фитохимическое изучение сабельника болотного. — В кн.: Материалы научной конференции, посвященной итогам работы ЛХФИ за 1961–1962 гг. — Л., 1963.

Наумчик Г. Н., Розенцвейг П. Э. О дубильных веществах сабельника болотного. — В кн. Вопросы фармакогнозии. Труды ЛХФИ, вып. 2. — Л., 1964(6).

Наумчик Г. Н., Розенцвейг П. Э. Фитохимическое исследование сабельника болотного, выделение и изучение флавоглюкозида. — В кн. Материалы 1-го съезда фармацевтов БССР. — Минск, 1966.

Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.

Неумывакин И. П. Соль: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.

Неумывакин И. П. Диабет: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2006.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Скатерть-самобранка. Что, сколько, зачем и как мы едим. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.

Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

Неумывакин И. П., Закурдаев. Медицина здоровья от космического врача. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.

Нечаева И. И., Дубин В. И. Наши дачные лекари — живые витамины. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2014.

Пашков М. К. Сабельник болотный — чудо-растение!
<http://www.tiensmed.ru/news/sabeliniks1.html>

Сафонов А. <http://krollik.ru/2010/12/sabelnik-i-kalgandlya-sustavov/>

Силиванов Александр. <http://lesnoy-dar.ru/lesnye-travy/celebnaya-trava-sabelnik.html>

Чичагов Л. М. Медицинские беседы. — СПб.: «Кушнеров и компания», 1881.

Яковлев Г. П., Челомбитько В. А. Ботаника: Учебник для вузов / Под ред. Камелина Р. В. — СПб.: Спецлит, изд-во СПХФА, 2003.

<http://best-travnik.ru/travy/sabelnik-bolotnyj-lechenie>

http://profi.orbita.co.il/questions/cat_10/vopros_7586/

<http://medik.kloop.kg/sabelnik/>

<http://travnick-altay.com/sabelnik-bolotnyj.html>

<http://artrozmed.ru/artrit/sabelnik-pri-artrite.html>

<http://www.liveinternet.ru/users/3347825/post300297742/>

http://www.tiensmed.ru/news/cjeljebnyje_svoystva_sabjelnika.html

<http://lechenie-narodom.ru/pyatochnaya-shpora-lechenie-narodnymi-sredstvami/>

http://nanoplast-forte.ru/Podagra/Dieta_pri_podagre/

http://kerosini.ru/lechenie_sabelnikom.html.



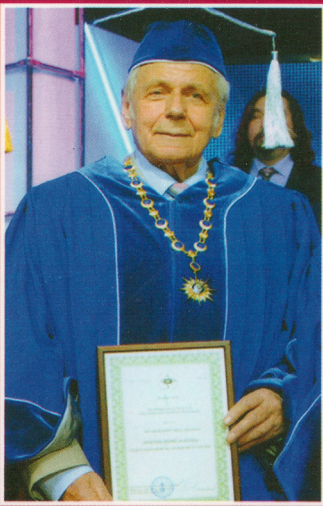
СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	3
САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ — ЛЕКАРЬ ВСЕСТОРОННИЙ	7
НЕМНОГО ИСТОРИИ	9
БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ САБЕЛЬНИКА БОЛОТНОГО	12
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА САБЕЛЬНИКА	18
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПРИМЕНЯЕТСЯ САБЕЛЬНИК	31
ЛЕЧЕБНЫЕ ФОРМЫ САБЕЛЬНИКА	35
ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ С САБЕЛЬНИКОМ	46
Общий универсальный рецепт	47
Повышение защитных сил организма	47
Опорно-двигательный аппарат	52
Болезни суставов	53
Ревматизм	58
Остеохондроз	60
Артрит	61
Подагра	67
Артроз	69
Радикулит	74
Пяточная шпора	77
	219

Питание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	82
Кожные заболевания и повреждения	91
Онкология	93
Болезни крови	97
Заболевания сердца, легких и сосудов.....	101
Женские заболевания	102
Органы пищеварения (ЖКТ)	104
Почки и печень.....	106
Простудные заболевания.....	107
Сабельник как обезболивающее и противовоспалительное средство	109
Заболевания полости рта.....	109
Дополнительные разъяснения по применению сабельника болотного в лечебных целях.....	110
СБОР И ЗАГОТОВКА САБЕЛЬНИКА БОЛОТНОГО	115
Выращивание сабельника	120

УНИВЕРСИТЕТЫ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ	121
УРОКИ ИСТОРИИ	123
ЩИ ДА КАША — ПИЦА НАША	125
«ДОМОСТРОЙ».....	129
ЕСТЬ — ЧТОБЫ ЖИТЬ	132
ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ	134
Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие	134
Влияние воды на кислотно-щелочной баланс.....	140
Квашение продуктов	149

Поддержание кислотно-щелочного равновесия организмом	151
Как измерить рН в домашних условиях	162
СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ	166
ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	168
ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ.....	177
ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ.....	186
ГОЛОДАНИЕ.....	192
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ	195
ЛИТЕРАТУРА	215



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».

Данная книга состоит из двух частей. Первая посвящена уникальному лекарственному растению — сабельнику болотному, признанному и в официальной, и народной медицине. К примеру, в Японии, Китае, Корее и Монголии сабельник болотный включен в официальную фармакологию как противоопухолевое средство. Как средство лечения суставных заболеваний это растение применяется несколько веков. В книге приводятся рецепты лечебного применения сабельника и от других заболеваний.

Во второй части книги приводятся авторские рекомендации по здоровому и правильному питанию.