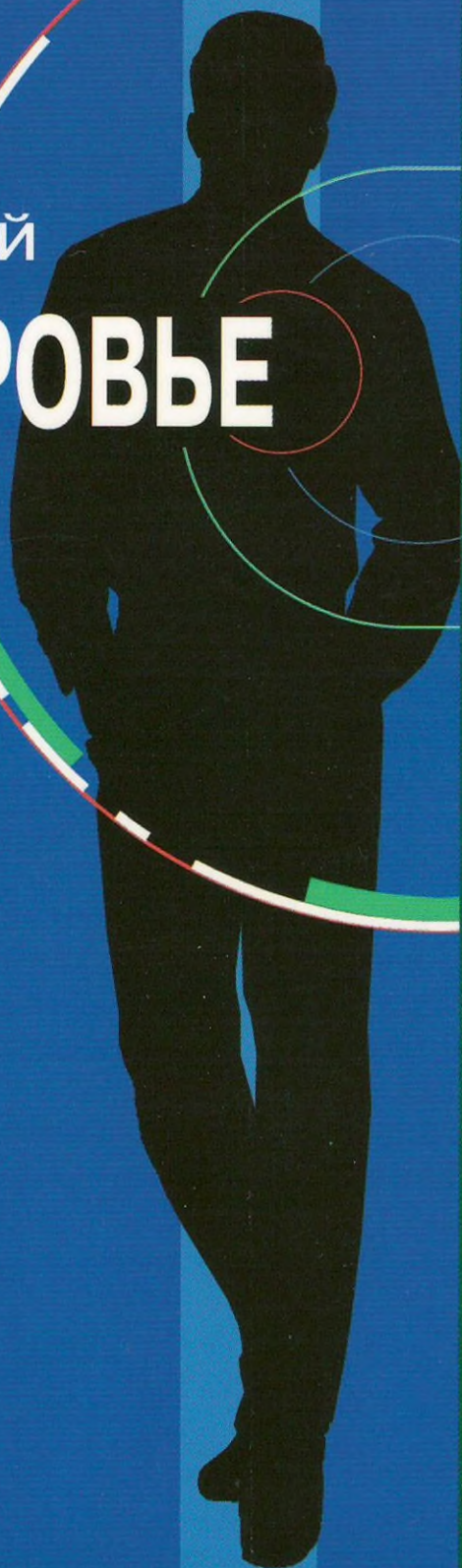


И. П. НЕУМЫВАКИН

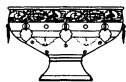
СИЛЬНЫЙ ПОЛ – СЛАБЫЙ

**МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**



**И. П. НЕУМЫВАКИН**

**СИЛЬНЫЙ ПОЛ — СЛАБЫЙ  
МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**



*Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.*

## **Неумывакин И. П.**

**Сильный пол — слабый. Мужское здоровье.**

Мужское здоровье... Как много от него зависит и как много включают в себя эти слова... Ведь это основа здоровья, долголетия, мужской активности, гармоничной семейной жизни, радости и бодрости, физической и душевной. В книге рассказывается об основных возможных проблемах в сфере мужского здоровья, способах их предотвращения и устранения. Приводятся сведения из самых разных областей — официальной, альтернативной и народной медицины, даются практические советы и рекомендации по налаживанию здорового образа жизни.

## ВВЕДЕНИЕ

Мужской организм имеет много отличий от женского, в связи с чем существует специальный медицинский раздел, посвященный мужскому здоровью, — андрология. Эта наука исследует самые разные аспекты, влияющие на мужское здоровье. Ее взаимосвязь с другими областями медицины, например с урологией, эндокринологией, хирургией, дает возможность решать проблемы с мужским здоровьем максимально успешно. На здоровье мужчины могут воздействовать факторы из различных сфер жизни. Прежде всего следует отметить, что анатомические и физиологические особенности организма мужчины определяют предрасположенность ко многим специфическим мужским заболеваниям. В частности, простатит беспокоит только представителей мужской половины человечества. Каждому мужчине необходимо иметь представление о том, что может оказывать действие на его здоровье. Перечислим для начала самые значимые факторы.

Чрезвычайно важен образ жизни. Для нормальной работы всего организма в целом и половой системы мужчин в частности необходимы физическая активность, рациональное питание и психологическое равновесие. При отсутствии нормальной половой активности, нарушении режима питания и гигиены в функционировании мужского организма могут происходить существенные нарушения.

Гормональный статус также очень важен. Содержание тестостерона в организме мужчины существенно влияет на состояние его организма. Любой сдвиг может вызвать развитие мужских заболеваний.

Употребление алкоголя, никотина и психоактивных веществ и прочие вредные привычки напрямую воздействуют на мужские половые железы, а поэтому и на работу половых органов. В большинстве случаев устранение проблем с мужским здоровьем зависит от того, сможет ли мужчина отказаться от своих вредных привычек.

Соблюдение даже минимальных норм личной гигиены может положительно сказаться на мужском здоровье, поскольку весьма часто мужские заболевания развиваются из-за попадания болезнетворной микрофлоры в половые органы из внешней среды.

Каковы же «виновники» рассматриваемых проблем? На первом месте среди причин, вызывающих мужские заболевания, стоит болезнетворная микрофлора. Установлено, что более 80% всех мужских заболеваний возникает в результате незащищенного полового контакта и катетеризации, около 5% — вследствие попадания инфекции в кровотоки. Такие широко распространенные болезни мужчин, как простатит, уретрит, баланит, баланопостит, обусловлены следующими инфекциями:

- бактерии: стрептококк, стафилококк, трихомонада, микопlasма, гарднерелла, гонококк, туберкулезная и кишечная палочки, бледная трепонема;
- вирусы герпеса, гриппа, цитомегаловирус;
- грибки: кандиды, актиномицеты.

Второе место среди причин развития мужских заболеваний отводят различным нарушениям в развитии и строении мужских половых органов:

- аплазия или недоразвитость яичек;
- крипторхизм, или неопущение яичка в мошонку;
- анорхизм, монорхизм и полиорхизм — отклонение количества яичек от нормы;
- эктопия яичка;
- гипоспадия, или неправильное расположение отверстия мочеиспускательного канала;
- фимоз;
- синдром Пейрони и др.

Во многих случаях аномалии строения мужских органов имеют место при рождении. Большинство из них успешно поддаются лечению различными методами. Также к настоящему времени накоплен большой опыт лечения других заболеваний и коррекции нарушений, связанных с мужским здоровьем. Конечно, консультации соответствующих специалистов необходимы, но прежде всего во многих моментах полезно разобраться самостоятельно. В этой книге вы найдете эффективно работающие рекомендации как из официальной медицины, так и из альтернативных методик и богатого опыта народных целителей.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СМИРИТЬСЯ ИЛИ БОРОТЬСЯ?**

Начнем именно с этого вопроса, поскольку практически каждый мужчина раньше или позже сталкивается с неизбежными, увы, возрастными изменениями, даже если в прошлом все мужские системы функционировали у него без малейшего сбоя. И здесь важно осознание того, что поток времени нельзя повернуть вспять, но можно очень и очень многое замедлить, отсрочить и предотвратить. И это в силах каждого мужчины, если он своевременно получит нужную информацию и отнесется к рекомендациям со всей серьезностью. С возрастом следует научиться быть особенно внимательным к своему здоровью. Для этого надо приучить себя, во-первых, принимать подаваемые организмом сигналы, во-вторых, своевременно расшифровывать их и, в-третьих, адекватно реагировать на необычные или болевые сигналы.

Мужчины испытывают определенные проблемы со здоровьем, связанные прежде всего с переходом в другую возрастную группу. Это еще не старость, проблемами которой занимается геронтология. В этом возрасте мужчины работоспособны, энергичны, подвижны. Но они начинают замечать в функционировании своего организма некоторые изменения, которые могут не только снизить работоспособность, но и привести к серьезным заболеваниям. У мужчин, в отличие от женщин, не происходит резкого «выключения» репродуктивной функции. Однако

у мужчин после 40 лет постепенно снижается активность процесса образования половых гормонов, в первую очередь тестостерона. Для обозначения частичной андрогенной недостаточности у мужчин среднего и пожилого возраста используются различные термины: *андропауза*, *мужской климакс* и др. В этот период происходит качественная перестройка организма в новых возрастных условиях. Климаксом называют период жизни человека, характеризующийся наступлением гормональных перемен, происходящих в организме в связи с физиологическим угасанием функций половой системы. Обычно это понятие используется по отношению к женщинам, но совершенно очевидно, что климакс бывает и у мужчин. Наступает он в возрасте 50–60 лет, когда организм начинает снижать выработку мужских половых гормонов, вследствие чего падает концентрация тестостерона в крови.

*Что же такое андропауза?* Это возрастное снижение уровня половых гормонов у мужчин, которое, как и у женщин, можно считать климаксом. В отличие от женщин, у которых наступление менопаузы означает конец репродуктивного периода, у мужчин происходит постепенное снижение уровня половых гормонов (в первую очередь тестостерона), начало которого приходится на возраст 30–40 лет. Некоторые авторы отвергают этот термин и предлагают другой, может быть, более точный: «частичная андрогеновая недостаточность пожилых мужчин». Однако в литературе, особенно научно-популярной, все же чаще встречается термин «андропауза».

После 30–40 лет уровень тестостерона у мужчин снижается примерно на 1–2% в год. Таким образом, у мужчин в возрасте 80 лет уровень тестостерона составляет в среднем около 40% от нормального уровня гормона,



характерного для мужчины 25-летнего возраста. Кроме того, уровень тестостерона зависит от многих других факторов: образа жизни, наличия вредных привычек, генетических особенностей, конституции, наличия сопутствующих заболеваний и пр. Возрастное снижение уровня половых гормонов у мужчин проявляется в самых различных видах. К ним относятся мочеполовые расстройства, например снижение либидо, нарушения оргазма, вегетосудистые и психоэмоциональные расстройства. Могут отмечаться сердцебиение и боли в области сердца, ощущение пульсации в голове, головокружение, повышение давления. С возрастом повышается риск развития сахарного диабета, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, а именно наличие этих заболеваний приводит к снижению уровня тестостерона на 10–15% по сравнению с уровнем у здоровых людей того же возраста.

Уровень тестостерона влияет на работоспособность, настроение, кости и мышцы. От него зависит, насколько мужественно выглядит мужчина и какой он в сексе. Все это мужчина постепенно начинает терять с наступлением андропаузы.

Продолжительность климактерического периода у мужчин значительно варьируется. Условно считается, что климакс у мужчин заканчивается к 75 годам. Снижение уровня половых гормонов вызывает рассогласование деятельности органов эндокринной системы, заметно снижается тонус мышц, увядает кожа, проявляется эмоциональная ранимость, уменьшаются сексуальные возможности. Ограничение сексуальной жизни, связанное с климаксом, в свою очередь тормозит выработку гормонов — и круг замыкается. Однако снижение половой

функции в период климакса отнюдь не означает появление импотенции.

*Проявления мужского климакса:*

- вегетососудистые нарушения: приливы, внезапная гиперемия лица, шеи, колебания уровня артериального давления, кардиалгии (боли в области сердца), головокружения, чувство нехватки воздуха;
- мочеполовые расстройства: снижение либидо, расстройство оргазма и др.;
- психоэмоциональные расстройства: повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, ослабление памяти и внимания, бессонница, депрессия, ухудшение общего самочувствия и снижение работоспособности;
- соматические расстройства: уменьшение количества мышечной массы и силы, остеопороз (снижение плотности костной ткани), гинекомастия (увеличение молочных желез), ожирение, истончение и атрофия кожи и др.

Вегетативные реакции проявляются болями ноющего характера в области сердца, головными болями. Отмечаются изменения на электрокардиограмме. Артериальное давление легко повышается и снижается до нормальных величин, возможно развитие гипертонических кризов. Периодически возникает ощущение «приливов» крови, сопровождающееся потливостью, чувством жара, потемнением в глазах, ощущением нехватки воздуха и т. п.

Мочеполовые расстройства проявляются нарушением мочеиспускания и снижением половых функций. Нарушения мочеиспускания связаны прежде всего с уменьшением тонуса мочевого пузыря, кроме того, данный период, как правило, совпадает с развитием аденомы предстательной

железы (доброкачественной гиперплазии предстательной железы).

*Что же делать при андропauзе?* Чем можно себе помочь? Прежде всего следует помнить о том, что это период естественного физиологического старения у мужчин. Долгое время существовало мнение, что поскольку изменения, происходящие с возрастом в мужском организме, являются естественными, то они не требуют никаких вмешательств со стороны медиков. Однако существуют *специальные методики, позволяющие улучшить состояние мужчины, вступившего в «трудный возраст».*

- Совершайте пешие, лыжные прогулки, не забывайте о регулярных пробежках: у мужчин, занимающихся бегом, аденома простаты бывает реже.
- Не прекращайте регулярную половую жизнь.
- Для повышения умственной и физической работоспособности используют возбуждающий метод точечного воздействия — акупрессуру. Процедуру можно проводить несколько раз в день, но не вечером. Однако точечный массаж противопоказан при повышенной температуре, тромбозе, тромбофлебите, онкологических заболеваниях, нарушениях свертываемости крови. Нельзя массировать воспаленные суставы, бородавки, родинки, места, на которых есть проявления кожных заболеваний, варикозно расширенные вены.
- В настоящее время появились современные медицинские препараты, позволяющие проводить андрогензаместительную терапию у мужчин. Основными препаратами являются препараты естественного тестостерона. *Задачи андрогензаместительной терапии:*
  - повышение либидо, общей сексуальной удовлетворенности;

- уменьшение выраженности или исчезновение вегетососудистых и психических расстройств;
- повышение плотности костной массы, уменьшение выраженности ожирения, нарастание мышечной массы;
- повышение уровня гемоглобина или содержания эритроцитов в крови и др.

При использовании препаратов тестостерона пациент должен регулярно обследоваться у специалиста для оценки эффективности препарата. Препараты тестостерона помогают многим, но, к сожалению, дают побочные эффекты и имеют противопоказания.

Отдельно есть смысл рассмотреть такой неприятный симптом, как *приливы к голове*. Такие приливы бывают не только у женщин. Они могут быть обусловлены мужским климаксом, а также различными недомоганиями. Например, приливы могут являться предвестниками апоплексического удара (кровоизлияния в мозг). Приливы бывают при запорах, пороках сердца, геморрое, гипертонической болезни и атеросклерозе.

Часто приливы мучают полнокровных мужчин с толстой шеей. Приливы могут сопровождаться звоном в ушах, тяжестью в голове, головной болью и головокружением. Если вы полнокровный мужчина с мощной шеей и вас мучают приливы, которые сопровождаются звоном в ушах, тяжестью в голове, головной болью и головокружением, то надо срочно принять меры.

- Прилягте на диване в положении полулежа.
- Положите на голову холодный влажный компресс или пакет с чем-нибудь из морозильника.
- Если вы находитесь дома, опустите ноги в горячую воду или поставьте на икры и руки горчичники.

- Примите слабительное.
- Через три дня можно прикладывать к шее ниже затылка горячий компресс.
- Если вы страдаете полнокровием, то вам нельзя выполнять работу, которая требует постоянных наклонов, нельзя употреблять спиртное и переедать. Выполнение этих требований снизит риск кровоизлияния в мозг. Следует отказаться от горячей ванны, сауны, горячего питья, острой пищи, алкоголя.

*Общие рекомендации при приливах, связанных с мужским климаксом:*

- При первых же признаках прилива выпейте полстакана прохладной воды.
- Спите с открытым окном или форточкой даже зимой.
- Учтите, что во время быстрой ходьбы (физической активности) приливов обычно не бывает.
- Делайте дыхательные упражнения: лягте на спину и медленно, глубоко дышите животом по 6–8 вдохов и выдохов в минуту. Упражнения надо делать ежедневно: дважды в день по 15 минут.
- Пейте ежедневно несколько чашек настоя шалфея (1 ст. ложка травы на стакан).
- Иногда помогает цветочная пыльца: утром за 10–15 минут до еды рекомендуется принимать по 1 ч. ложке пыльцы, запивая водой.
- Иногда помогает регулярный прием успокоительных средств, например корвалола, настойки валерианы.

*С андропаузой связано возрастное изменение мужской потенции.* Рассмотрим эту безусловно важную тему особо. С возрастом секреция мужских половых гормонов — андрогенов — постепенно снижается, мужская сексуальность становится слабее. У большинства 50-летних

мужчин заметно снижается либидо, ослабляется сексуальное влечение, оргазм становится не таким ярким. Для сексуального возбуждения требуются более продолжительное время и подготовка, может сократиться продолжительность эрекции, а эякуляция, напротив, происходит позже и становится не такой энергичной. Таким образом, некоторые расстройства половой функции у мужчин не обязательно являются патологией, они — следствие естественного физиологического спада.

На потенцию могут оказать неблагоприятное воздействие прием некоторых медикаментов, например адельфана, раунатина, клофелина, чрезмерное употребление снотворных и успокаивающих средств, хроническая усталость, возрастные болезни, снижение функций желез внутренней секреции, психологические и бытовые проблемы. Потенция может быть связана с сосудистыми заболеваниями, например атеросклерозом, системной варикозной болезнью. При этом нарушается приток артериальной крови к пенису и отток венозной, и вследствие этого не обеспечивается нужный подъем давления в cavernозных телах.

Простатит и аденома простаты могут усугубить расстройства эрекции. Об этих заболеваниях мы поговорим отдельно далее. А пока продолжим рассмотрение проблем, связанных со снижением потенции. Существует специальный медицинский термин — *импотенция*. Это нарушение половой функции, при котором половой акт или вообще невозможен, или возможен, но не в полном объеме. Обычно импотенция развивается постепенно, исключая случаи травмы или внезапной болезни. В большинстве случаев причиной возникновения импотенции

является какое-то заболевание, которое в данной ситуации очень важно вовремя распознать.

*Чаще всего причины импотенции следующие:*

- Прием лекарственных препаратов. Довольно много лекарств могут сделать мужчину бессильным. Из числа наиболее широко применяемых лекарств около 80 препаратов могут вызвать импотенцию. К ним относятся, во-первых, лекарства, изменяющие настроение, — стимуляторы, антидепрессанты, средства, снимающие беспокойство, снотворные, успокаивающие препараты. Во-вторых, таковыми являются препараты для лечения гипертонии и болезней сердца — бета-блокаторы, мочегонные, альдомет и даже наперстянка. Единственными безопасными средствами из числа тех, которые применяют при гипертонии, являются ингибиторы ангиотензинпреобразующего фермента — каптоприл и др. В-третьих, к лекарствам, которые могут вызвать бессилие, относятся такие противоязвенные препараты, как тагамет и зантак.
- Функциональные изменения в центральной нервной системе.
- Высокое артериальное давление, способствующее уплотнению артерий, что благоприятствует развитию импотенции.
- Заболевания половых органов, прежде всего простатит.
- Воспалительные заболевания мочеполовой сферы.
- Органические поражения центральной нервной системы (например, инсульт, болезнь Паркинсона, склероз, опухоль).
- Гормональный дисбаланс, связанный прежде всего с алкоголизмом. У мужчин, которые пили долго и много,

печень повреждена токсическим воздействием алкоголя, в результате чего она не может контролировать уровень эстрогенов (женских гормонов) в крови. Женские гормоны накапливаются и в конце концов нейтрализуют действие тестостерона (мужского гормона), в результате чего мужчина теряет свои мужские характеристики. Ему даже бриться нужно не каждый день, а один раз в два-три дня, не говоря уж обо всем остальном.

- Курение, так как никотин является нервным ядом.
- Сахарный диабет, нарушения эндокринной системы (расстройства работы надпочечников или щитовидной железы).
- Дисбактериоз кишечника.
- Страх после перенесенного инфаркта. Страх того, что половое возбуждение спровоцирует второй инфаркт или смерть.
- Неудовлетворительное эмоциональное состояние. Психогенная импотенция наиболее часто связана с усталостью, скукой, подавленностью, беспокойством, грустью, глубоко запрятанной эмоциональной проблемой.

Если вас начинает смущать ваша сексуальность, следует разобраться в характере причины: она может быть органического или психогенного происхождения. Иногда достаточно упорядочить режим дня, начать больше двигаться (вредно пользоваться для перемещения только автомобилем), провести несколько процедур массажа предстательной железы, устраняющего застойные явления в половых органах (многие болезни от застоя!), спокойно возобновить половую жизнь, и организм сам восстановит выработку гормонов. Очень важны регулярные занятия



сексом, потому что чем дольше воздержание, тем труднее восстанавливается функция. Кроме того, не забывайте, что злоупотребление алкоголем, курение, лишний вес обостряют сексуальную проблему.

*Дополнительные средства для повышения потенции:*

- грецкие орехи;
- сырая морковь и морковный сок;
- настой из лекарственных трав: корневище аира обыкновенного — 50 г, трава лапчатки гусиной — 50 г, цветки календулы — 50 г, листья Melissa лекарственной — 25 г, листья крапивы двудомной — 25 г, трава руты душистой — 25 г. Залить 1½ ст. ложки смеси 2 стаканами воды и на слабом огне довести до кипения, но не кипятить. Настоять 10 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день между приемами пищи;
- настойка элеутерококка — по 20 капель за полчаса до завтрака.

*Хороший эффект дают специальные упражнения:*

- во время мочеиспускания прервите струю и запомните, какие мышцы при этом участвовали. Научитесь их сокращать и расслаблять. Делайте это ежедневно утром и вечером до 50 раз;
- лежа на спине с чуть приподнятым тазом сокращайте мышцы ануса, удерживая их в напряженном состоянии в течение нескольких секунд. Повторяйте по 30–50 раз. Делайте упражнение 2–3 раза в день.

Если вы наблюдаете дальнейшее снижение потенции, обратитесь к специалисту, который сможет подобрать для вас лекарственные препараты и специальные методики.

Важно знать, что избежать снижения половых функций с возрастом практически невозможно, но замедлить этот процесс реально, если он не связан с серьезными

нарушениями в организме. Очень эффективный рецепт дается в одной из книжек, посвященных мужскому здоровью. Измельчить, высушить и смешать хвост нильского варана (50 г), яички петуха (30 г), мозг самца воробья (30 г), семена моркови, крапивы, репы, белого сладкого лука (по 30 г), черного перца, белого перца, длинного перца (по 15 г), ясеня (18 г). Добавить мед и сливочное масло. Принимать по 1,5 г смеси после еды вместе с десертным вином. Ну что, решитесь попробовать? Давайте лучше попробуем что-нибудь попроще.

- Полезен общеукрепляющий настой из плодов рябины и шиповника. Залить 20 г плодов рябины и 20 г плодов шиповника 0,5 л кипятка и настоять, укутав (или в термосе), в течение 6 часов. Пить по полстакана 3 раза в день.
- Половую функцию поддерживают такие продукты, как шоколад, кофе, мед, любые орехи (особенно грецкие, фисташки), инжир, желток куриного яйца, морская рыба, репчатый лук, морковь, тушенная в молоке, петрушка. Полезны любые блюда, приготовленные из бобовых, особенно из фасоли, так как фасоль вызывает прилив крови к органам малого таза.
- Эффективным средством, повышающим половую активность, является цветочная пыльца. Ее принимают по 1 ч. ложке в день натощак перед завтраком, запивая водой, в течение одного месяца.
- В медицинской практике используют такие тонизирующие средства, как настойка корней женьшеня, заманихи высокой, аралии маньчжурской. Когда пьете чай, добавляйте в него 15–20 капель наиболее подходящей вам настойки. Но помните о том, что женьшень может поднять давление. Аралию маньчжурскую можно

принимать и по другой схеме: по 30 капель 3 раза в день в течение 2–3 недель.

- Еще несколько тонизирующих средств, которые принимают по 20–30 капель: настойка из плодов лимонника китайского, экстракты родиолы розовой (золотого корня) и левзеи сафлоровидной. Лимонник китайский тоже способен повысить давление!
- При повышенной возбудимости и расстройстве эякуляции полезна настойка пиона уклоняющегося, которую принимают по 15–20 капель 3 раза в день.
- Довести до кипения 3 стакана воды, кинуть в нее 1 ч. ложку сухих листьев малины, 1 ч. ложку сухих листьев календулы, 1 ч. ложку сухих листьев шиповника, тмин на кончике ножа. Довести еще раз до кипения и снять с огня. Настоять 30 минут, процедить, добавить 2 ст. ложки коньяка и подать к столу в теплом виде.
- Для укрепления мужской половой силы организм должен получать достаточное количество витаминов E, A и группы B.
- Гормональный обмен нормализуется при регулярном беге трусцой. Многочисленные исследования показали, что даже мужчины в возрасте 80 лет, занимающиеся оздоровительным бегом, сохраняют уровень гормонов почти такой же, как у молодых. Очень полезен вечерний бег за час до сна.

Импотенция может быть обусловлена приемом лекарств, в этом случае целесообразно заменить лекарство на аналогичное или, если это возможно, прекратить прием препарата. Если импотенция связана с неудовлетворительным эмоциональным состоянием, помогут отдых, терапия, воображение. Если нарушения половой функции принимают хронический характер, необходимо обратиться за медицинской помощью.

## СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

С самой глубокой древности у разных народов на всех континентах не прекращались поиски средств для повышения половой активности и лечения сексуальных нарушений. Правители, вельможи и простой люд хотели быть здоровыми и иметь многочисленное здоровое потомство. Поисками чудодейственных препаратов и снадобий занимались лекари, знахари, люди, имевшие отношение к медицине и совсем далекие от нее.

В зависимости от того, какие концепции лечения были приняты в той или иной медицинской системе, существовало несколько путей поиска подобных средств; пути эти порой пересекались. Территориальное разделение было несколько условно в силу непрерывного обмена накопленными данными и опытом.

Первый путь поиска средств для лечения сексуальных нарушений исходил из *принципа подобия*: в качестве лекарственных средств использовались растения или органы животных, имеющие отношение к половым органам или плодовитости. Этот путь характерен для народной и знахарской медицины Европы и Азии. В измененном или неизменном виде принцип подобия переходил и в научную медицину.

Второй путь делал упор на применение *тонизирующих и стимулирующих средств* растительного и животного

происхождения. Эти средства повышают жизненный и физический тонус, усиливают половое влечение. Они применялись в индо-тибетской медицине и народной медицине стран Азии и Ближнего Востока.

Третий путь характерен для всех медицинских систем. Он направлен на поиск и применение так называемых *истинных афродизиаков* — средств, непосредственно влияющих на половую функцию.

Во всех странах широко использовались средства, которые мы сегодня называем *пищевыми добавками*. Они в той или иной мере влияли на половую сферу. Сюда же относятся *действия и манипуляции, не связанные с применением каких-либо снадобий*.

И, наконец, отдельно стояли *мистические приемы и способы*, тесно связанные с религиозными, философскими представлениями того или иного народа: разного рода наговоры, заговоры, использование амулетов, талисманов и пр. На страницах данной книги эти приемы отражены не будут, но стоит отметить, что они очень широко применялись (а иногда и сейчас применяются!) в комплексе с остальными методами лечения. Интересующиеся данным вопросом могут обратиться к произведению А. К. Толстого «Князь Серебряный»: в этой книге описанию таких приемов посвящена целая глава. Впрочем, там же описаны и последствия, не слишком благоприятные для героя, использовавшего подобные приемы.

## ЛЕКАРСТВА, ДЕЙСТВУЮЩИЕ ПО ПРИНЦИПУ ПОДОБИЯ

Самые первые поиски лекарственных средств из растений и животных строились на основе принципа подобия.

Этот принцип и его вариации имеют немало сторонников и в наши дни. Большинство лекарств, применявшихся в давние времена по принципу подобия, современному человеку представляются курьезными. Но все же благодаря этому принципу медицинская практика была обогащена некоторыми действительно ценными препаратами.

Первоначально принцип подобия заключался в том, что «больному месту» в теле пациента соответствовала определенная часть растения. Если у пациента болели голова и плечи, для лечения использовались цветок и верхняя часть стебля растения, корни. Для лечения заболеваний тазовой области применялись корни растений. Если болели руки или ноги, в ход шли ветки и стебли. Соответственно поступали и с органами животных (например, для лечения болезней печени использовали печень животных).

Впоследствии, по мере изучения внутреннего строения человеческого тела и его отдельных органов, стали выводиться более сложные зависимости. Например, растения с почковидными листьями стали применяться при болезнях почек, с сердцевидной завязью — при сердечных заболеваниях. Древние греки, по свидетельству Плиния младшего, окунали в кипящее масло половые органы осла и натирали полученным маслом свои гениталии. Лечились они и корнем чертополоха, который при определенном воображении напоминает женские и мужские половые органы.

На Руси популярными средствами для увеличения плодовитости и лечения полового бессилия были семенники самых разнообразных животных и птиц (в основном домашних). Особо рекомендовались с данной целью семенники петуха, козла и барана.

Н. В. Гоголь описывает в «Мертвых душах» широко распространенное в то время лечение «мужской немочи» бобровой струей, добываемой из бобров разных видов. По данным «Руководства по фармацевтической и медико-химической практике» 1892 года издания, еще в 1540 году бобровая струя была рекомендована к применению как средство, увеличивающее половую способность. В те же годы по рекомендации врачей бобровая струя была выведена из медицинской практики. В настоящее время она используется только в парфюмерии в процессе производства высококачественных духов.

Находило применение и конопляное семя, которое, по уверениям знахарей и целителей, обеспечивало высокую плодовитость воробьев. В индо-тибетской медицине и медицине Юго-Восточной Азии издавна практиковалось применение с лечебной целью хвостов оленей под названием «лувэй». Хвосты оленей в виде экстрактов, настоев и эликсиров рекомендуют как средство против малокровия и снижения потенции. Видимо, стоящий хвост оленя наводил древнекитайских медиков на определенные параллели с эрегированным половым органом мужчины. Интересно, однако, что хвосты самок считались более эффективными по сравнению с хвостами самцов.

В чем секрет действия описанных выше препаратов животного происхождения? По всей видимости, сходство с определенным органом здесь совершенно ни при чем. Все дело в так называемых *феромонах*. Данный термин был предложен в 1959 году швейцарским зоологом М. Люшером и немецким биохимиком П. Карльсоном для обозначения химических веществ, выделяемых животными и вызывающих специфическую поведенческую реакцию у особей того же вида.

Действительно, все живые организмы, взаимодействуя с разнообразными факторами внешней среды (включая биологические), постоянно передают и получают химические вещества. Кроме того, химические вещества циркулируют и внутри живых существ. Это *гормоны* — биологически активные вещества эндокринных органов, оказывающие влияние на органы и клетки на расстоянии, и *медиаторы* — вещества, выделяемые нервными окончаниями и действующие непосредственно на клеточную мембрану. Таким же образом построена передача информации у примитивных животных и насекомых, обоняние у которых играет одну из ведущих ролей. Хотя у человека за время эволюции обоняние притупилось, влияние запахов и ароматов на человеческий организм научно установлено. Такие эффекты проявляются неосознанно. Именно они лежат в основе *ароматерапии*, использующей запахи (в основном растений) в оздоровительных и лечебных целях.

Очень интересные факты изложены в монографии Я. Д. Киршенבלата «Телергоны — химические средства воздействия животных». Результаты научных наблюдений и опытов свидетельствуют о большом значении и сильном влиянии пахучих веществ (в том числе феромонов), несмотря на то что в их действии остается много неясного. Так, если содержать в одной клетке только четырех самок белых мышей, изолированных от самцов, то у каждой из них возникает так называемая ложная беременность; это состояние связано с воздействием запахов других самок. После удаления обонятельных луковиц ложная беременность у мышей не возникает. Не бывает ее и при содержании мышей группами по 30 самок: из-за скученности у них нарушается течение половых циклов.



Если же в эту группу поместить половозрелого самца, циклы у самок полностью нормализуются.

А вот еще одно интересное явление, встречающееся у некоторых животных (в частности, у тех же белых мышей). Если самку в первые дни беременности пересадить к другому самцу, беременность прекращается. Даже присутствие самца не обязательно: прекращение беременности отмечается и при пересаживании самки в клетку, в которой незадолго до того содержались половозрелые самцы. Предотвратить прекращение беременности можно, если ввести беременным самкам гормоны пролактин и прогестерон. Опыты, проведенные исследователями А. Паркисом и Г. Брусом в 1961 году, показали, что в организме самки после раздражения обонятельных рецепторов наступает торможение выработки этих гормонов, из-за чего и прерывается беременность. Отечественные ученые С. Н. Николаев и Е. В. Даева установили, что запах взрослых самцов мышей вызывает угнетение выработки семени у молодых самцов, причем воздействие запаха сопоставимо по интенсивности с воздействием радиоактивного облучения.

Многие физиологические процессы, происходящие в организме человека, сходны с подобными процессами, протекающими у свиней. А вещества, выделяемые слюнной железой этих животных, близки по структуре к мужским половым гормонам, обладающим сильным мускусным запахом. Ученые установили идентичность строения феромона кабана и пахучих веществ *пастернака* и *сельдерея*. Может быть, рано исключать эти растения из медицинского арсенала, объявлять их неэффективными и отдавать на откуп знахарям? Думаю, что растения эти заслуживают всестороннего изучения как корректоры

нарушений половой сферы. Не зря ведь знаменитая мадам Помпадур — фаворитка французского короля Людовика XV — стимулировала себя питьем шоколада с сельдереем.

Другим органом животного происхождения, применявшимся для увеличения потенции, был рог носорога. Ему приписывались магические свойства лечебного средства, помогающего при всех известных болезнях. Древнегреческий историк Ктезис (IV век до н. э.) писал о единороге: «В Индии водится дикий осел ростом более лошади. Тело у него белое, голова темно-красная, глаза голубые. На лбу растет рог в полтора фута длиной. Порошок, скобленный с этого рога, применяется как лекарство против смертельных ядов». До настоящего времени научно не доказано действие препаратов из рога носорога (по мнению биологов, он состоит из ороговевших и сросшихся между собой волос). Тем не менее препараты из него очень популярны на Востоке — в Китае, Японии и других странах Юго-Восточной Азии. Особенно ценится рог, окрашенный в черный цвет. Большая популярность данного средства привела к хищническому истреблению носорогов в местах их обитания, а запрет охоты способствовал развитию браконьерства и контрабандным поставкам в страны, где имелся устойчивый спрос на рог. Легенды о чудо-порошке из рога не раз вдохновляли американских кинематографистов из Голливуда.

В китайской медицине порошок из рога носорога назначается как общеукрепляющее средство, повышающее потенцию, а также в качестве противоядия, жаропонижающего, успокаивающего средства и при эпидемическом энцефалите. Стоит отметить, что из-за большой

дороговизны сырья эти препараты назначаются чрезвычайно редко.

В несколько измененном виде принцип подобия использовался при замене дорогостоящего привозного сырья местными растениями. Например, эмчи-ламы (монахи-лекари буддийских монастырей) Бурятии и Монголии, широко использовали местное дикорастущее сырье, похожее по внешнему виду на сырье, привозимое из Китая и Индии. Так в арсенал монгольской и бурятской медицины попали некоторые растения, применяемые для повышения потенции. В числе их следует назвать чрезвычайно популярный в последнее время *рододендрон Адамса*: он очень похож на рододендрон, произрастающий в Тибете и Гималаях и используемый там как сильное тонизирующее и стимулирующее средство. О значении рододендрона говорит тот факт, что он изображен в числе четырех растений, окружающих бога медицины и здоровья в «Атласе тибетской медицины». Рододендрон на тибетском языке называется «да-ли гар-бо», или «ба-лу». Название было принесено тибетскими монахами на территорию России. Для отличия от других местных видов рододендрона рододендрон Адамса бурятские лекари стали называть «саган да-ли», то есть белый «да-ли», что соответствовало его тибетскому названию (у рододендрона белые цветы). Близкие виды того же растения — рододендрон бурятский и мелколистный, имеющие красные и розовые цветы, — в народной медицине не использовались. Еще в 1950–1960-е годы прошлого века исследователи фиксировали двойное название рододендрона Адамса: русскоязычное «белогорский чай» и бурятское «саган-дали». Последнее название в конце XX века трансформировалось в «сахандалью» и стало общеупотребительным.

При выпуске рододендрона Адамса в качестве пищевой добавки (можно назвать хотя бы тонизирующий чай «Новый русский») бурятское название растения было вторично переведено на русский язык уже как «белое крыло».

## ТОНИЗИРУЮЩИЕ И СТИМУЛИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

К группе тонизирующих и стимулирующих средств относятся, пожалуй, самые легендарные лекарства, используемые издавна и находящие применение в современной научной медицине многих стран (в том числе и России). Эти средства не только дают тонизирующий, стимулирующий и общеукрепляющий эффект, но и благотворно влияют на многие органы и системы организма: повышают работоспособность, иммунитет, потенцию и увеличивают способность организма противостоять неблагоприятным воздействиям. На клеточном уровне они тормозят перекисное окисление липидов и предотвращают появление химически агрессивных свободных радикалов, вызывающих непоправимые разрушения клеточных мембран. На основании всей совокупности своих эффектов данные лекарственные средства получили название *адаптогены*, то есть средства, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней и внутренней среды (к влиянию факторов биологической, химической или физической природы). В западной литературе подобные вещества называют стаминаторами.

Поиск подобных лекарственных средств велся в Китае и странах Юго-Восточной Азии много веков назад. В те времена там господствовало представление о существовании

средства, дарующего бессмертие или хотя бы здоровое долголетие.

Первый китайский император Цинь Ши Хуанди отличался особой неутомимостью. Десятки экспедиций отправлялись в период его царствования на поиски эликсира бессмертия или долголетия. Некоторые из этих изысканий увенчались успехом.

По-видимому, так был найден *женьшень*, название которого переводится с китайского как «человек-корень» и дано по внешнему сходству корней растения с фигурой человека. Впервые о растении упомянул Ю-Ши в «Толковании живых существ» в I веке до н. э. А первое упоминание женьшеня в медицинском трактате относится к I веку н. э. Этот трактат называется «Шен Нонг Бен Сяо Джинг»; авторство его приписывается «божественному земледельцу», легендарному покровителю китайского травоведения. Знания о травах и их применении в данном сочинении тесно переплетаются с мистическими воззрениями древних китайцев и с алхимической практикой достижения бессмертия или долголетия. В соответствии с этими принципами травы в трактате распределены на три ранга. Самый низший ранг — это травы, которые непосредственно действуют на определенные болезни. Ко второму рангу относятся травы, восстанавливающие равновесие в организме. И, наконец, высший, третий ранг — это лекарственные травы и пищевые растения (в том числе женьшень), которые можно принимать длительно без риска отравления, которые питают саму жизнь. О данных растениях в этом древнекитайском трактате говорится: «...Считается, что первый ранг выполняет работу Создателя. Они неядовиты, независимо от количества и длительности применения». О женьшене сказано, что

« ... его используют для восстановления пяти внутренних органов, успокоения духа, обуздания эмоций, снятия возбуждения, противодействия вредным влияниям, возвращения блеска глазам, просветления ума и прибавления мудрости. Постоянное применение женьшеня обеспечивает долгую жизнь при сохранении малого веса».

С данным растением в Китае связано множество историй. Так, его связывали с созвездием Ориона, очертания которого также напоминают фигуру человека. Это, пожалуй, самое известное растение, практическое применение которого перемешано с многочисленными легендами, в которых рассказывается об его действии.

Рассказы о таинственном корне впервые достигли Западной Европы благодаря голландским путешественникам, потерпевшим в XVII веке крушение у берегов Кореи. Возможно, сведения о чудо-корне достигли Европы и России в XIII веке, вместе с отрядами монголов, которые широко использовали женьшень для повышения выносливости. Эти сведения не получили отражения в письменных источниках и были впоследствии забыты.

Подробные сведения о женьшене появились в ботаническом труде французского миссионера Пьера Жартруа, попавшего в Китай в 1711 году. Он писал: « ... невозможно представить себе, что китайцы и татары так высоко ценили бы этот корень, если бы он не отличался неизменно благоприятным действием. Здоровые люди принимают его, чтобы стать сильнее и энергичнее; и я убежден, что в руках любого разбирающегося в фармацевтике европейца женьшень стал бы отличным лекарством».

Научное латинское название растения дано К. Линнеем и происходит от греческого слова *panacea*, что в переводе означает «средство от всех болезней», добавленного

к родовому названию «*ginseng*». Считалось, что это настоящий «корень жизни», дарующий молодость седым старикам, здоровье неизлечимым больным, придающий силы усталым, вдохновляющий слабых и предохраняющий от эпидемий. Стоит отметить, что с момента открытия целебных свойств женьшеня стоимость его была достаточно высока. Немецкий путешественник Рамф (1684) приводит данные о покупке 20-граммового корня за 30 марок. Плаксин (1869) отмечал, что за один корень давали до 5000 марок. Эликсир из корней женьшеня, настоянных на 90% спирте, широко применялся в Европе еще в конце XIX века для повышения потенции доктором Л. Тидеманном (Германия) под названием «эликсир доктора Тидеманна».

В настоящее время женьшень является общепризнанным лекарственным средством и используется в научной медицине. О нем рассказано в соответствующей главе этой книги.

В глубь веков уходит и применение другого стимулятора, используемого в современной медицине, — *лимонника китайского*. Его в виде отваров употребляли коренные жители Дальнего Востока — удэгейцы и нанайцы — для повышения выносливости при охотничьих переходах по тайге. Это растение представляет собой лиану с деревянистым корнем длиной до 15 м. Оно использовалось для лечения гипертонии и возбуждения нервной системы. Сушеные и свежие плоды лимонника употреблялись как тонизирующее и повышающее потенцию средство, а также для повышения остроты зрения. Первое письменное упоминание о лимоннике относится к 250 году до н. э. В первой китайской фармакопее это растение упомянуто под названием «у-вей-цзы», что переводится как «плод с пятью вкусами».

Китайский ученый Ли Шичжень включил лимонник в фармакопею, составленную в 1596 году, в качестве желудочного и тонизирующего средства. Потребность в подобном средстве в Китае была столь велика, что страна импортировала его в больших количествах. По сообщению Моррисона, «только через один порт Инкоу в 1884 году было ввезено в Китай 144 833 фунта ягод лимонника в связи с использованием его в китайской медицине как тонического средства». Р. Малак отмечает, что в древние времена в Китае лимонник входил в перечень препаратов, доставляемых в качестве подати в императорский дворец.

В середине XX века в ходе исследований, проведенных в нашей стране и за рубежом, подобное тонизирующее действие было выявлено еще у ряда дальневосточных растений, и они были рекомендованы для внедрения в медицинскую практику. Это *элеутерококк колючий* (дикий перец), *заманиха высокая* (эхинопанакс высокий), *аралия маньчжурская* (чертово дерево). Также в медицинскую практику была введена *леuzeя сафлоровидная*, известная под названием «маралий корень».

Охотники давно заметили, что олени-маралы, лошади и коровы (особенно больные, раненые или истощенные) разыскивают это растение и поедают его. Сибирские старожилы еще в позапрошлом веке заметили благотворное влияние марального корня на организм человека. Об этом растении в народе говорили, что оно «поднимает человека от четырнадцати болезней и наливает его молодостью». Широко использовалась левзея и при упадке половой деятельности.

Знахарям и шаманам коренных народов Южной Сибири (алтайцев, тувинцев) удавалось очень долго сохранять



секрет *родиолы* — растения, которое использовалось как стимулятор нервной системы, лекарство от полового бессилия и нервного истощения. Не смогли узнать этот секрет и китайские императоры, не раз посылавшие экспедиции за чудодейственным корнем: до них доходили только легенды о родиоле и кусочки корневищ в качестве контрабандного товара. О популярности корневищ и корней родиолы говорит тот факт, что представители коренных народов Алтая дарили их молодоженам в день свадьбы для «приумножения рода». А исследователь Уткин отмечал в конце 1930-х годов, что настой корней родиолы пьют, чтобы вообще «быть здоровым». Только в начале 1960-х годов сотрудникам Ботанического института Сибирского отделения Академии наук удалось отыскать в высокогорной тайге Алтая, а затем и Восточного Саяна это уникальное растение. Исследования последнего времени подтвердили многогранное действие родиолы розовой. Она применяется в научной медицине в виде экстракта как стимулирующее средство при астенических состояниях, повышенной утомляемости, вегетососудистой дистонии, функциональных заболеваниях нервной системы. Родиола используется и у практически здоровых людей для повышения тонуса и работоспособности. Находит применение это растение и при изготовлении безалкогольных напитков, причем не только в России.

Данное растение употреблялось как адаптогенное средство только в Сибири и Центральной Азии, хотя ботанически близкие виды родиолы широко распространены в других географических зонах. Известно, что с древности некоторые народы (включая европейские) употребляли листья данного растения в пищу. В частности, в странах Европы из молодых листьев и побегов родиолы,

срезанных до цветения, готовили салат. Широко применяли и корневища растения — как ценный дубитель. Это упоминали еще древние греки.

Всплеск популярности применения родиолы — золотого корня, сибирского женьшеня — нашел отражение в литературных произведениях. Не обошел его стороной и известный писатель А. Зверев в своем рассказе «Золотой корень».

«...Раз я шишковал в одном добром уголке, у ручья сидит алтайка и моет какие-то белые коренья. Укрыла их тут же холстинкой от меня.

— Картошку, чо ли, моешь? — прикинувшись, спросил я.

— Хахая картошка? — засмеялась она, но показать отказалась, еще лучше прикрыла корни. Картошкой-то я называл, чтобы незнайкой показаться. Знал я, слышал, что он золотым называется и польза от него великая, но ведь как до поры бывает — по добру ходишь, а добра не видишь».

В бурятской и монгольской медицине используется уже упоминавшийся выше *рододендрон Адамса* как тонизирующее и стимулирующее средство. Под названием ба-лу это растение описывается в тибетском медицинском трактате «Вайдурья-онбо»: оно рекомендуется для лечения болезней легких; там же отмечено, что свойство растения теплое и легкое. Монгольская народная медицина использовала цветки и листья рододендрона Адамса; считалось, что он обладает чудесной способностью вселять в человека бодрость, повышать его работоспособность, выносливость и половую потенцию. Это растение применяли при вялотекущих хронических болезнях, изнуряющих заболевания, сопровождающихся общим упадком сил, истощением, понижением работоспособности, головными болями, вялостью и бессонницей.

Рододендрон Адамса использовался как самостоятельно, так и в смеси с другими средствами. Рекомендовалось собирать его цветки и листья в периоде цветения, высушивать в тени, толочь в мелкий порошок, смешивать с таким же количеством тростника или пчелиного меда и принимать на голодный желудок. Указывалось, что данный состав оказывал положительное действие незамедлительно. Такое широкое применение рододендрона Адамса в восточной медицине находит свое объяснение в бытовавших представлениях о действии растений на организм человека. Считалось, что растение воздействует не на какой-либо отдельный орган или систему органов, а на организм в целом, увеличивая его силы в борьбе с любым болезнетворным фактором.

Местное население Восточной Сибири широко применяло рододендрон Адамса в качестве стимулирующего и тонизирующего средства. О подобном использовании этого растения писал более 200 лет назад русский ботаник Гмелин. В отчетах его экспедиции указывается, что люди, устав от переходов в горах, пили отвар душистого прутка (рододендрона Адамса) и кашкары (рододендрона золотистого), чтобы снять боль и усталость в ногах.

Еще одно известное средство, оказывающее тонизирующее и стимулирующее действие и восстанавливающее половую функцию, — это *рога (панты) оленей*. Они применяются в народной медицине Центральной и Юго-Восточной Азии более двух тысяч лет. В виде порошка, иногда в смеси с другими средствами, их используют при малокровии (анемии), истощении и ослаблении организма, сердечно-сосудистой недостаточности, для восстановления функции половых органов, стимуляции заживления ран. При этом в китайской медицине используют и

окостеневшие рога, и другие части тела оленей: зубы, мясо, сухожилия, кровь, желчь. В середине прошлого века препараты из пантов оленей заслужили признание и стали использоваться научной и официальной медициной.

По всей видимости, психостимулирующее действие оказывает и легендарная *мандрагора* (адамова голова, сонное зелье). Это растение применялось в медицине древнего Израиля, Аравии и средневековой Европы; оно более широко известно как майские яблоки, очевидно, из-за сходства плодов мандрагоры с небольшими яблоками или лимонами. Старинные русские легенды гласят: «... а кто хочет дьявола видеть, или еретика, и тот корень (мандрагору) возьми и не трогай 40 дней, а по прошествии их — носи на себе. Узришь и водяных и воздушных демонов. ...А когда кто ранен или сечен — приложи к ране и в три дня заживет». Это растение встречается чрезвычайно редко. При обрывании надземная часть из широких темно-зеленых листьев очень быстро увядает. Корень мандрагоры несколько похож на редьку и имеет разнообразные причудливые выросты. Архимандрит Никифор, составитель «Библейской энциклопедии», отмечал в 1891 году: «...Растение, известное под означенным названием, доселе еще встречается на Востоке; плоды его зреют с мая месяца до июня и бывают с небольшое яблоко, красно-желтого цвета и с очень приятным запахом. На вкус плоды весьма приятны, но иногда одуряют и возбуждают». Архимандрит Никифор отметил и применение плодов мандрагоры восточными женщинами как сильного средства, способствующего деторождению. Из данного растения на Ближнем Востоке готовили напитки и мази для колдовства. В древнееврейской мифологии и индийской

Аюрведе упоминаются любовные напитки из мандрагоры. Подобное применение мандрагоры отмечено и в Библии, в Песне Песней, где таинственная невеста восклицает: «Мандрагоры уже пустили благовоние...».

«Чудесное» действие мандрагоры объясняется, по всей видимости, наличием в ней алкалоидов тропанового ряда (подобные алкалоиды входят в состав растений белены и красавки, также использовавшихся в любовной магии в средневековой Европе). Практического действия на половую функцию мандрагора не оказывает. Кроме того, под видом адамовой головы (мандрагоры) нередко продают и используют совершенно другие растения. Автор был свидетелем того, как за мандрагору на одном из курортов Черного моря выдавали корневища бадана толстолистного, растения, не характерного для тех мест. Еще Ю. Ф. Крылов и П. А. Смирнов в книге «Удивительный мир лекарств» отмечали: «...На Руси считали, что, если де окурить в “великий четверток” мандрагорой охотничье снаряжение, оно приобретает удачливость. Но, поскольку адамова голова на Руси не произрастала, то, скорее всего чародеи вместо “царя во всех травах” давали доверчивому “клиенту” какие-то другие травы». В Древней Греции юноши носили кусочки мандрагоры в качестве любовного амулета. А в Средние века представления о способности мандрагоры исцелять и предотвращать бесплодие обусловили появление целой индустрии изготовления поддельных корней.

Кроме классических тонизирующих и стимулирующих средств, к этой же группе могут быть отнесены некоторые растения, применяемые с другими целями, но обладающие слабовыраженными тонизирующими свойствами.

В индо-тибетской медицине под названием шинг-мнгар использовалось корневище *солодки уральской* для лечения болезней сосудов, легких, а также как мочегонное средство. Это растение тибетской медициной было названо лекарством приятного вкуса, которое упитывает и придает цветущий вид лицу, способствует долголетию. Необычайно сладкие корни солодки занимали почетное место и в китайской медицине. Хунчир, или гань-цао («сладкая трава»), ценилась китайскими врачами так же высоко, как и легендарный корень жизни — женьшень, о котором было рассказано выше. Солодку считали вторым (после женьшеня) средством омоложения организма, повышения жизненных сил, потенции и рекомендовали старикам. Кроме того, в Китае солодка входит в состав почти всех лекарств, связанных с нейтрализацией ядов. Тибетские и китайские врачи рекомендовали солодку также как общеукрепляющее, отхаркивающее, повышающее сопротивляемость организма, антисептическое, тонизирующее средство.

Солодковый корень включен в лекарственные фармакопеи 33 стран мира. Отечественная фармакопея первоначально признавала только солодку голую, произрастающую в европейской части России и в Средней Азии. В современной научной медицине препараты из корня солодки (экстракт, сложный порошок и сироп) применяют как отхаркивающее и смягчительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, как противовоспалительное и спазмолитическое средство при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Скрипуном, живой травой, заячьей капустой называют местное население Сибири *очиток едкий*, близкий вид

которого — *очиток большой* — применяется в медицине. Гиппократ считал это растение лекарством против опухолей, а в народной медицине оно рекомендовалось как стимулирующее, общеукрепляющее и повышающее потенцию средство. Применяется очиток и наружно как сильное ранозаживляющее средство. Возможно, отсюда берет начало его название — «живая трава» (подобно «живой воде» из сказок). В тех же целях используется и *горноколосник*, называемый в народе заячьей капустой. Кстати, эти растения относятся к семейству толстянковых, так же как родиола розовая.

### «ИСТИННЫЕ АФРОДИЗИАКИ»

Как уже говорилось ранее, поиски «истинных афродизиаков» велись во всех медицинских системах. Но больше других повезло представителям народной медицины Камеруна (Африка) и Бразилии (Южная Америка). О дереве, которое произрастает в Камеруне и называется йохимбе (*Corynanthe Yohimbe K. Schum.*), и об аборигенах, радостно бегающих вокруг него, слышано огромное количество мужчин в нашей стране. В бесплатных газетах, распространяемых по почтовым ящикам, нередко публикуются статьи под броскими заголовками типа «Йохимбе — путь к гармонии в семье». Респектабельные «мужские» издания не ограничиваются подобного рода рекламой. В качестве весомых аргументов они приводят мнения экспертов, в роли которых выступают и «специалисты Американского института здоровья и науки», и даже английский путешественник XIX века Дэвид Ливингстон, заметивший, что «...туземцы необычайно выносливы в своих сексуальных развлечениях». Помимо «секс-чудес»

мужчинам обещают и другие чудеса: «...у них окаменеют бицепсы и остекленеет взор, походка делается пружинистой и легкой, манеры — плавными и вкрадчивыми. Короче, они обновят свой личностный потенциал, будто их заново сформировали. И на этот раз это будет правильно». Вот так панацея от всех проблем: и секс, и взор, и даже бицепсы!

Вещество, о котором идет речь, называется йохимбин. Оно было выделено в чистом виде в 1896 году доктором Шпигелем, который и дал ему это название. Не стоит преувеличивать новизну данного препарата: еще в июле 1902 года в «Русском журнале кожных и венерических болезней» была опубликована статья А. П. Полтавцева «Экспериментально-клиническое исследование над действием Yohimbin'a». После появления данной публикации в том же 1902 году на читателей обрушилась лавина статей, посвященных действию йохимбина. Например, журнал «Русский врач» № 33 за тот же год писал со ссылкой на июньский номер немецкого журнала «Die Therapie der Gegenwart»: «Д-р А. Гесс сообщает результаты своих исследований над новыми средствами агаурином, пургатином и иогимбином. Даваемый 20 больным различного рода, иогимбин не оказывал никакого действия на половую деятельность. Таким образом, слава иогимбина, как верного средства против полового бессилия, сомнительная по опытам проф. Н. П. Кравкова, все более падает». Содержание данной статьи, по моему мнению, в комментариях не нуждается.

В рекламе препаратов, содержащих йохимбин, вы можете прочесть, что «первое упоминание о препарате относится к 1909 году, а уже в 1925 году профессор Л. Якобзон отзывался о нем так: «Йохимбин улучшает кровоснабжение



истощенных нервных центров эрекции, повышает рефлекторную возбудимость пояснично-крестцового отдела спинного мозга, что вызывает сильные эрекции». Теперь вы знаете, что это утверждение более чем спорно.

После неудачного старта йохимбина в качестве непререкаемого афродизиака действие данного вещества стали изучать в других областях фармакологии. Одновременно со спадом йохимбинового бума в начале XX века стали появляться публикации о возможностях использования этого препарата в других сферах медицины: офтальмологии, урологии, оториноларингологии. А в 1913 году была поставлена окончательная точка в споре о действии йохимбина: официальной наукой было установлено «непостоянство действия» и наличие ряда побочных эффектов. В «Руководстве по прописыванию лекарств (общая и частная рецептура)» К. А. Эвальда и А. Геффера 1913 года издания йохимбин характеризуется следующим образом: «Хлористоводородный иогимбин. Алкалоид коры произрастающего в Камеруне дерева *Corynanthe yohimbe*. В продаже находится под именем *Vasotoninum*: соединение (или смесь) нитрата иогимбина и уретана в стерилизованном растворе в ампулах. Назначается внутрь 3 раза в день по 20 капель 0,5% или по 5–10 капель 1% раствора или по 3 таблетки по 0,005 г. На основании опытов Леви и Мюллера (на животных) и Менделя (на людях) употребляется главным образом для устранения полового бессилия, не зависящего от конституционального или органического заболевания, а также вообще как *aphrodisiacum*, но от него ничего нельзя ожидать в возрасте за 50 лет (Бергер). Постоянством действия средство это не отличается: иногда оно совсем не действует, иногда действует

лишь после многонедельного употребления, иногда, наконец, очень скоро. Проявленное действие держится около 6–9 недель, а затем постепенно угасает.

В качестве побочных действий наблюдали расстройства аппетита, колики, желудочные боли, сильные геморроидальные кровотечения, также слюнотечение и гиперемии. Иогимбин противопоказан людям, злоупотребляющим алкоголем, и при всех острых и хронических воспалениях тазовых органов.

Эйленбург применял иогимбин в форме подкожных впрыскиваний. Он считал, что можно впрыскивать средство 2–3 раза в неделю, прекращая на долгое время после 20-го впрыскивания.

Вазотонин не оказывает на половую сферу никакого действия, а вызывает расширение сосудов по большей части с одновременным падением кровяного давления».

Н. П. Аржанов, опираясь на статью «Врачи и реклама» из журнала «Практический врач» № 32 1910 года, делает вывод, что к этому времени йохимбин как средство для лечения эректильной дисфункции полностью себя исчерпал. На рынке появился новый препарат под названием *муйрацитин*.

«Реклама в последнее время свила себе прочное гнездо во врачебно-фармацевтическом мире, доходя порою до ужасающих размеров, — писал Н. П. Аржанов. Участие врачей в рекламе двоякого сорта. Одни врачи при помощи широковещательных объявлений на страницах газет стараются наилучшим образом расхвалить себя и свои таланты, вербуя себе таким путем больных. Но есть рекламисты, которым этот способ кажется недостаточно выгодным, и они берут на себя роль недобросовестных распространителей отзывов о своих или чужих лекарствах, методах лечения и

проч., и таким образом извлекают деньги из тощих карманов больных.

Так, недавно в сопровождении громких реклам появился на рынке иогимбин, а потом и муйрацитин. Иогимбин, по-видимому, уже вышел из моды. Его сменил более новый и еще более дорогой муйрацитин, каждая пилюлька которого стоит 10 коп., а в день надо принимать 6–8 штук. Оба препарата назначаются, как известно, против нервной болезни, которая имеет несколько разнообразных причин и которая есть, вероятно, симптом общего расстройства нервной системы. Я лично никогда не видел ни от одного, ни от другого заметной пользы. А между тем средство бесцеремонно рекламируется при содействии предупредительных врачей».

В упоминавшемся ранее «Руководстве по прописыванию лекарств» К. А. Эвальда о муйрацитине говорится следующее: «Жидкий экстракт, приготовленный из древесины и корня *Liriosmae ovatae Miers*, которые в Бразилии употребляются как *aphrodisiacum*. Еще не установлено, какие вещества обуславливают действие растения. До сих пор, кроме смоляных кислот и аморфного горького вещества, выделено кристаллическое вещество муйрапуамин. Приготовленные из этого экстракта с примесью лецитина и покрытые серебром пилюли известны в продаже под именем *муйрацитин*. Внутрь назначается как *aphrodisiacum* в некоторых случаях нервного бессилия; 3–4 раза в день по 15–25 капель или в виде вышеназванных пилюль».

Несмотря на посеребренные пилюли, данный препарат ненадолго пережил славу йохимбина и вскоре был забыт. В наши дни интерес к муйрацитину (в отличие от йохимбина) не возродился.

Исследования Н. П. Кравкова, проведенные в 1918 году, показали, что йохимбин не вызывает раздражения половых центров. По его мнению, применение йохимбина приводит к переполнению кровью и набуханию полового члена, но без наступления настоящей эрекции.

Действие йохимбина описано в монографии И. М. Прудоминского «Половые расстройства у мужчин» 1968 года издания. Там же приведен и рецепт на данный препарат.

Современные исследователи относят йохимбин к альфа-2-адреноблокаторам. Препарат действует на мелкие артерии (артериолы) таза, вызывая их усиленное кровенаполнение. В результате происходит усиление эрекции у мужчин и даже отмечается повышение либидо у женщин. Возможно также, что йохимбин действует на центральную нервную систему, помогая лечению неврозов.

В конце 1990-х годов исследования йохимбина проводились в Центральном научно-исследовательском авиационном госпитале. Р. В. Белета и другие специалисты установили, что у молодых, физически здоровых мужчин, страдающих половыми расстройствами «на нервной почве», применение йохимбина достаточно эффективно. Если же причиной сексуальных расстройств являются сосудистые, эндокринные, обменные нарушения (так обычно бывает у людей старше 45 лет), лечение йохимбином, скорее всего, не принесет никакой пользы. Йохимбин не следует применять в виде длительных курсов: целесообразно использовать его лишь как «аварийное» средство непосредственно перед половым актом. Препарат необходимо применять с осторожностью: передозировка опасна. История открытия йохимбина, ранние и современные исследования его действия свидетельствуют о том, что

этот препарат не является «истинным афродизиак». Сейчас йохимбин выпускается во множестве модификаций в виде пищевых добавок; не следует забывать о его серьезных побочных эффектах.

Другим африканским решением проблемы афродизиаков является *вука-вука* (в переводе на русский с языка ндбеле это название означает «встань», «проснись»). Этот препарат представляет собой смесь растений, произрастающих на юге Африканского континента. По верованиям африканцев, уходящим своими корнями в далекое прошлое, *вука-вука* повышает потенцию, придает силу и выносливость, увеличивает продолжительность полового акта, обостряет сексуальные переживания и у мужчин, и у женщин. Данная смесь может использоваться не только как индивидуальное средство, но и как добавка в суп, пиво, чай.

Смесь состоит из следующих растений: секуринеги вироза (*Securinega virosa*), корней кариссы съедобной (*Carissa edulis*), мундулеи шелковистой (*Mundulea sericea*), триумфетты Вельвича (*Triumfetta welwischii*).

Впервые данный препарат был упомянут в 1998 году журналистами американского телеканала CNN в репортаже из провинции Булавайо в Зимбабве. Сюжет назывался «Вука-вука — африканская виагра». В данный момент этот препарат появился в продаже в виде таблеток; отзывы об эффективности его применения неоднозначны. Требуется дальнейшие научные исследования.

## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Народной медициной России и Западной Европы в качестве средств, повышающих потенцию, рекомендовались

различные активные в биологическом отношении пищевые компоненты. Теперь мы называем их пищевыми добавками. Подобные указания можно найти в самых ранних медицинских трудах. Так, один из основоположников средневековой арабской медицины Ибн Сина (в европейском звучании Авиценна) рекомендовал использовать для усиления потенции *мускатный орех, мед, перец и... обыкновенную крапиву*.

Что касается *крапивы*, то данное растение часто фигурирует и в русских знахарских рецептах, причем не только для приема внутрь. Ее заготавливали в виде веников и парились ими в бане. Свежей крапивой, связанной в пучки, нещадно «обрабатывали» заднюю нижнюю часть тела. Средство считалось весьма эффективным. Действие свое оно проявляло, по всей видимости, за счет раздражения жгучими волосками чувствительных нервных окончаний и прилива крови к тазовым органам.

В средневековой Японии непременным атрибутом пищи настоящего самурая являлась тертая *редька*, которая считалась хорошим средством для усиления полового влечения и повышения потенции. На Востоке в то время одним из основных подходов к вопросам усиления чувственности и сексуального влечения было соблюдение *особой диеты*. Так, всем известное индийское наставление «Камасутра» рекомендовало воздерживаться от злоупотребления пищей, особенно мясной, во избежание снижения полового влечения. Там же содержался совет перед «незабываемой ночью любви есть смесь из риса, сваренного в молоке, с воробьиными яйцами, жареным луком и медом».

Древнеиндийское философское учение Аюрведа содержит утверждение, что увеличить объем извергаемой

спермы и очистить мочевой пузырь можно *кокосом* и кокосовым молоком, а мякоть этого плода полезно употреблять вместо мяса. Индийские врачи рекомендуют кокос как ценную пищу при повышенной утомляемости, вызванной хроническими заболеваниями. Кокосовое молоко с медом утоляет жажду, улучшает пищеварение, усиливает сексуальное влечение. *Напиток из ананасового сока, свежей папайи и натертого свежего кокоса* — деликатесный, омолаживающий и освежающий завтрак, который пополняет запас ферментов и вызывает сексуальное возбуждение.

Помимо кокоса, Аюрведа рекомендует также *финики*. Плоды финиковой пальмы — самые сладкие из всех фруктов, произрастающих в Африке, Средней Азии, Южной Калифорнии. Финики являются основной пищей во многих районах тропиков и пустынь, где высокие и стройные финиковые пальмы спасают от обжигающе палящего солнца. Согласно Аюрведе, финики, подобно кокосам, очищают кровь и увеличивают количество спермы. Содержащийся в них сахар полезен при продолжительных занятиях сексом. Возможно, по этой причине финики считаются «любовной» пищей. *Финиковые рулеты* — мелко рубленные, протертые финики, завернутые в кусочки кокоса и наполненные бланшированным миндалем, — это классическая возбуждающая пища.

Французские короли (видимо, из-за отсутствия в пище фиников) для увеличения либидо баловали себя питьем, состоящим из коньяка с яичным желтком. Представления о *яйцах* как о начале жизни свойственны многим народам. В той же Аюрведе яйца названы «мгновенно укрепляющими». А автор «Душистого сада» Шейх Нафзаи рекомендовал есть как можно больше жаренных в масле яиц,

чтобы обеспечить себя «топливом» для энергичного и бесконечного любовного марафона. Яичный ликер (яйца, смешанные с молоком, сливками, медом, ванилью и мускатным орехом) является общепризнанным «любовным» десертом. Средневековые алхимики путем многократной перегонки пытались получить из яиц «первоначальную жизненную субстанцию».

Помните цикл романов Анны и Сержа Голон о хитроумной красавице Анжелике? Очень много легенд ходит вокруг изобретения Анжелики — *шоколада*. Одна из самых знаменитых любовниц в истории человечества — фаворитка французского короля Людовика XV мадам Помпадур — охотно пила *горячий шоколад с сельдереем*. Неотразимый покоритель женских сердец Казанова также любил шоколад, только не с сельдереем, а *с орехами*.

Зная о «пагубном» влиянии шоколада на сексуальное влечение, его запрещали употреблять в монастырях. Однако монахи (по-видимому, последователи героя А. Дюма — аббата д'Эрбле, больше известного как Арамис) нашли способ обойти запрет, не нарушая его. Они рекомендовали поджаривать отваренные ломтики корня сельдерея и добавлять смесь из масла с мукой в бульон из перепелиных яиц и мускатного ореха. До наших дней дошел и так называемый *панский соус*, рецепт которого приводит В. Б. Прозоровский: мелко нарезанные ветчину, лук, морковь, сельдерей, петрушку залить белым вином с куриным бульоном, заправить чесноком, гвоздикой и цедрой лимона.

Упомянутые в данном рецепте *чеснок* и *лук* являются сейчас продуктами повседневного употребления. Эти самые обычные, всем известные овощи стоят на вершине пирамиды из продуктов, дарующих человеку сексуальную



силу. Представления об этом заложил еще римлянин Плиний, написав: «розовый лук и вялых мужей толкает в объятья Венеры». Лук, который называют «мускусом бедных», восхваляется в Аюрведе как хорошее мочегонное, а также тонизирующее, стимулирующее, очищающее кровь и возбуждающее средство. В китайской, европейской и индийской любовной традициях ни один продукт не используется так широко, как лук. В подливках, копченостях, в жарком, рубленый, нарезанный кольцами и даже в виде сока лук считается прекрасным средством для поддержания сексуальности. Его употребление запрещено в монастырях практически всех религий.

В последнее время появилось множество газетных и журнальных публикаций и сообщений в Интернете о влиянии пищевых продуктов на половую потенцию и влечение. О рекламируемых пищевых и биологически активных добавках, производимых различными фирмами, мы подробно рассказывать не будем. Отметим лишь, что определенные растения — *малину, каперсы, капусту, морковь*, а уж тем более *пастернак, сельдерей, грецкие орехи* — не стоит сбрасывать со счетов как пищевые средства для возбуждения сексуального влечения.

## СРЕДСТВА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Нашу книгу наверняка читают не только мужчины, но и женщины, поэтому приведем краткий обзор средств, стимулирующих и нормализующих сексуальные функции женщин. Вся вышеизложенная история поиска средств, влияющих на половую потенцию, была больше обращена к мужскому началу. Сексуальная и собственно репродуктивная функции для женщины психологически

более значимы, чем для мужчины. И хотя мужчина является более инициативным и самостоятельным в своем сексуальном поведении, его жизнь меньше подчинена зову природы в том, что касается воспроизведения себе подобных. Женщина, как правило, ведет себя менее активно, но она обладает не менее ярко выраженными желаниями и потребностями, чем мужчина. Эти желания могут быть даже еще более мощными и постоянными.

Учитывая подобные жизненные цели и приоритеты, для женщин использовались несколько иные подходы к поиску и применению средств, усиливающих половое влечение. Во-первых, это были средства, увеличивающие притягательность женщины в глазах мужчин, — в основном *парфюмерно-косметические продукты*. Данные средства известны с самых древних времен всем народам независимо от степени развития. Библия, например, отмечает, что еврейские женщины носили на шее и поясе стеклянные баночки с духами и умащивали ими свои тела (Есф. II, 12.). Широко известно применение вытяжки из уже упоминавшегося растения — красавки (белладонны) для закапывания в глаза. Действие вытяжки было обусловлено содержащимся в белладонне атропином, который вызывал расширение зрачков. Кроме того, глаза приобретали красивый жемчужный блеск.

Во-вторых, применялись *средства, восстанавливающие детородную функцию женщины*. Упомянем растения, которые рекомендовались издавна и используются до настоящего времени в европейской, тибетской и русской народной медицине. Это *растительные средства, направленные на регулирование менструального цикла: кора крушины, листья мяты, трава тысячелистника, корень валерианы, корень солодки, листья руты, трава*

*пастушьей сумки, трава горца птичьего (спорыша).* В большинстве случаев данные растения рекомендовались в виде сборов. Подобные сборы оказывали комплексное воздействие на организм женщины: они не только влияли непосредственно на протекание менструального цикла, но и благотворно воздействовали на центральную нервную систему. А исследования последнего времени установили важнейшую роль нервной системы в регуляции репродуктивной функции женщины.

При воспалительных процессах и заболеваниях половых органов, когда причину болезни установить было невозможно, в качестве внутренних средств использовали *листья крапивы, цветки ромашки аптечной, траву зверобоя, траву смолевки (хлопушки), траву донника, листья и цветки календулы.*

*Для лечения маточных кровотечений (родовых, послеродовых, а также обусловленных различными гинекологическими заболеваниями) внутрь применялись лекарственные растения и сборы из них: кукурузные рыльца, лагохилус (зайцегуб), спорынья (маточные рожки), софора.*

Некоторые лекарственные растения и извлечения из них рекомендовались в качестве *спринцеваний при воспалительных гинекологических заболеваниях: тысячелистник обыкновенный, манжетка, бадан толстолистный, кровохлебка лекарственная.*

*При трихомониазе использовалась кубышка желтая.*

*При обильных и нерегулярных менструациях применялись листья березы, цветки ромашки, трава горца перечного (водяного перца), трава зверобоя.*

*В период прекращения менструаций при климаксе использовались трава пустырника, листья ежевики, трава сушеницы болотной.*

*При бесплодии* женщинам рекомендовали препараты, аналогичные тем, которые употребляли мужчины: *настойку заячьей капусты, корни и корневища родиолы розовой, левзеи сафлоровидной (маральего корня).*

В народной медицине Восточной Сибири применяется уникальное растение *рамишия (ортилия) однобокая* из семейства грушанковых. Это растение произрастает в сухих хвойных лесах по всей Сибири и иногда образует густые заросли. Под названием «боровая матка» ортилия широко используется в качестве лекарственного растения при заболеваниях женских половых органов и различных гинекологических расстройствах, в том числе при бесплодии, кровотечениях, эрозии шейки матки, нарушениях менструального цикла, токсикозах беременности и фибромиомах матки с обильным кровотечением. Женщинам, страдающим подобными заболеваниями, иногда рекомендуют другое растение — *грушанку круглолистную*. Однако ортилия однобокая считается более эффективной.

## **ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ**

Метод *иглоукалывания (акупунктуры)*, разработанный древнекитайскими медиками, уже достаточно прочно вошел в медицинскую практику многих азиатских и европейских стран, в том числе России. В России, как оказалось, данный метод уже был известен в XI–XII веках и широко использовался в княжеских дружинах, но впоследствии был забыт.

Сущность методов иглоукалывания и прижигания (акупунктуры) сводится к раздражению определенных биологически активных точек организма. В акупунктурные точки вводят тонкие металлические иглы или прижигают их тлеющей полынной сигаретой. Оба этих метода иногда применяются вместе, однако они значительно различаются по характеру воздействия.

При прижигании тепло воздействует в основном на поверхностные рецепторы и сосуды кожи. Иглоукалывание действует не только на рецепторы кожи, подкожной клетчатки, мышц, сосудов и т. д., но и на нервные стволы и ветви, расположенные по ходу иглы.

Применение данных методов вызывает не только местную реакцию, связанную с раздражением биологически активной точки, но и целостный ответ организма. Характер ответной реакции зависит, во-первых, от места, в котором производится акупунктурное воздействие, во-вторых, от глубины и продолжительности пребывания иглы в тканях, в-третьих, от исходного состояния организма человека (в том числе нервной системы). Поскольку у большинства людей, страдающих импотенцией, заболевание развивается и протекает на фоне функциональных расстройств нервной системы, акупунктура оказывает значительное оздоровительное воздействие.

И. М. Прудоминским в конце 1960-х годов была доказана эффективность иглотерапии при преждевременной эякуляции, связанной с расстройствами центральной и периферической нервной системы, а также при кортикальной форме импотенции с торможением эрекционной функции. Помимо этого, иглотерапия оказывает успокаивающее (тормозящее) действие на центральную нервную систему.

Для воздействия на половую сферу используются прежде всего те акупунктурные точки, которые располагаются в пояснично-крестцовой области, на нижней части живота и ногах. Не менее важны и точки, расположенные на голове и руках.

Немаловажным дополнением к терапевтическому воздействию на половую сферу могут стать *лечебные ванны с морской солью, ароматическими добавками, тонизирующими и успокаивающими сборами*. Полезны и *дождевой, циркулярный душ, душ Шарко*.

Освежающее, бодрящее и тонизирующее действие на организм оказывают *обтирания*. Вначале лучше обтираться водой комнатной температуры. Затем температуру воды постепенно понижают (в зависимости от состояния организма) и наконец доходят до обычной холодной водопроводной воды. Для усиления тонизирующего эффекта к воде прибавляют одеколон, спирт, поваренную соль (1–2 ст. ложки на стакан воды). Растирания производят до покраснения кожи. Особенно энергичные растирания можно рекомендовать в области поясничного и крестцового отделов позвоночника.

# МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В отличие от других заболеваний, между уровнем общего и репродуктивного здоровья нет прямой зависимости. Высокий уровень общего здоровья отдельного человека может сочетаться с крайне низкой репродуктивной способностью, и наоборот. Уровень репродуктивного здоровья можно оценивать по некоему интегральному показателю, связывающему между собой общее количество состоявшихся зачатий (для мужчин) и количество рожденных детей. Однако этот показатель имеет силу только при отсутствии искусственных ограничений, таких как применение противозачаточных средств, аборт и т. д., поэтому можно сказать, что он характеризует величину абстрактную. В реалиях современной жизни для человека на первый план выходят сексуальное удовлетворение, регулярная половая жизнь, семейная гармония, наличие здоровых детей и, конечно, любовь.

*Для профилактики сексуальных расстройств очень важны следующие моменты:*

- устранение вредных бытовых и производственных факторов, отрицательно влияющих на мужскую репродуктивную систему (к числу этих вредных факторов

относятся ионизирующее излучение, термическое воздействие, попадание в организм токсических веществ, курение, наркотики, постоянная гиподинамия);

- соблюдение нормального режима труда и отдыха;
- полноценное питание (рацион должен содержать достаточное количество белков, углеводов, витаминов Е, С и А, а также растительной клетчатки);
- лечение сопутствующих заболеваний;
- нормализация половой жизни: наличие постоянного партнера, ликвидация или сведение к минимуму «посторонних» контактов.

Учитывая тот факт, что беременность может наступить в середине менструального цикла, необходимо избегать повторных половых актов: это может способствовать потере определенного количества спермы за счет ее вытекания из влагалища. После полового акта народная медицина рекомендует желающей забеременеть женщине лежать на спине, подняв ноги вверх на опору (например, стену) и опустив таз вниз. Рекомендуемая длительность полового воздержания — 3–5 дней.

Редкие половые контакты, хотя и увеличивают общее количество спермы у мужчины, могут приводить к повышению частоты возникновения отклонений от нормы и снижению активности сперматозоидов. В то же время при слишком частых половых контактах может не хватить общего количества сперматозоидов. При низком качестве спермы оправдано использование презерватива в случаях, когда половой акт не должен привести к беременности. Дело в том, что низкокачественная сперма способствует выработке у женщины специфических антител и развитию своеобразного иммунологического бесплодия.



## ФИТОТЕРАПИЯ

Одним из важных методов сохранения и поддержания репродуктивной функции является лечение лекарственными растениями (фитотерапия). В последнее время наблюдается всплеск интереса к растениям подобного рода. Этот интерес обусловлен тем, что растения содержат целый комплекс веществ, воздействующих одновременно на различные органы и системы и оказывающих при этом многостороннее действие. Растения действуют мягко, могут применяться длительными курсами, имеют меньше побочных эффектов по сравнению с синтетическими препаратами. Их несомненным преимуществом является и способность к устранению депрессии, страха, неврозов. Многие лекарственные растения можно собрать и заготовить самостоятельно или даже вырастить на садовом участке.

### Тонизирующие и стимулирующие средства

Аралия маньчжурская (*Aralia mandshurica Rupr. Et Maxim.*). Это небольшое (3–5 м высотой) колючее деревце, по внешнему виду слегка напоминающее пальму. Произрастает на Дальнем Востоке России, в Северо-Восточном Китае и Корее. Данное растение относится к тому же семейству, что и женьшень, и применяется в научной и народной медицине по тем же показаниям.

Лекарственным растительным сырьем являются корни аралии маньчжурской: из них промышленным способом изготавливают готовую лекарственную форму в виде настойки аралии (1: 5) на 70%-ном этиловом спирте во флаконах по 50 мл. Настойка представляет собой прозрачную

жидкость желто-коричневого (янтарного) цвета с довольно приятным вкусом и своеобразным запахом. Назначают внутрь по 30–40 капель на прием 2–3 раза в день.

Настойка используется как средство, тонизирующее и стимулирующее центральную нервную систему. Применяется при физической и умственной усталости, пониженной работоспособности и общей слабости организма после тяжелых заболеваний, при половой слабости для восстановления сексуальной функции, а также при некоторых нервных и психических заболеваниях (неврозах, неврастении, психастении, шизофрении). Настойка малотоксична, действует наподобие препаратов женьшеня и имеет аналогичные противопоказания. Исключением является уровень кровяного давления: при приеме женьшеня он повышается, а при употреблении препаратов аралии — снижается.

В китайской медицине аралия применяется при сахарном диабете, а кора и древесина этого растения используются как эффективное мочегонное средство.

Для приготовления настойки в домашних условиях хорошо вымытые и просушенные измельченные корни растения заливают этиловым спиртом концентрации 60–80% в пропорции 1:5 или 1:10. Получившуюся смесь плотно закрывают во избежание испарения этилового спирта и настаивают в течение 7–15 дней при комнатной температуре, периодически взбалтывая или перемешивая. Затем настойку профильтровывают и доливают нужное количество спирта той же концентрации для восполнения потерянного объема спирта.

Настойку добавляют в кипяченую воду комнатной температуры по 30–35 капель и принимают 2–3 раза в день.

Женьшень (*Panax ginseng L.*). Это растение произрастает на Дальнем Востоке России (распространяясь от Владивостока на запад до реки Хор, притока Уссури, не достигая Хабаровска). В диком виде встречается также в Китае, Корее и Японии. Однако за рубежом его запасы в природе значительно истощились, что приводит к хищнически-браконьерской заготовке женьшеня в тайге Приморского края. В Северной Америке (США) произрастает близкий вид растения, известный под названием американский женьшень.

Женьшень растет не зарослями, а разреженно, одиночными растениями, вследствие чего его поиск очень затруднен. Произрастает он в горно-таежной местности в тенистых смешанных и кедровых лесах, в кустарниках и зарослях папоротника.

Интенсивные заготовки корней дикого женьшеня, которые привели к его практически тотальному истреблению в природе, вынудили начать культивирование данного растения. Еще в 1896 году доктором Харви Фелтером было отмечено, что «... женьшеня становится все меньше, и если метод искусственного выращивания не станет повсеместной практикой, есть вероятность его полного исчезновения».

В настоящее время женьшень культивируется как в нашей стране, так и за рубежом (в Китае, Корее, США, Канаде). Его плантации существуют как на естественных местах обитания, так и на искусственно созданных. В США, в штатах Мичиган и Висконсин, выращивание женьшеня является одним из основных источников получения доходов некоторых фермеров; до 95% растительного сырья экспортируется в Китай. Следует отметить, что выращивание женьшеня — весьма трудоемкий и дорогой

процесс. Так, стоимость специальных искусственных конструкций для обеспечения тени обходится в 12 тыс. долларов за акр, а одно растение выращивается в среднем около 5 лет. Не прекращаются попытки введения женьшеня в культуру тканей, чтобы таким образом получать из него лекарственные препараты.

Лекарственным растительным сырьем для получения различных препаратов является корень женьшеня, который показан при различных половых расстройствах, особенно психогенного характера (на фоне неврозов, неврастении, психастении и т.д.), а также при ряде других заболеваний.

Препараты, получаемые из женьшеня, обладают широким спектром действия, нетоксичны и вследствие этого могут применяться длительное время. Возбуждая центральную нервную систему, они (в отличие от синтетических препаратов из группы фенамина) не имеют побочных эффектов, не истощают резервов организма, не нарушают сон, повышают работоспособность в условиях, требующих повышенного внимания, и в ночное время. Отмечена способность препаратов женьшеня к стимуляции деятельности половых желез.

В медицине применяется настойка женьшеня (*Tinctura Ginsengi*) на 70%-ном этиловом спирте в соотношении 1:10. Принимают по 25 капель настойки 2–3 раза в день (утром за 1–2 часа до еды и вечером перед сном, но не раньше, чем через 2 часа после еды). Для препаратов женьшеня очень четко выражена сезонность действия, и пик эффективности приходится на осень и зиму. Принимать женьшень весной и летом желательно в меньших дозах, чтобы предотвратить развитие обострения психогенных состояний. Следует также больше находиться

на свежем воздухе и заниматься умеренным физическим трудом.

Противопоказаниями для применения настойки женьшеня являются тяжелые формы гипертонии с выраженными склеротическими изменениями сосудов сердца и головного мозга, а также лихорадочные состояния и кровотечения. Отмечены случаи смертельного отравления при однократном приеме больших количеств настойки женьшеня (150–200 мл) как заменителя алкогольных напитков.

Различные извлечения из корней женьшеня входят в состав разных комплексных препаратов. В частности, известен препарат под названием *Королевские капсулы*, производимый в Египте и содержащий помимо женьшеня пчелиное маточное молочко, комплекс витаминов и минералов. Еще более широкое применение находит женьшень при изготовлении так называемых биологически активных добавок к пище. Даже такой препарат, предназначенный исключительно для наружного применения, как Троя, «гордится» наличием в нем производных биологически активных веществ из женьшеня.

Популярность препаратов женьшеня и неизменно большой спрос, которым они пользуются на рынке, приводят к фактам массовой фальсификации, что необходимо учитывать. Так, американский журнал «Consumer Reports» в ноябрьском номере за 1995 год провел анализ продуктов на основе женьшеня.

В домашних условиях иногда используют порошок корня женьшеня. Его принимают на кончике ножа (около 0,15 г) 2–3 раза в день.

*Заманиха высокая (Echinopanax elatum Nakai)* — невысокое растение из семейства аралиевых, несколько похожее

по внешнему виду на женьшень. На Дальнем Востоке существуют легенды, связанные с необычным названием растения — заманиха. В легендах говорится, что охотники за женьшенем часто наталкивались на растения с цветами, очень похожими на женьшеневые. Эти растения с оригинальными плодами ярко-красного цвета, четко выделяющиеся на фоне зеленых листьев, заманивали людей всё дальше и дальше в тайгу...

В качестве лекарственного растительного сырья используют корневища с корнями заманихи, собранные в сентябре-октябре. Из них изготавливают препарат — настойку заманихи (1:5) на 70%-ном этиловом спирте. Настойка продается в аптеках во флаконах по 50 мл. Назначают внутрь по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды.

Применяется настойка заманихи как адаптогенное средство (по типу препаратов женьшеня). Настойку назначают при физическом и умственном переутомлении и как средство, повышающее потенцию у мужчин. Иногда ее рекомендуют при легких формах сахарного диабета или как сердечно-сосудистое средство.

Противопоказания для приема препаратов заманихи те же, что для приема препаратов женьшеня.

*Лимонник (Schizandra chinensis Baill.)* — растение семейства магнолиевые, представляет собой деревянистую лиану, обвивающую в природе стволы различных кустарников и деревьев. Лимонник распространен на Дальнем Востоке России (в Приморском и Хабаровском краях, Амурской области) и за рубежом (в Китае, Корее). В настоящее время широко культивируется на садово-огородных участках и плантациях лекарственных растений.

При растирании все части растения издают запах, напоминающий лимонный (поэтому растение и названо лимонником). Плоды в виде многочисленных ягод при созревании находятся в колосовидной кисти. Ягоды имеют шаровидную форму, цвет их бордовый или темно-красный, вкус — кислый с солоноватым привкусом. Внутри ягоды находятся два желто-коричневых семечка с запахом лимона и неприятным горьковато-жгучим вкусом.

В качестве лекарственного растительного сырья используют плоды и семена лимонника. В народной медицине применяют также кору. Плоды и семена собирают в августе-сентябре, кору — весной. Ягоды растения используются также в пищу в виде киселя, джемов и входят в состав различных прохладительных напитков с тонизирующими свойствами. В кондитерском производстве ягоды лимонника используют как начинку для конфет, а выжатый сок — для создания вин.

В медицинской практике используется настойка из плодов лимонника промышленного изготовления (соотношение 1:5) на 95%-ном этиловом спирте. Назначают по 20–25 капель 2–3 раза в день в качестве средства, тонизирующего и стимулирующего нервную систему. Доказано, что применение малых доз препаратов лимонника оказывает тонизирующее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, нормализует кровообращение и условно-рефлекторную деятельность, возбуждает дыхание и сосудодвигательный центр головного мозга, обостряет зрение (в том числе ночное), излечивает нарушения половой функции психогенного характера.

В народной медицине используется водный отвар коры лимонника (1:10), а также настой листьев и побегов

(1:10) как эффективное средство против цинги, восполняющее недостаток витамина С.

Одну ст. ложку свежих или сухих ягод лимонника настаивают 2 часа в закрытом сосуде, процеживают и принимают по 2 ст. ложки натошак 4 раза в день.

Противопоказаниями для применения препаратов лимонника являются нервное возбуждение и перевозбуждение, бессонница, повышенное кровяное давление и значительные нарушения работы сердца.

*Левзея сафлоровидная (Rhaponticum carthamoides Willd.)*. Народное название этого растения — маралий корень. Оно произрастает в горных системах Средней Азии, Сибири (на Алтае, Саянах, в Кузнецком Алатау). Местобитание маральего корня приурочено к высокогорной местности (субальпийским лугам, расположенным на высоте 1400–1800 м над уровнем моря). В последнее время, в связи со значительными объемами заготовок и долгим периодом естественного возобновления, запасы маральего корня в природе значительно сократились.

Маралий корень введен в культуру. Его можно использовать через 3 года после посева. Посев производят осенью или весной.

В медицинской практике используются корни и корневища левзеи, заготавливаемые в августе-сентябре. Из корневищ левзеи изготавливается готовый к применению лекарственный препарат — жидкий экстракт левзеи (1:1) на 70%-ном этиловом спирте. Он представляет собой жидкость красновато-бурого цвета, горьковатого вкуса; при добавлении в воду эта жидкость дает мутный раствор.



Левзея применяется в качестве адаптогенного средства, оказывает психостимулирующее действие, улучшает кровообращение, регулирует кровяное давление (расширяет кровеносные сосуды). Используется при снижении половой потенции, способствуя восстановлению сексуальной функции. Применяется по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

Отвар (1:10) из подземных, реже надземных частей левзеи используется в народной медицине как возбуждающее средство при общем упадке сил, после перенесенных тяжелых заболеваний, при физическом и умственном утомлении, упадке половой деятельности. Отмечено, что способность левзеи стимулировать сексуальную активность повышается в смеси с кленолистом стрелчатым.

Левзея используется в пищевой промышленности — из нее готовят безалкогольные напитки «Саяны» и «Байкал».

*Родиола розовая, или золотой корень (Rhodiola rosea L.)*, произрастает по каменистым склонам берегов горных рек, в расщелинах и трещинах скал, на каменистых осыпях в горных системах Западной и Восточной Сибири, встречается также на севере европейской части России, в горных тундрах Арктики, на Дальнем Востоке. С конца 1980-х годов интенсивно выращивается в культуре на приусадебных участках, где может размножаться как семенами, так и вегетативным способом. С медицинскими целями используют корневище с корнями (начиная с третьего года жизни), но особо эффективными считаются растения на пятый и шестой год.

В Восточных Саянах и Туве произрастают близкие виды растений, не используемые в медицинской практике, —

родиола перисто-надрезанная и родиола Крылова, отличающиеся особенностями строения листьев. Народная медицина в применении данных видов различий не делает.

Родиола розовая представляет собой многолетнее травянистое растение с толстым, прямым, коротким корнем и крупным бугристым корневищем цвета потемневшей бронзы или старинной позолоты с перламутровым блеском. От такой своеобразной окраски корневища и происходит народное название растения — золотой корень. Вкус корневища вяжущий, с горьковатым привкусом. Свежему срезу или разлому корневища свойственен приятный запах, слегка напоминающий аромат цветков шиповника или розы. Этим обстоятельством объясняется научное название растения — родиола, которое происходит от греческих слов *«родиа риза»* — «розовый корень».

Корневища с корнями родиолы розовой содержат химические вещества разнообразной структуры: флавоноиды, дубильные вещества, антрагликозиды, органические кислоты и эфирное масло. Исследования, проведенные сотрудниками Томского медицинского института, подтвердили данные о стимулирующем действии корня. Экспериментально было установлено, что родиола розовая активизирует работу мышц и способствует их восстановлению после утомления. При клинических испытаниях экстракта родиолы выявились и адаптогенные свойства данного препарата. У больных неврозами отмечалась тенденция к нормализации возбудительного и тормозного процессов в центральной нервной системе. Они становились более спокойными, исчезали неприятные ощущения в области сердца, улучшался аппетит, нормализовался сон.

В настоящее время налажен промышленный выпуск жидкого экстракта родиолы розовой (*Extractum Rhodiolae fluidum*), который представляет собой спирто-водное извлечение из корневищ с корнями родиолы розовой. Экстракт выпускается во флаконах емкостью 30–50 мл.

Жидкий экстракт родиолы розовой рекомендуется в качестве стимулирующего средства при физическом и нервном истощении, повышенной утомляемости, неврозах, вегетососудистой дистонии. Его можно применять и практически здоровым людям для повышения работоспособности и профилактики повышенной утомляемости. Данное средство можно назначать и при сексуальных дисфункциях у мужчин и женщин, а также для профилактики мужского бесплодия, особенно в условиях агрессивного воздействия на организм факторов внешней среды (ионизирующей радиации, высоких и низких температур), при переутомлении, инфекционных заболеваниях.

Обычная дозировка — по 10 капель 2 раза в день (желательно в первой половине дня) за 15–20 минут до еды.

Препараты родиолы розовой вызывают стойкое повышение артериального давления, поэтому они противопоказаны при гипертонической болезни.

В бытовых условиях для лечения готовят настойку из корневищ с корнями родиолы розовой. Для этого высушенное и предварительно измельченное сырье настаивают на водке из расчета 1:5. После недельного настаивания в затемненном месте настойку процеживают и принимают по 15 капель 2 раза в день до еды (как и промышленный препарат). Также можно приготовить настой из расчета 10 г измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Родиолу настаивают в течение 4 часов и принимают по полстакана 2–3 раза в день.

Заготовка сырья родиолы проводится после ее отцветания (с конца июля) и до выпадения снега. Выкопанные корневища с корнями очищают от пробки, отмерших частей, нарезают на куски 3–5 см толщиной и раскладывают для просушки (желательно в тени). Сушка продолжается до тех пор, пока куски корневищ при сгибании не начнут ломаться. После этого сырье считается готовым.

Отвар родиолы розовой и ее экстракт могут использоваться как косметические средства для повышения тонуса кожи. Экстракт можно использовать в смеси с любым из растительных масел (предпочтительнее облепиховое). Отвар родиолы наносится ваткой или тампоном на предварительно вымытую и очищенную лосьоном кожу лица на 10–15 минут. После этого кожа промывается теплой водой.

*Рододендрон Адамса (Rhododendron adamsii Rhed.)* — небольшой ветвистый кустарник из семейства вересковых. Обладает сильным ароматическим запахом. Произрастает на высоте от 1600 м над уровнем моря в горах Восточной Сибири.

Растение применяется в народной и индо-тибетской медицине в качестве тонизирующего и стимулирующего средства, а также при снижении половой потенции. Народная медицина использует рододендрон Адамса при сердечных заболеваниях, отеках сердечного происхождения, в качестве мочегонного средства. Обычно применяют водный настой из 1 ч. ложки на стакан воды. Иногда для проведения длительных курсов рекомендуют заваривать 1 листик данного растения с обычным объемом чая. При этом чай приобретает характерный ароматический запах. Тибетская медицина рекомендует применять рододендрон

Адамса, собранный в период цветения, как самостоятельно, так и в смеси с другими растениями. Высушенное в тени сырье рекомендовалось растереть в порошок, смешать с равным количеством тростника или пчелиного меда, скатать в шарики и принимать натощак. Указывалось, что данный состав оказывает незамедлительное действие.

В народной медицине указывается, что передозировка данного растения приводит к задержке мочеотделения и нервному перевозбуждению.

*Элеутерококк (свободнаягодник) колючий, или чертovo дерево (Eleuterococcus senticosus Maxim.),* — колючий кустарник, светло-бурые побеги которого густо усажены тонкими игольчатыми шипами, направленными к основанию побега. Относится к семейству аралиевых. Представители данного семейства (аралия, женьшень, заманиха) уже неоднократно упоминались в этой книге в качестве тонизирующих и стимулирующих средств. Именно принадлежность элеутерококка к семейству аралиевых послужила поводом к его изучению в середине 1950-х годов отечественным ученым И. И. Брехманом. Им же была доказана перспективность внедрения этого растения в медицинскую практику. Произрастает элеутерококк на Дальнем Востоке, в Приморье и Среднем Приамурье.

В качестве лекарственного растительного сырья используются корни, собираемые осенью после созревания плодов. Из корней производят готовую лекарственную форму в виде жидкого экстракта, который поступает в аптечную сеть во флаконах по 50 мл.

Применяют жидкий экстракт элеутерококка как тонизирующее средство при физическом и умственном утомлении,

общей слабости организма и при пониженном кровяном давлении (гипотонии).

Противопоказаниями для применения препаратов элеутерококка являются нервное возбуждение и перевозбуждение, бессонница, повышенное артериальное давление и расстройства сердечной деятельности.

Народная медицина рекомендует применять корни элеутерококка по тем же показаниям в виде настойки (1:10) на 70%-ном этиловом спирте.

### **Растения из разных групп**

#### *Донник лекарственный (Melilotus officinalis L.)*

Донник известен в народе также под названием мольная трава. Как лекарственное растение он применяется с глубокой древности и широко используется сейчас в медицине различных стран, в том числе России. В научной медицине трава растения (верхушки побегов с листьями и цветами) используется для приготовления вытяжного зеленого пластыря и вводится в состав смягчительных сборов, ускоряющих вскрытие нарывов и фурункулов. Выделенное в чистом виде действующее вещество донника (под названием дикумарин) используется как средство, понижающее свертываемость крови, в том числе при тромбофлебитах.

Применение донника в народной медицине для лечения заболеваний органов половой сферы обусловлено прежде всего его противовоспалительным и рассасывающим действием. Он оказывает и успокаивающее действие.

Донник нельзя употреблять в больших количествах и длительно: это может вызвать головную боль, головокружение, рвоту, беспокойство и даже паралич.

Из травы донника готовится настой: 2 ч. ложки заливаются 2 стаканами кипятка и настаиваются в закрытом сосуде 2 часа. Принимать следует по полстакана 2–3 раза в день.

*Ярутка полевая (Thlaspi arvense L.)* — это травянистое однолетнее растение с прямостоячими стеблями и бесчешковыми продолговатыми или стреловидно-зубчатыми листьями (в прикорневой розетке они овальные). Растение известно под народным названием копеечник или денежник. Встречается почти повсеместно.

В народной медицине используют траву и листья ярутки, которые собирают в мае-августе. Применяют в виде порошка и настоя как средство, стимулирующее половую потенцию у мужчин и женщин. В прошлом ярутку часто назначали как противоядие для выведения яда с потом. Известно также применение ярутки для выведения пота и мочи, разжижения густой и слизистой мокроты, снижения повышенной кислотности желудочного сока, ускорения и усиления менструаций у женщин.

В домашних условиях применяют порошок из листьев и плодов ярутки с семенами по 0,3 г 4 раза в день. Также готовят настой из 1½ ст. ложек сухой травы с цветками, стручками и семенами. Настаивают 4 часа в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процеживают и принимают по 1 ч. ложке через 3–4 часа 4–5 раз в день.

*Заячья капуста (горноколосник)*. Берут 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка, настаивают в течение 4 часов, процеживают. Принимают настойку по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при импотенции, а также при женском бесплодии.

*Сборы* — это смесь высушенных и измельченных лекарственных растений или их частей (корней, плодов, листьев и т. д.). Сборы лекарственных растений можно использовать в домашних условиях в виде своеобразных «чаев» (настоев и отваров), а также для полосканий и ванн.

### *Сборы для усиления потенции*

#### *Сбор № 1*

- Корневища с корнями родиолы розовой — 5 частей.
- Листья рододендрона Адамса — 1 часть.
- Корневища с корнями валерианы — 2 части.

Залить 1 ч. ложку смеси 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить и принимать по полстакана утром и в обед.

#### *Сбор № 2*

- Корневища с корнями родиолы розовой — 3 части.
- Корневища с корнями левзеи сафлоровидной — 3 части.
- Плоды боярышника — 4 части.

Залить 1 ч. ложку смеси 2 стаканами воды, кипятить 10 минут, охладить и принимать по полстакана утром и в обед.



## КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОСТАТИТОМ

*Простатит* — воспаление предстательной железы, чаще инфекционной природы. Проявления: лихорадка, учащенное болезненное мочеиспускание, боль в промежности, боль в области мочевого пузыря, задержка мочи, нарушение половой функции. Диагноз уточняется при ультразвуковом исследовании предстательной железы.

Для того чтобы избежать тяжелых последствий, после 50 лет целесообразно заняться профилактикой простатита, особенно если вы находитесь в группе риска. Надо регулярно проходить ультразвуковое исследование, сдавать анализ крови, поддерживать нормальный, без перегрузок, ритм половой жизни.

*Для профилактики простатита рекомендуются:*

- *цветочная пыльца*, которую полезно употреблять до 20 г в день;
- чай и экстракт *иван-чая (кипрея)*. Эта трава не вызывает никаких побочных явлений и пить ее можно достаточно долго. Кипрей можно использовать и тогда, когда простатит или аденома уже появились, но в качестве дополнительного средства. В кипрее есть флавоноиды, фитостерины, дубильные вещества и различные кислоты, которые применяются при лечении заболеваний предстательной железы. В аптеке можно купить экстракт кипрея в капсулах или в виде водного раствора. Можно приготовить чай из сушеного кипрея

и пить его 3 раза в день по 2/3 стакана. Для этого залейте 3 ч. ложки травы 500 мл кипятка, дайте настояться 5 минут, процедите и пейте.

Запущенный простатит чаще всего подлежит хирургическому лечению. Но, если вы спохватились вовремя, не довели болезнь до кризисного состояния, можно попробовать фитотерапевтическое лечение. Фитопрепараты не дают быстрого эффекта, действуют плавно и медленно, но при длительном и настойчивом лечении они обязательно помогут получить ожидаемый результат.

- Смешайте 90 г сухих *корней лопуха*, 60 г *почек черного тополя* и 60 г *листьев шалфея*. Возьмите 30 г этой смеси, залейте 400 мл (2 стаканами) кипятка и оставьте в термосе на 8–10 часов. Принимайте в теплом виде по 50 г за 20–25 минут до еды 3 раза в день. Длительность курса лечения — 2 месяца. После месяца перерыва рекомендуется повторить курс.
- Смешайте 2 ст. ложки *коры осины* и 1 ст. ложку *коры ивы* в кастрюльке, залейте 250 мл кипятка, доведите до кипения и томите на медленном огне под крышкой в течение 10–15 минут; снимите с огня и оставьте на 30 минут. Принимайте по 50 мл утром натощак и вечером за 2 часа до сна.
- Хороший лечебный эффект дает трава *золотая розга*. Залейте 2 ч. ложки сухой травы стаканом охлажденной кипяченой воды и настаивайте в течение 4 часов, плотно накрыв крышкой. Полученный настой процедите и принимайте по 50 г до еды 4 раза в день.

При простатите полезен *мышечный массаж*, который следует делать 2 раза в день перед едой, в положении стоя. Стягивающие предметы одежды и ремень надо снять.

- При глубоком вдохе на четыре счета втянуть прямую кишку и мошонку.
- На следующие четыре счета задержать дыхание.
- Выдохнуть с одновременным расслаблением мышц таза.

Количество вдохов и выдохов должно быть равно возрасту мужчины.

*Как питаться при простатите?* Алкоголь, табак, соления, маринады и консервированная пища при простатите противопоказаны. Надо употреблять продукты, богатые растительным белком и природными сахарами, кальцием, фосфором. Необходимо принимать витамины, в состав которых входят минеральные вещества, а именно медь, селен, цинк.

Очень полезно каждый день есть гречневую кашу, сваренную на воде и заправленную тертой морковью, мелко нарезанной курагой, растительным маслом и солью: 1 стакан крупы, 2 стакана воды, 100 г моркови, 50 г кураги, 3–4 ст. ложки растительного масла и соль по вкусу, но, желательно, поменьше.

Больше информации о лечении простатита вы можете получить из раздела, посвященного фитотерапии.

## АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

*Аденома предстательной железы* — доброкачественная опухоль, возникающая в простате (предстательной железе). Иногда встречается другое название этого заболевания — *доброкачественная гиперплазия простаты*. Аденомой простаты страдают как мужчины 40 лет (42%), так и мужчины в возрасте 80 лет (до 80%).

Небольшая центральная часть предстательной железы окружает кольцом уретру — мочеиспускательный канал. К 40 годам эта часть железы начинает расти, формируя скопления узлов. Разрастание ткани предстательной железы происходит в ответ на угасание гормональной функции половых желез. Если узлы образуются в боковых долях, то никаких неприятных последствий практически нет. Статистика показывает, что увеличение только боковых долей наблюдается у 20% мужчин. Если узлы разрастаются в средних долях, то могут возникнуть проблемы с мочеиспусканием, даже если сама железа не очень сильно увеличивается в размерах.

*Основные симптомы аденомы простаты:*

- слабая струя мочи,
- затрудненное начало мочеиспускания,
- прерывистость струи,
- затрудненное прекращение мочеиспускания,
- ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря.

Эти симптомы проявляются в начале заболевания. Если вовремя не начать лечение, то могут появиться так называемые *симптомы раздражения*:

- частое мочеиспускание,
- неспособность терпеть, отсрочить мочеиспускание,
- частое прерывание ночного сна для «похода» в туалет.

Если часть мочи постоянно задерживается в мочевом пузыре, то могут появиться боли над лобком и боли в области почек. Положение становится угрожающим, когда количество мочи, остающейся в мочевом пузыре, превышает 150 мл.

Для постановки окончательного диагноза необходимо обратиться к урологу. Самолечение недопустимо, так как аналогичные симптомы характерны и для некоторых других заболеваний, например для сахарного диабета, болезни Паркинсона, спинального стеноза. Не стоит отчаиваться: аденома предстательной железы успешно лечится медикаментозным (терапевтическим) и (или) хирургическим путем. Вот что необходимо знать о лечении.

*Консервативное лечение* проводится в нескольких направлениях. Существуют лекарства, которые «уменьшают» железу, препятствуют ее дальнейшему увеличению. К ним относится *финастерид*. Некоторые препараты предназначены для облегчения симптомов аденомы, они действуют расслабляюще на ткань предстательной железы и шейки мочевого пузыря. К новым препаратам относятся *простакал* и *простатин*, обладающие противовоспалительными свойствами, уменьшающие отек тканей простаты и мочевыводящего канала, нормализующие обмен в предстательной железе. Очевидно, что все препараты можно принимать только по предписанию врача:

лечение аденомы является сложным процессом и им должен руководить специалист.

*Хирургическое вмешательство — простатэктомия* — подразумевает открытую операцию по удалению разросшейся ткани предстательной железы. Возможен и другой вариант — удаление разросшейся ткани через мочеиспускательный канал. В последнее время разработаны и такие формы хирургического вмешательства, как *лазерная простатэктомия, ультразвуковые методы*.

Поскольку аденома предстательной железы — широко распространенное заболевание, и практически каждый мужчина после 45 лет в той или иной степени ему подвержен, существенное значение имеет *профилактика*.

Хорошими средствами сохранения функции предстательной железы являются бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба и бег по лестнице через 1–2 ступеньки вверх. Полезны систематические длительные прогулки, особенно перед сном. Для тех, кто рабочий день проводит сидя, необходимо резко увеличить количество движений — вставать каждые 30–40 минут, делать приседания, подскоки. Полезно катание на лошади. Замечено, что бывшие наездники и любители конной езды почти никогда не страдают от аденомы предстательной железы.

*Рекомендуемые средства:*

- Чай из кипрея.
- Цветочная пыльца: по 15 г ежедневно.
- Отвар солодки гладкой, голой: 1 ст. ложку измельченных корней залить 500 мл воды и варить в течение 10 минут. Остудить, процедить и принимать по 100 мл перед каждой едой.

- Настой лещины дровяной: 1 ст. ложку измельченных высушенных листьев или коры залить 1 стаканом кипятка. Пить по 1–2 ст. ложки несколько раз в день.
- Отвар репейника: 1 ст. ложку измельченного корня варить в течение 10 минут в 500 мл воды, остудить, процедить и пить по 100 мл 4 раза в день перед едой.

Для предупреждения развития аденомы чрезвычайно важна регулярная половая жизнь.

Особо отметим **проблемы с мочеиспусканием у мужчин**. Дело в том, что эти проблемы бывают связаны не только с аденомой. *Проблемы с мочеиспусканием у мужчин в возрасте старше 45 лет могут быть следующие:*

- при желании помочиться приходится ждать, пока появится струя мочи;
- мочеиспускание происходит небольшими порциями;
- появляются острые позывы;
- струя мочи непривычно слабая.

Если при этом нет болезненных проявлений, зуда и жжения, то, вероятно, проблема связана с сужением мочеиспускательного канала (уретры) или увеличением предстательной железы (аденомой).

Если при затруднениях мочеиспускания или острых позывах появляются сильная боль или жжение, внезапный озноб и лихорадка (повышение температуры), боли внизу живота и в области промежности, то, возможно, это *острый бактериальный простатит*. Следует немедленно обратиться к врачу. Самолечение в данном случае недопустимо, так как последствия могут быть самыми печальными.

В любом случае следует обратиться к урологу, который, возможно, направит на госпитализацию для проведения

диагностических исследований. При обнаружении аденомы возможно и терапевтическое, и хирургическое лечение. При выявлении сужения уретры делают операцию для ее расширения. Кроме того, нельзя исключать возможность сдавления мочеиспускательного канала опухолью.



## ГОРМОНАЛЬНЫЕ СБОИ У МУЖЧИН

Гормоны — продукты деятельности желез внутренней секреции, предназначенные для контроля функционирования организма. Основными железами, производящими гормоны, являются щитовидная, паращитовидные, гипофиз, надпочечники, поджелудочная, яичники и яички. Гормоны вносят изменения в работу различных органов согласно требованиям организма. Гипофиз в основании мозга является центром общей координации выделения гормонов; гормоны щитовидной железы определяют уровень общих химических реакций в организме; половые гормоны типа тестостерона (основного мужского полового гормона) управляют функциями воспроизводства. Тестостерон вырабатывается в основном семенниками. Он стимулирует функцию мужских половых органов, развитие вторичных половых признаков. От уровня тестостерона зависят работоспособность мужчины, настроение, состояние костей и мышц, сила полового влечения.

С возрастом уровень половых гормонов снижается, концентрация тестостерона в крови падает. Однако гормональные нарушения могут иметь и другие причины. Так, например, есть такое заболевание, как *гинекомастия*, или *увеличение грудных желез*, — при этом отмечается упругое подвижное образование, расположенное под соском. Это увеличение грудных желез у мужчин по типу женских вследствие эндокринных нарушений. Гинекомастию

замечают у себя около 40% мужчин старше 65 лет. Есть предположение, что это происходит из-за снижения уровня тестостерона с большей скоростью, чем скорость снижения уровня эстрогена. Тестостерон и эстроген — половые гормоны, соответственно, мужской и женский.

Причинами формирования гинекомастии могут быть серьезные поражения печени, типа алкогольного цирроза, заболевание яичек, эстрогенная стимуляция, в частности у мужчин, принимающих гормоны (эстрогены) при лечении рака простаты, и др. Гинекомастию могут вызвать некоторые лекарственные препараты, например кетоконазол, низорал, алдактон, реланиум, валиум, метронидазол, зантак, теофиллин.

Иногда увеличение размера грудной железы происходит вследствие ожирения, при этом ткань железы обогащается жиром и становится на ощупь мягче, чем обычно. Однако ожирение, в свою очередь, способствует развитию гинекомастии, так как жир обычно участвует в преобразовании мужских гормонов в женские.

Некоторые гормоны, такие как эстроген и тестостерон, оказывают благоприятное влияние на человеческий организм, но все же специалисты призывают к величайшей осторожности в отношении приема гормонов для замедления процессов старения. В частности, многие исследования показали, что прием тестостерона в виде добавок способствует увеличению костной и мышечной массы и силы у пожилых мужчин, а также оказывает благотворное действие на общее настроение и половую функцию, однако существует мнение, что *при этом увеличивается риск возникновения сердечных заболеваний и рака предстательной железы*. Кроме того, прием синтетических препаратов тестостерона, с одной стороны, помогает при

решении сексуальных проблем, а с другой стороны — угнетает выработку организмом собственных гормонов.

Конкретная тактика и схема *андрогензаместительной терапии* подбирается индивидуально для каждого пациента и зависит от проявлений андропаузы, уровня тестостерона, а также поставленных целей терапии и возможных побочных эффектов. При использовании любой из схем андрогензаместительной терапии пациент, принимающий препарат тестостерона, должен обследоваться каждые 3 месяца для оценки эффективности проводимого лечения, возможной корректировки дозы препарата, а также выявления побочных эффектов.

Основным гормоном мужских половых желез — андрогеном — является тестостерон. Андрогены назначают мужчинам главным образом при половом недоразвитии, функциональных нарушениях в половой системе, климактерическом синдроме, акромегалии. В период климакса мужчинам рекомендуются местеролон, тестостерон, провирон.

Отметим также средства негормональной природы, влияющие на обмен веществ в предстательной железе: простаплант, простамол, тыквеол, финастерид.

## ВОЗМОЖНОСТИ ФИТОТЕРАПИИ

Известно, что «фитотерапия» — сложное слово, произошедшее от греческих слов *phyton* — «растение» и *therapeia* — «забота, уход, лечение». Таким образом, фитотерапия — это использование растений с лечебной целью.

Многовековой опыт человека из поколения в поколение обогащался новыми наблюдениями, касающимися использования лекарственной флоры. В последующем ботаники, биологи, медики, химики дополнили народные наблюдения и дали научное обоснование практическому использованию многих лекарственных средств.

В 1806 году немецкий аптекарь Сертюрнер впервые получил в чистом виде алкалоид морфин из опиума, добываемого из снотворного мака. С этого времени и началось извлечение учеными из растений алкалоидов, гликозидов и других действующих начал в чистом виде. В дальнейшем из растений были выделены также стрихнин (1808), хинин (1820), никотин (1828), атропин, колхицин (1833) и др. Химический состав и лечебные свойства значительного числа лекарственных растений познаны человеком и стали «вещью для нас». Однако имеются до сих пор растения, лечебные свойства, химический состав которых остаются «вещью в себе», то есть не познаны и окончательно не изучены.

Для врача лекарственные растения представляют одно из средств, позволяющих ускорить выздоровление. В зависимости от химической природы действующего начала

лекарственные растения могут проявить тонизирующее, возбуждающее, успокаивающее, болеутоляющее, мочегонное, ранозаживляющее, отхаркивающее, рвотное, слабительное, противомикробное, противоглистное, инсектицидное и другие виды действия.

Лечебные свойства растений обуславливаются наличием в них разнообразных по составу и строению химических веществ (алкалоидов, гликозидов, сапонинов, витаминов, ферментов, органических кислот, дубильных веществ, эфирных масел и др.), оказывающих фармакологическое действие на организм человека или на причину заболевания. Эти вещества принято называть действующим началом.

Траволечение тысячелетиями надежно служило человеку. Давно у людей утвердилось мнение, что фитотерапия — мощное и безвредное средство для поддержания здоровья и для выздоровления.

Всемирно известный шведский естествоиспытатель, ботаник, врач Карл Линней (1707–1778) в начале своей деятельности занимался изучением инфекционной патологии, защитив в 1735 году диссертацию на медицинскую тему — о лихорадке. Создавая систему классификации растительного и животного мира, Карл Линней особое внимание обращал на лекарственные растения. Профессор Линней лечил себя от подагры лесной земляникой.

Полезные рекомендации по применению лекарственных растений в быту иногда передаются из поколения в поколение. Например, свекольный сок, смешанный пополам с пчелиным медом, понижает артериальное давление; сок плодов мандарина излечивает грибковые заболевания кожи (трихофития, микроспория); долька чеснока, введенная в прямую кишку, убивает остриц; измельченные

листья буквицы лекарственной в виде нюхательного порошка применяют при головной боли и хроническом насморке и т. п.

Не следует считать, что лекарственные растения являются «безвредными домашними средствами». Это большое заблуждение, чреватое самыми неприятными последствиями. Без необходимых специальных знаний нельзя разобраться в характере заболевания, поставить точный диагноз инфекционного заболевания, выбрать средства, определить дозы. Больной человек, проявивший интерес к лекарственным растениям, всегда должен иметь в виду, что при неумелом и неумеренном их употреблении можно не только не улучшить здоровье, но и нанести ему вред. Надо помнить о том, что терапия только лекарственными растениями не может заменить систему научно-медицинского подхода к лечению инфекционного больного — она может послужить лишь весьма ценным дополнением к комплексной терапии.

Несомненно, изучая вопросы фитотерапии при инфекционных заболеваниях, мало купить соответствующие растительные препараты в аптеке. Желательно, чтобы лечащий врач был хотя бы немного знаком с соответствующей растительной флорой. Для этого не надо быть ботаником или хорошо знать дендрологию, уместно здесь привести высказывание, приведенное профессором В. Я. Цингером (конец XIX века) в его замечательной книге «Сборник сведений о флоре Средней России» (Москва, 1886): «Нет надобности быть специалистом, чтобы с успехом и пользой заниматься исследованием отечественной флоры; для этого нужна та любовь к делу и охота, которые превращают немалый и не всегда легкий труд собирания и определения растений в привычные любимые

занятия и мало-помалу из простого любителя делают опытного знатока».

Ранее на страницах книги уже были приведены рецепты растительных препаратов, рекомендуемые при различных нарушениях в сфере мужского здоровья. А сейчас мы рассмотрим возможности фитотерапии на примере такого, увы, широко распространенного заболевания, как **хламидийная инфекция**. Эта инфекция непосредственно влияет на состояние половой системы мужчин.

## ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ УРОГЕНИТАЛЬНОМ ХЛАМИДИОЗЕ

К хламидиозам относятся заболевания, вызываемые своеобразными (со сходными антигенными, морфологическими, биохимическими и другими свойствами) бактериями — *хламидиями*. Эти бактерии могут давать *смешанные инфекции* с целым рядом возбудителей (трихомонады, гонококки, уреоплазмы, микоплазмы, гарднереллы и др.). *Такие комбинации очень осложняют диагностику и поэтому выявляются редко*. Насчитывается более 30 видов хламидий. В нашей стране и за рубежом все возрастает интерес к лекарственным средствам растительного происхождения, используемым для лечения хламидийных заболеваний. Фитотерапия расширяет кругозор и увеличивает возможности врачей-специалистов при лечении различных воспалительных заболеваний, в том числе обусловленных хламидийной инфекцией.

*Урогенитальный хламидиоз* — болезнь, вызываемая *Chlamydia trachomatis*, передающаяся половым путем. Заболевание бывает острым и хроническим, а симптомы его самые разнообразные. Выборочные исследования

в отдельных регионах страны свидетельствуют о том, что заболеваемость мочеполовым хламидиозом в настоящее время достаточно высокая (не менее 250 случаев на 100 тысяч населения). Доля хламидийной инфекции в общем спектре урогенитальных инфекций составляет не менее 30%. Последствием урогенитального хламидиоза как у мужчин, так и у женщин чаще всего бывает бесплодие.

Одной фитотерапией хламидиоз не лечится. Назначение фитопрепаратов при заболеваниях мочеполового тракта основано на их антимикробном, фитонцидном, противовоспалительном, спазмолитическом, обезболивающем действии, способности нормализовывать иммунный статус и половую функцию. Естественно, что на пике инфекционного процесса следует принимать соответствующие антибиотики. Назначаются макролиды, фторхинолоны, тетрациклины. Но чем ближе дело к выздоровлению, тем больше внимания стоит уделять фитопрепаратам и биодобавкам. Мочегонные фитосборы могут применяться в качестве дренажных средств, для выведения метаболитов, образующихся в организме при борьбе с инфекцией. Поскольку заражение хламидиозом происходит, как правило, при ослаблении иммунитета, укрепление защитных сил организма — одна из важнейших задач лечения. Вредоносные бактерии оказывают негативное влияние и на иммунную систему.

В комплексном лечении урогенитального хламидиоза используются такие иммуномодуляторы, как полиоксидоний, деринат, ронколейкин, беталейкин, бестим. Большую помощь в восстановлении тех или иных поврежденных функций организма могут также оказывать растительные адаптогены. Эхинацея, женьшень, левзея, лимонник,



клюква, лимон, облепиховое масло — все эти природные лекарства стимулируют укрепление «ослабленного звена».

Для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и воссоздания кишечной микрофлоры очень полезны молочнокислые продукты, желчегонные травяные сборы.

Пример желчегонного чая: заливают 1 ст. ложку смеси травы чистотела, цветков ромашки аптечной, листьев вахты трехлистной (все поровну) 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 1 час. Пьют по 1/3 стакана 2 раза в день через 1 час после еды. Можно приготовить аналогичный настой из смеси трав чистотела, володушки золотистой, листьев мяты перечной. Пьют такой «чай» по 1 стакану утром и вечером за полчаса до еды. Не менее эффективными считаются соки из брусники, кожуры дикого винограда и его темных культур, клюквы, костяники, малины, красной свеклы, черники, черной смородины.

Необходимы такие процедуры, как ванночки и смазывания очагов поражения лекарственными препаратами.

*Мочегонные сборы, применяемые в качестве дренажных средств:*

- плоды можжевельника — 2 части;
- трава хвоща полевого — 2 части.

Заливают 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как мочегонное средство.

- плоды можжевельника — 1 часть;
- цветы василька — 1 часть;
- корневища и корни дягиля лекарственного — 1 часть.

Заливают 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как мочегонное средство.

- цветки василька — 1 часть;
- почки березовые — 1 часть;
- плоды петрушки — 1 часть;
- листья вахты трехлистной — 1 часть;
- корни девясила — 1 часть;
- листья толокнянки — 5 частей.

Заливают 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как мочегонное средство.

- листья березы — 1 часть;
- трава хвоща полевого — 1 часть.

Заливают 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивают полчаса, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день как мочегонное средство.

В качестве положительного примера можно привести некоторые рекомендации отечественных ученых В. Ф. Корсуна, А. П. Суворова и В. Н. Гребенюка, связанные с фитотерапией генитального хламидиоза. Они рекомендуют следующие *сборы (протиси)*:

- почки березы повислой — 40,0;
- цветки календулы лекарственной — 30,0;
- кукурузные рыльца — 20,0;
- листья шалфея — 20,0;
- корень аира болотного — 30,0;
- трава манжетки лекарственной — 20,0;
- трава тысячелистника — 20,0.

Способ приготовления. Все компоненты смешивают. Заливают 1 ч. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и пьют, не подслащивая, по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2–4 недель.

Кроме того, авторы рекомендуют одновременно принимать внутрь следующие средства: 1) сангвиритрин —

по 0,005 г 3 раза в день после еды; 2) абисиб — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды; 3) эвкалимин — по 10 мл 3 раза в день добавлять в чай; 4) настойку аралии и экстракт элеутерококка, взятых в равной пропорции, — по 60 капель утром и днем. Определенную пользу, по данным исследователей, оказывают фитолектиновый комплекс фитогор или таблетки хитофитогор, содержащие водорастворимый хитозан, полученный из панцирей дальневосточного краба; водный экстракт кукурузных рылец, мяты, Melissa, шалфея и других растений, содержащих значительное количество фитолектинов. Авторы считают, что эти препараты растительного происхождения оказывают противовоспалительное, противогрибковое, антисептическое, противовирусное и иммунорегулирующее действие. Основное требование при приеме фитолектинового комплекса — не подслащивать настой сахаром. В рамках комплекса фитотерапии можно использовать ванночки с отваром ягод можжевельника, соломы овса, грецкого ореха. Для устранения остаточных воспалительных явлений полезны фитоэлектрофорез с раствором хлорфиллипта, соком подорожника, настойкой овса, чаги и др.

Фитотерапия повышает эффективность медикаментов, усиливает иммунный ответ организма, уменьшает выраженность побочных эффектов медикаментов.

*Фитосборы, оказывающие общеукрепляющее действие:*

- Корень копеечника, корень солодки, корень левзеи, шишки ольхи, трава череды, цветки ромашки — поровну. Приготовление и применение. Заливают 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора 0,5 л кипятка, настаивают ночь

в термосе. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день на фоне антимикробной терапии.

- Трава тимьяна, корень кровохлебки, побеги багульника, трава череды, корень левзеи, почки березы, трава тысячелистника — поровну.

Приготовление и применение. Заливают 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора 0,5 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день на фоне антимикробной терапии.

- Корень первоцвета — 1 часть, трава медуницы — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, лист подорожника — 2 части, трава череды — 3 части, лист малины — 3 части, лист березы — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, плоды укропа — 1 часть, цветки лабазника — 2 части, плоды шиповника — 3 части.

Приготовление и применение. Заливают 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора 0,5 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день на фоне антимикробной терапии.

- Семена льна — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, корень девясила — 1 часть, корень алтея — 2 части, корень солодки — 4 части, корень сабельника — 2 части, лист малины — 2 части.
- Приготовление и применение. Заливают 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора 0,5 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день на фоне антимикробной терапии.
- Корень шлемника — 3 части, корень солодки — 5 частей, трава череды — 4 части, почки березы —

4 части, трава тысячелистника — 2 части, цветки ромашки — 2 части, плоды боярышника — 3 части, плоды рябины обыкновенной — 3 части, плоды шиповника — 3 части.

Приготовление и применение. Заливают 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора 0,5 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день на фоне антимикробной терапии.

- Корень бадана — 2 части, корень аира — 2 части, корень солодки — 4 части, корень девясила — 3 части, корень пиона уклоняющегося — 2 части, корень родиолы — 1 часть, плоды рябины красной — 4 части.

Приготовление и применение. Заливают 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора 0,5 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день на фоне антимикробной терапии.

- Плоды черемухи — 4 части, лист смородины — 3 части, лист малины — 3 части, трава душицы — 2 части, трава тимьяна — 2 части, трава полыни — 3 части, лист подорожника — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, корень солодки — 3 части.

Приготовление и применение. Заливают 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора 0,5 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день на фоне антимикробной терапии.

- Плоды укропа — 1 часть, лист кипрея — 3 части, цветки ромашки — 2 части, шишки хмеля — 2 части, трава душицы — 2 части, лист мяты — 2 части, цветки

лабазника — 2 части, корень аира — 2 части, корень синюхи — 1 часть.

Приготовление и применение. Заливают 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора 0,5 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день на фоне антимикробной терапии.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступает через 2–3 недели регулярного приема трав. Перед началом приема того или иного сбора желательно ознакомиться с противопоказаниями к использованию трав, входящих в состав этого сбора.

*Лекарственные растения, используемые при хламидийном простатите:*

- *Аир болотный.* Заготавливают корневище поздней осенью. Ароматические горечи растения оказывают мочегонное, противовоспалительное, спазмолитическое, седативное и антибактериальное действие. Отвар корневищ применяют при угнетении нервной системы, как мочегонное средство при цистите и тонизирующее средство при половой слабости. Отвар корневищ аира готовят из расчета 15 г измельченного сырья на 3 стакана воды. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.
- *Женьшень.* Используют корни с корневищами растений 8–10-летнего возраста. Женьшень оказывает положительное действие на процессы возбуждения и торможения, повышает сопротивляемость к заболеваниям, дает противовоспалительный и гонадотропный эффект, ускоряет процессы заживления ран. Применяется при умственной и физической усталости, пониженной

функции половых желез. Настойку корней женьшеня готовят на 70° спирте (1:10). Принимают внутрь по 15–20 капель 3 раза в день до еды.

- *Зверобой продырявленный.* Зверобой называют еще «травой от девяноста девяти болезней». Траву в качестве лекарственного сырья заготавливают в период цветения, срезая верхушки растения. Зверобой оказывает мочегонное и антимикробное действие, способствует регенерации тканей, снимает спазм кровеносных сосудов, улучшает кровоснабжение простаты, стимулирует выработку половых гормонов (в частности, андрогенов). Эффективен при застойных явлениях в области малого таза, импотенции.

Настой травы зверобоя: заливают 2 ст. ложки измельченного сырья 1/2 л кипятка, настаивают 2 часа. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при хроническом простатите.

- *Крапива двудомная.* В качестве лекарственного средства заготавливают листья, собранные в период цветения крапивы. Оказывает противомикробное, противовоспалительное, репаративное и тонизирующее действие, тормозит распад в организме тестостерона, необходимого для нормального функционирования простаты.

Настой семян крапивы на вине: заливают 5 ст. ложек семян 1/2 л виноградным портвейном, кипятят 5 минут, настаивают до охлаждения, процеживают. Принимают по 50 мл перед сном.

- *Лопух большой.* Заготавливают корни растения первого года жизни. Водные извлечения корня лопуха оказывают мочегонное действие, улучшают минеральный обмен, дают антиаллергический и иммуномодулирующий

эффект. Особенно выражено целебное действие лопуха при склеротических и рубцовых изменениях простаты и семенных пузырьков после перенесенных воспалительных процессов.

Настой корней лопуха: заливают 10–25 г измельченного сырья 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

- *Подорожник большой.* Заготавливают листья и семена. Оказывает бактериостатическое, антисептическое, противовоспалительное, болеутоляющее, тонизирующее и эпителизирующее действие. Рекомендуются при воспалении мочевого пузыря, сопровождающемся болезненностью при мочеиспускании, а также при простатитах, импотенции, раннем семяизвержении и бесплодии.

Настой листьев подорожника: заливают 1 ст. ложку измельченного сырья 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 4 раза в день.

- *Солодка гладкая.* С лечебной целью используют корни, которые заготавливают поздней осенью до снегопадов. Известна способность растения оказывать спазмолитическое, мочегонное, противовирусное, антибиотическое и иммуномодулирующее действие, положительно влиять на экссудативную и пролиферативную стадии воспаления. Солодка не уступает по эффективности легендарному женьшеню.
- Особого внимания при хроническом простатите заслуживают *растения, концентрирующие цинк (алоэ, береза повислая, лапчатка прямостоячая, сушеница топяная, фиалка полевая, череда, чистотел, якорцы*



*стелющиеся*). Это обусловлено важной ролью данного микроэлемента в функционировании половых желез.

В некоторых случаях при фитотерапии хронического простатита предпочтительнее идти *от сложного к простому*. В начале лечения применяют многокомпонентные сборы, а после достижения терапевтического эффекта количество растений в фитокомпозиции уменьшают, оставляя только основные. Покупая препараты в аптеке, необходимо следить за тем, чтобы при составлении сбора соблюдались приблизительно такие пропорции: два растения основного действия, по одному для повышения иммунитета, сохранения витаминного баланса и коррекции вкуса. Начинать лечение лучше с малых доз (в течение 5–10 дней), постепенно переходя на более высокие. Поскольку быстрого эффекта фитопрепараты, как правило, не дают, требуется время и внимательное наблюдение за собой. При появлении какого-то нежелательного действия необходимо уменьшить дозу препарата в 2–3 раза, а при сохраняющихся отрицательных последствиях следует отменить его совсем и назначить другой сбор.

*Сборы, рекомендуемые при инфекционно-воспалительном процессе в предстательной железе:*

- Сбор № 1. Цветки календулы, трава крапивы двудомной, плоды тысячелистника, плоды фенхеля, трава хвоща полевого — по 1 части, листья березы и корень стальника — по 2 части. Готовят настой (10:200). Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день.
- Сбор № 2. Плоды можжевельника, листья березы, корень одуванчика берут в равных количествах. Готовят настой (10:200). Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Сбор № 3. Цветки бузины черной, трава зверобоя продырявленного, цветки ромашки и липы сердцевидной в равных количествах. Готовят настой (10:200). Принимают на ночь по 1–2 стакана в теплом виде.

В случаях сочетания заднего уретрита с простатитом можно рекомендовать следующую последовательность фитотерапии. Готовят сбор: трава фиалки трехцветной — 3 части, почки черного тополя и корень окопника лекарственного — по 4 части, трава водяного перца — 1 часть. Заливают 1 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают и принимают по 1/3 стакана в день. Продолжительность курса лечения — 25–30 дней. Через месяц назначают отвар травы горца птичьего (15 г травы горца на 1 стакан кипятка, упаривают до 50% первоначального объема и принимают по 20–30 капель 3 раза в день после еды в течение 3–4 недель), затем травы фиалки трехцветной (15 г травы фиалки настаивают 45 минут в 1 стакане кипятка и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 1 месяца).

Промышленностью выпускаются *готовые фитосборы* (*бруснивер*, *элекасол*) для приема внутрь и местного использования (микроклизмы). Препараты оказывают антимикробное, противовоспалительное действие и обладают репаративной способностью. Установлена их активность в отношении стафилококка, вульгарного протeya, кишечной и синегнойной палочек.

*Фитопрепарат фиторен* (содержит экстракты алоэ, каланхоэ, календулы, ромашки и тысячелистника) принимают по 1 ч. ложке 2 раза в день для рассасывания образовавшихся в простате рубцов.

При простатитах, первопричиной которых явились трихомонады, используют сборы, в состав которых включают

листья березы и траву зверобоя, тысячелистника, шалфея, почки тополя и соцветия пижмы.

При уретропростатитах гонококковой этиологии положительное действие оказывает грыжник голый (2–3 ч. ложки травы настаивают 15 минут в 2 стаканах кипятка — суточная доза). Имеются наблюдения, результаты которых подтверждают противовоспалительное действие почек черного тополя, лещины обыкновенной, синеголовника и терна колючего.

Больным *хроническим простатитом* в случаях *выраженного нарушения иммунного статуса* можно рекомендовать следующую последовательность терапии на протяжении 2,5 месяцев. Вначале используют сбор с травой грыжника гладкого. Трава грыжника, цветки таволги вязолистной — по 3 части, корень бузины и корень мыльнянки лекарственной — по 4 части. Настаивают 1 ст. ложку сбора 45 минут в 400 мл кипятка и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца. Затем сбор меняют. Трава хвоща полевого и цветы ромашки — по 1 части. Настаивают 1 ст. ложку сбора 45 минут в 1 стакане кипятка и принимают по 1/2 стакана 2 раза в сутки в течение 30 дней. Терапию заканчивают приемом настоя травы пастушьей сумки (100 г травы настаивают 45 минут в 1 л кипятка и принимают по 1/2, стакана 3 раза в день в течение 2–3 недель).

*При застарелых формах простатита* целесообразно использовать оболочки конского каштана и пыльцу растений. Настаивают 40 г сухих коричневых оболочек конского каштана в 600 мл кипятка (в термосе) в течение 12 часов. Затем на медленном огне жидкость упаривают до 2/3 первоначального объема. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день. Пыльцу сосны и кукурузы лучше

употреблять с медом. Сумма экстрактов пыльцы лекарственных растений, подвергнутых обработке ферментами микроорганизмов, содержит цернитол. Препарат повышает резистентность организма к инфекции, в связи с чем рекомендуется в качестве дополнительного средства при низкой эффективности антибиотикотерапии. Применяют по 1 капсуле в день в течение 2 месяцев.

Больным простатитом растертые соплодия ольхи можно вводить в прямую кишку в свечах. Уретральные тампоны с гелем экстракта лавра благородного оказывают противовоспалительное и регенерирующее действие. Рекомендуются теплые (40–45 °С) водные настои лекарственных растений в микроклизмах. Наиболее часто используют следующий настой из смеси трав: цветки календулы и ромашки — по 4 части, трава шалфея лекарственного и подорожника — по 2 части, трава пустырника — 1 часть. Заливают 1 ч. ложку смеси трав 50 мл воды, кипятят, настаивают 30 минут. На курс — 8–10 процедур.

При сочетании простатита с везикулитом с успехом апробирован следующий фитосбор: корень лопуха — 2,5 части, почки черного тополя — 1,5 части и трава шалфея — 1 часть. Настаивают 1 ст. ложку сбора 15 минут в 1 стакане кипятка и принимают в теплом виде по 1/3 стакана в день в течение 1,5–2 месяцев. Одновременно показаны сидячие ванночки из настоя мяты (30 г травы растения настаивают 45 минут в 1 л кипятка), которые сочетают с введением ректальных свеч следующего состава: смесь порошков корней окопника лекарственного, почек черного тополя и осины.

Лечение хронических малосимптомных форм простатита начинают с использования йодсодержащих фито-

препаратов (например, экстракта морской водоросли — спирулины), способствующих рассасыванию участка инфильтрации.

Хроническое воспаление предстательной железы у пожилых мужчин нередко сопровождается развитием *аденомы*. В этих случаях показаны орешник лесной (лещине обыкновенная), тыква, эхинацея пурпурная, каланхоэ перистое и льнянка обыкновенная.

При *простатитах с явлениями мочевого цистита* полезен сбор, содержащий траву грыжника и цветки таволги вязолистной — по 1,5 части, корень бузины и корень мыльнянки лекарственной — по 2 части. Настаивают 1 ст. ложку сбора в 400 мл кипятка и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день. Через месяц сбор меняют. Используют смесь травы хвоща полевого и цветков ромашки в равных количествах (настаивают 1 ст. ложку сбора 45 минут в 1 стакане кипятка и принимают по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 3–4 недель). Затем применяют траву пастушьей сумки (100 г травы настаивают 45 минут в 1 л кипятка и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день 3 недели).

В случаях возникновения *цистита* рекомендуется настой почек березы (10:200, по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде).

При лечении больных простатитом применяют *фитомассаж*, в основе которого лежит использование препаратов растительного происхождения и массажа одновременно. Имеются готовые кремы для фитомассажа: «Балет», «Спринт», «Рихтфит», «Экстэл». В линимент алором (производство Всероссийского научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений) входят алоэ, экстракт ромашки, календулы,

эвкалиптовое и касторовое масла. Препарат обладает выраженными противовоспалительными, репаративными и противомикробными свойствами. Его применение приводит к ослаблению болевых ощущений и восстановлению трофики тканей.

*Растения, оказывающие противомикробное действие:*

Авран	Клюква
Адокса мускусная	Крапива двудомная
Аир	Кровохлебка
Айва	Лапчатка прямостоячая (калган)
Анис	Лиственница
Апельсин	Лук репчатый
Багульник	Лютик многоцветный
Бадан	Медуница
Бодяк обыкновенный	Можжевельник обыкновенный
Борщевик сибирский	Морковь
Брусника	Нюгетки
Будра	Ольха
Буковица	Паслен черный
Василистник	Пижма
Вахта	Подорожник
Вербейник монетчатый	Полынь горькая
Вербейник обыкновенный	Редька
Вероника	Репа
Виноград	Рогоз
Вишня	Росьянка
Волoduшка	Сена
Парчевник русский	Татарник
Гранат	Тимьян обыкновенный
Девясил высокий	Толокнянка (медвежьи ушки)
Дуб	Тысячелистник обыкновенный
Душица	Хвощ полевой
Ежевика	Хрен

Женьшень	Цикорий
Жимолость душистая	Чабрец
Звездчатка средняя	Чеснок
Зверобой	Чистотел
Земляника	Шалфей дикий
Ива	Шелковица
Инжир	Щавель кислый
Капуста	Щавель конский
Кизил	Эвкалипт
Клевер луговой	Яблоня
Клен	Ясменник

## ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГЕРПЕТИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ

Врачам известно, что трудные задачи возникают при лечении простого герпеса, характеризующегося рецидивами, — вторичной простой герпетической инфекцией (ВПГИ). Существуют *4 основных метода терапии рецидивирующей ВПГИ (Ремезов А. П., Неверов В. А.):*

- 1) эпизодическое лечение рецидива («до востребования»);
- 2) эпизодическое лечение, купирующее инициальные проявления рецидива;
- 3) лечение с целью предотвращения рецидивов;
- 4) этапное лечение с использованием средств комбинированной (противовирусной и иммуноориентированной) терапии как во время рецидива, так и в межрецидивный период (снижение частоты рецидивов).

В стратегии и тактике этапного лечения больных с часто рецидивирующей ВПГИ заложена патогенетическая терапия. Несомненно, в патогенетическую терапию может войти и фитотерапия.

Критериями эффективности этапного лечения ВПГИ (этиотропная терапия: ацикловир, иммуноглобулины, антиоксиданты, дезинтоксикационная терапия и др.) являются увеличение продолжительности периода ремиссии в 2 и более раза, уменьшение площади поражения, продолжительности высыпаний, времени эпителизации (заживления) и интоксикации, уменьшение выраженности местных симптомов воспаления.

Страдающих простым герпесом можно лечить, в частности, *ветками малины*, в которых круглогодично содержатся полифенольные вещества, подавляющие вирусы. Ветки малины нарезают, промывают. Кусочки длиной 1–2 см замачивают в кипяченой воде, настаивают 3–4 часа. Этим настоем смачивают салфетку и прикладывают ее к пораженным местам.

При появлении пузырьков первичного простого герпеса (или при его рецидиве) на губах рекомендуется 3 раза в день применять местно *сок каланхоэ* или *масло горького миндаля*.

Рекомендуется также элементы сыпи смазывать *мазью* из 100 г *меда* и 1 ст. ложки *зола*, полученной из *чеснока*.

Лечение усложняется тогда, когда речь заходит об *опоясывающем лишае (Herpes Zoster)*. Применение противовирусных мазей, а также противовирусных препаратов внутрь, как правило, не помогает. Рецидивирование всегда опосредованно связано с каким-либо дефектом в иммунной системе. Чаще всего это нарушение в клеточном звене иммунитета, недостаточная выработка интерферона.

*Из растительных иммуномодуляторов* оптимальным выбором для лечения герпеса является *копеечник альпийский*, получивший в народе название *красный корень*



(из-за цвета), или медведь-корень (медведь поедает копеечник во время болезней).

Копеечник обладает замечательной комбинацией иммуномодулирующих свойств и способности повреждать вирус. Наша промышленность выпускает *препараты из копеечника алтизарин* (таблетки для приема внутрь и мазь для наружного применения).

Копеечник альпийский чаще всего применяют в виде спиртовой настойки корней. Настаивание производят на 20–30° спирте в течение 14 дней в темном месте с периодическим встряхиванием. Принимают по 40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Продолжительность курса лечения — 1,5 месяца.

Противогерпетическое действие также оказывает большое число других растений: бархат амурский, безвременник осенний, бирючница, бодяг полевой, брусника обыкновенная, гармала, грыжник гладкий, зверобой продырявленный, калина обыкновенная, репейничек аптечный, солодка голая, черника обыкновенная, щитовник мужской.

В большинстве случаев используют водный отвар соответствующих частей указанных растений.

При опоясывающем лишае целесообразно применять *отвар травы мяты перечной*. Им смазывают пораженные места, что снимает зуд и ускоряет образование корочек.

Давно известно, что при опоясывающем лишае хороший эффект отмечается при смазывании пузырьков *соком ягод калины или земляники*. Кроме того, помогает при этом заболевании прикладывание (в виде компресса) к пораженным местам *настоя листьев лопуха или травы*

*бессмертника* в течение ночи. При высыхании салфеток пораженное место вновь смачивают настоем.

При опоясывающем лишае рекомендуется 2 раза в день делать *примочки или припарки из свежей травы льнянки с цветами*.

Следует помнить о том, что при лечении больных с герпетической инфекцией у большинства пациентов отмечаются те или иные признаки *иммунодефицита* (не менее 50–75%). Поэтому необходимо исключить (ослабить) воздействие патологических факторов, которое приводит к развитию иммунодефицита. Необходимо также использовать *иммунозаместительную или иммунокорректирующую терапию*.

Название «биогенные стимуляторы» было предложено академиком В. П. Филатовым в конце 1930-х годов. При введении в организм биостимуляторы оказывают стимулирующее влияние и ускоряют процессы регенерации.

*Растительные биогенные стимуляторы:*

- *Алоэ*. Применяют в разных формах.

Экстракт алоэ жидкий для инъекций. Водный экстракт из консервированных или высушенных листьев алоэ. Стерильная жидкость светло-желтого или коричневатокрасного цвета со слабым фруктовым запахом, рН 5,0–6,8. Применяют при затяжных формах конъюнктивита (болезнь Бехчета, герпетический конъюнктивит и др.). Вводят под кожу ежедневно по 1 мл (максимальная суточная доза — 3 мл). На курс лечения — 30 инъекций.

Таблетки алоэ, покрытые оболочкой. Таблетки желтого цвета, содержат 0,05 г измельченного консервированного листа алоэ древовидного. Применяют в рамках неспецифической терапии при комплексном лечении хориоретинита

(при бруцеллезе, токсоплазмозе). Дозировка — по 1 таблетке 3 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения — 1 месяц. Форма выпуска — в упаковке по 20 таблеток.

- *Сок каланхоэ.* Растение относится к семейству толстянковых. Сок из свежих листьев и зеленой части стеблей растения каланхоэ применяют при язвенных поражениях герпетической, аденовирусной природы. На слизистые оболочки наносят сок каланхоэ в виде аппликаций 4 раза в день. Форма выпуска — в ампулах по 10 мл, во флаконах по 100 мл, в упаковке по 10 штук.

## ПОМОЩЬ НАТУРАЛЬНЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ

**Масло авокадо** широко используется в профилактике и лечении остеопороза и различных заболеваний суставов, болезней полости рта, щитовидной железы, мочевыделительной системы. Масло применяется при пародонтозе, воспалении и кровоточивости десен.

Масло авокадо полезно для мужского здоровья. Содержащиеся в нем витамины Е, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub> и бета-ситостерол способствуют увеличению потенции и эффективны в качестве компонента комплексного лечения мужского (а также женского) бесплодия. Регулярно принимать масло авокадо рекомендуется мужчинам для профилактики и лечения хронического простатита и аденомы предстательной железы.

Благодаря комплексу целебных свойств (иммуностимулирующее, противовоспалительное, бактерицидное, вяжущее, ранозаживляющее) **масло виноградных косточек** на протяжении многих столетий находит разнообразное применение в профилактике и лечении различных заболеваний.

Отмечается благотворное действие виноградного масла на мужской организм. Это масло содержит вещества, способствующие повышению потенции, нормализации эректильной функции и процесса сперматогенеза, а также улучшающие работу предстательной железы (к таким веществам относятся витамин Е, полиненасыщенные кислоты

омега-6 и омега-9, бета-ситостерол, витамины В<sub>3</sub> и В<sub>6</sub>) В связи с этим виноградное масло рекомендуется включать в рацион в качестве средства профилактики и вспомогательного средства комплексного лечения мужского бесплодия, простатита, рака простаты и аденомы предстательной железы.

Виноградное масло — основа укрепления иммунитета и долголетия. Как источник природных антиоксидантов (витаминов А, Е, С, ресвератрола, проантоцианидина), масло виноградных косточек с успехом применяется в качестве средства профилактики инфекционных и онкологических заболеваний. Особенно эффективно оно в профилактике и в составе комплексного лечения гормонозависимых опухолей, к которым относятся рак простаты, рак яичников, рак молочной железы. *Регулярное употребление в пищу отличающегося антиоксидантными свойствами виноградного масла позволит сохранить на долгие годы здоровье, молодость и красоту.*

**Горчичное масло** положительно влияет на половые функции как мужчин, так и женщин благодаря наличию бета-ситостерола, витаминов Е, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>. В частности, витамин Е играет ведущую роль в образовании спермы и участвует в генетических процессах, влияющих на здоровье будущего потомства. Фитостеролы, витамин В<sub>6</sub> и полиненасыщенные кислоты поддерживают баланс женских гормонов, снижая риск развития женского бесплодия, фиброзных заболеваний молочных желез, болезней яичников. Бета-ситостерол, входящий в состав горчичного масла, является компонентом многих лекарственных препаратов, используемых для профилактики и лечения рака предстательной железы, простатита, аденомы простаты и других заболеваний мужской половой системы.

Замечательными бактерицидными и заживляющими свойствами обладает **кедровая живица**.

*Лечение простатита и аденомы предстательной железы.* Смочить кусочек бинта или ваты в аптечном препарате живицы кедра на кедровом масле (5%-ный *терпентиновый бальзам*), отжать этот фитилек, чтобы с него не капало, затем осторожно ввести в прямую кишку, оставив его там до очередного стула.

Дополнительный лечебный эффект дает втирание препарата в область промежности в сочетании с хвойными ваннами.

Продолжительность курса лечения — 40–50 дней, при необходимости повторить процедуры через 3–4 месяца. Также эффективно применение микроклизм с живицей (в разведении 1:3 с кедровым маслом).

**Рыжиковое масло** (прежде всего нерафинированное) богато такими биологически активными веществами, как фосфолипиды, фитостеролы, хлорофилл. В этом заключается его сходство с маслом авокадо и горчичным маслом. Фосфолипиды входят в состав клеточных оболочек, участвуют в углеводном и жировом обмене, улучшают дезинтоксикационную функцию печени, нормализуют желчеобразование, восстанавливают структуру гепатоцитов, предотвращая таким образом развитие цирроза и жировой дистрофии печени. Фитостеролы оказывают противоопухольевое, бактерицидное, антисклеротическое действие, в связи с чем эффективны при гормональных нарушениях, простатите, аденоме предстательной железы.

**Масло черного тмина** улучшает результаты лечения болезней мочевыводящей системы, поскольку оказывает бактерицидное, противовоспалительное и мочегонное

действие. Его рекомендуется принимать при заболеваниях женской и мужской половой системы. Витамины А и Е, фитостеролы, цинк, марганец и селен в комплексе способствуют повышению либидо и потенции, нормализуют выработку тестостерона, процесс сперматогенеза (способствуют увеличению количества сперматозоидов и повышению их подвижности, улучшают качество спермы), а также улучшают кровоснабжение органов мужской половой сферы и препятствуют развитию в них воспалительных процессов. В связи с этим масло черного тмина целесообразно регулярно употреблять в пищу при нарушениях эректильной функции, варикоцеле, простатите, аденоме предстательной железы, мужском бесплодии.

*Лечение простатита.* Принимать 2 раза в день смесь 1 ч. ложки тыквенного масла и 1 ч. ложки масла черного тмина.

**Тыквенное масло** способствует оздоровлению мужских половых органов сферы и улучшению работы выделительной системы. Витамин А, цинк, магний и бета-ситостерол положительно влияют на работу предстательной железы. Витамин Е в сочетании с цинком улучшает эректильную функцию и нормализуют процесс сперматогенеза. Фитостеролы, хлорофилл флавоноиды, витамины С и А предотвращают развитие воспаления в тканях и сосудах мочеполовых органов. Тыквенное масло — хорошее мочегонное средство. Таким образом, тыквенное масло используется для профилактики и лечения аденомы предстательной железы, простатита, болезней почек, мочевого пузыря и уретры, эректильной дисфункции.

*Лечение простатита, аденомы простаты, увеличение потенции у мужчин.* Принимать внутрь по 1–2 ч. ложки тыквенного масла 3 раза в день до еды, а также

ставить на ночь микроклизмы или тампоны. Для этого ватно-марлевый тампон, смоченный в тыквенном масле, ввести в прямую кишку, предварительно сделав очистительную клизму на воде. Для масляных микроклизм используют одноразовые шприцы без иглы или маленькую детскую клизму. С помощью клизмы вводят масляную эмульсию (размешать 1 ст. ложку тыквенного масла в 1/4 стакана теплой воды).

Всего требуется около 1 л тыквенного масла. После микроклизмы рекомендуется 10 минут полежать.

**В кунжутном масле** высоко содержание витаминов группы В, витаминов А и С, цинка, кальция, магния, марганца — веществ, улучшающих функцию органов зрения. Благодаря входящим в его состав витаминам Е, А, С, сквалену, сезамолу, фосфолипидам, омега-6 и омега-9 кислотам кунжутное масло, характеризующееся выраженными антиоксидантными и иммуностимулирующими свойствами, является средством профилактики онкологических заболеваний.

Кунжутное масло, оказывающее бактерицидное, противовоспалительное и мочегонное действие, полезно включать в диету при таких заболеваниях органов мочевыводящей системы, как мочекаменная болезнь, нефрит, пиелонефрит, уретрит, цистит.



# АЮРВЕДА И ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Действенные рецепты предлагает Аюрведа — дошедшая до нас из глубины веков традиционная система индийской медицины, одна из разновидностей альтернативной медицины. Назначаемое лечение в Аюрведе зависит не только от заболевания, но и от типа конституции, который имеется у больного (Вата, Питта, Капха).

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Увеличение предстательной железы чаще встречается у мужчин пожилого возраста. В последние годы болезни предстательной железы стали встречаться и у молодых мужчин. В Аюрведе указываются **причины**, по которым заболевание может возникать в молодом возрасте.

Во-первых, *чрезмерная сексуальная активность*. Происходит интенсивная потеря шукры (семени, репродуктивной ткани).

Во-вторых, *псевдодуховные движения*, которые пропагандируются в рамках различных якобы тантрических техник. При этом практикуется половой акт без эякуляции (без потери семени). В Аюрведе это рассматривается как неблагоприятный фактор, негативно влияющий на состояние репродуктивной системы мужчины.

Основное действие развертывается не на уровне тела, а на уровне ума. Если мужчина не умеет контролировать

свои чувства, то подавленная эякуляция негативно скажется на его здоровье.

В современной медицине причиной заболеваний предстательной железы считаются *инфекции*, поэтому для лечения используется антибактериальная терапия, которая, к сожалению, подавляет не только патогенную, но и нормальную микрофлору. В результате не ликвидируется основная причина заболевания и процент излечения не очень высок.

Есть известный симптом, описанный в урологии, признак, по которому можно определить, наличие у мужчины проблем с предстательной железой, — симптом «носков». При наличии этого симптома во время мочеиспускания ослаблена интенсивность струи и капли мочи попадают на носки ботинок. Это один из признаков, указывающих на наличие заболевания предстательной железы, которая, увеличиваясь, пережимает мочеиспускательный канал.

**Лечение.** Говоря о лечении, напомним, что, прежде чем приступить к решению проблемы на уровне тела, нужно устранить основные причины.

*Общие принципы лечения:*

- *Спеман* (аюрведическая фитокомпозиция): по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды.
- *Цистон*: по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать одновременно со спеманом.
- *Шиладжит*: по 2 капсулы утром и вечером.
- *Ашвагандха*. При простатите принимать во 2-ю и 3-ю лунные фазы по 1 ч. ложке через 30–40 минут после еды 3 раза в день. Прием продолжать в течение года.

При доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденома простаты) ашвагандху принимать в 3-ю

и 4-ю лунные фазы по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

- *Чаванпраш*: принимать в 1-ю и 2-ю лунные фазы по 1/3 ч. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Продолжительность приема — до 5 лет.
- *Модифилан* (препарат на основе водорослей): принимать в течение 1 недели в месяц в 4-ю лунную фазу.
- *Касатик* (3 части) + *исландский мох* (3 части) + *можжевельник* (1 часть) + водка 1:10: настаивать 2 недели, процедить, добавить 1/5 часть сока алоэ от объема. Принимать по 1 ст. ложке с 1 чашкой зеленого чая 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 месяцев.
- *Простатинол*.
- *Асаны хатха-йоги: мула-бандха*. «Мула» в переводе с санскрита означает «корень», «бандха» — «замок». Эта асана, при которой на корневую чакру ставится замок. При этом мышцы промежности подтягиваются вверх.

Сначала упражнение кажется сложным, так как мышцы таза не тренированы, что приводит к застою в тазовых органах и провоцирует развитие заболеваний предстательной железы.

Количество повторений — 32 в 1-й месяц занятий, 64 — в течение 2-го месяца, 96 — начиная с 3-го месяца.

**Особенности лечения заболеваний, протекающих по типу Вата.** В дополнение к вышесказанному:

- *Ашвагандха*: без перерыва.
- Состав «*Оджас*»: в виде чайного напитка. Улучшает функциональное состояние предстательной железы у людей с конституцией Вата и Капха.

**Особенности лечения заболеваний, протекающих по типу Питта.** Как правило, в большей степени выражены признаки воспалительного процесса, инфекции,

возможно повышение температуры, моча приобретает темно-красный или желтоватый оттенок.

- Методы *охлаждающей* и *противоинфекционной терапии*.
- Препараты на основе *эхинацеи*.
- *Чаванпраш*: по 1/2 ч. ложки 3 раза в день.
- *Ним*: по 1 ч. ложке 3 раза в день через 30–40 минут после еды.

**Особенности лечения заболеваний, протекающих по типу Капха.** Характерно увеличение предстательной железы, которое редко переходит в злокачественную форму (озлокачествление характерно для заболеваний типа Вата). При заболевании, протекающему по типу Капха, наблюдаются задержка жидкости в организме, накопление слизи, отечность.

- Составы «*Прана*» и «*Оджас*» в виде чайного напитка: чередовать в течение дня.
- *Гокшуради гуггул*.
- *Трикату*: принимать по 1/3 ч. ложки после еды, смешав с небольшим количеством меда.

## МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

Если в семейной паре наблюдается бесплодие, Аюрведа советует проконсультироваться с опытным ведическим астрологом, который может порекомендовать наилучшее время для зачатия. Нужно помнить о том, почему на психологическом уровне возникает бесплодие: потому что человек не может взять на себя ответственность за живое существо, которое приходит в этот мир. Есть еще одна причина, которая особенно часто стала встречаться в последнее время. Это огромное количество аборт.

К сожалению, в нашей стране аборт до сих пор рассматриваются как средство контрацепции.

**Лечение.** На физиологическом уровне бесплодие может быть обусловлено нарушением сперматогенеза (недостаток шукры). При этом половые функции могут быть в норме. Здесь поможет *тонизирующая*, то есть *питающая, терапия*.

Необходимо на время лечения сократить в рационе содержание продуктов с острым, горьким и вяжущим вкусами. Должны преобладать кислый, соленый и сладкий вкусы.

Питание должно быть вегетарианским.

*Фитотерапия:*

- Одно из лучших растений, которое повышает секрецию семени, — *ашвагандха*. Принимать так же, как и при увеличении предстательной железы: в 3-ю и 4-ю лунные фазы по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.
- *Чаванпраш*: принимать в 1-ю и 2-ю лунные фазы по 1/3 ч. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Продолжительность приема — до 5 лет.
- *Трипхала гуггул*: по 3 таблетки перед сном для регулирования работы толстой кишки.
- *Спеман*: по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды.
- *Цистон*: по 1 таблетке 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать одновременно со спеманом.

## ПОЛОВОЕ БЕССИЛИЕ

В Аюрведе говорится, что половое бессилие — это нехватка сексуальной энергии. Единственное и самое эффективное лекарство, излечивающее от полового бессилия, —

любимая жена. В Аюрведе рекомендуется вести половую жизнь в браке. Если мужчина ведет нерегулярную половую жизнь и имеет сексуальные отношения с женщинами вне брака, это будет негативно сказываться на его психоэмоциональном состоянии. В итоге такой мужчина уподобляется животному. Даже многие животные ведут моногамный образ жизни. Например, когда у слона умирает слониха, он не вступает в отношения с другими самками до конца своей жизни, сохраняя верность одной представительнице противоположного пола.

Половое бессилие подразумевает нехватку энергии, упадок сил, повышенную утомляемость в целом. Возможно наличие сопутствующих симптомов, таких как нервозность, учащенное сердцебиение, нарушение функционального состояния почек, учащенное мочеиспускание, боли в нижней части спины.

**Провоцировать** возникновение полового бессилия могут физическое и умственное переутомление, стрессы, как недостаточный, так и избыточный вес, эмоциональные факторы (страх, проблемы в общении с противоположным полом). Согласно Аюрведе, к половому бессилию может приводить и чрезмерная половая активность, истощающая шукра дхату.

Чаще всего по своей природе половое бессилие — это дисбаланс доши Вата.

**Лечение.** Первое правило — *брахмачарья*, то есть *целибат*. Поэтому тем, у кого есть проблемы с потенцией, Аюрведа рекомендует воздержание. Нужно время, чтобы провести полноценную терапию (тонизирующую, то есть питающую). Для формирования полноценной шукра дхату необходим один лунный месяц. Если потеря репродук-

тивной ткани происходит чаще, ткань не успевает восстановиться.

**Особенности лечения мужского бессилия, протекающего по типу Вата** (чаще всего половое бессилие связано с дисбалансом Вата):

- На начальном этапе лечения — *половое воздержание и расслабление.*
- *Диета*, снижающая Вата. Продукты, повышающие выработку семени (молочные продукты, гхи, кешью, кедровые орехи, топинамбур).
- *Тоники* для мужской репродуктивной системы: *солодка, атмагупта, горец многоцветковый, семена астрагала, корень окопника, алтей.*
- *Ашваганда* (по 1/2 ч. ложки 2 раза в день, натошак, утром за 30 минут до еды, вечером за 1,5–2 часа до сна) + *чаванпраш* (по 1 ч. ложке 2 раза в день, натошак, утром за 30 минут до еды, вечером за 1,5–2 часа до сна) + *шатавари* (по 1 ч. ложке 2 раза в день, натошак, утром за 30 минут до еды, вечером за 1,5–2 часа до сна) с молоком и гхи.
- *Сеалекс.*
- *Ароматерапия.* Использовать эфирные масла *мускатного ореха, пальмарозы.*

**Особенности лечения мужского бессилия, протекающего по типу Питта** (огонь сжигает семя):

- *Тоники:* *сок алоэ с куркумой* (1 ч. ложка куркумы и 1,5 ч. ложки сока алоэ, принимать 2 раза в день за 15 мин до обеда и ужина; смешивать компоненты необходимо непосредственно перед приемом), *шафран, гокишура, гуггул.*
- *Шатавари* (по 1 ч. ложке 2 раза в день, натошак, утром за 30 минут до еды, вечером за 1,5–2 часа до сна) +

*брахми* (по 1 ч. ложке 2 раза в день натощак, утром — за 30 минут до еды, вечером — за 1,5–2 часа до сна; запивать лучше молоком) + *чаванпраш* (по 1 ч. ложке 2 раза в день, натощак, утром за 30 минут до еды, вечером за 1,5–2 часа до сна) с молоком, сахаром и ги.

- *Сеалекс*.
- Состав «Теджас».
- Ароматерапия. Использовать эфирные масла шафрана, пальмарозы, лотоса, иланг-иланга.

**Особенности лечения мужского бессилия, протекающего по типу Капха** (характеризуется отсутствием интереса к сексу, ожирением, избытком слизи, что приводит к застойным явлениям, общей вялости и злоупотреблению сладким в качестве замены секса):

- *Сеалекс*.
- *Трикату с медом*.
- *Брахми*: по 1 ч. ложке 2 раза в день натощак, утром — за 30 минут до еды, вечером — за 1,5–2 часа до сна; запивать лучше молоком.
- Препараты на основе *йохимбе* (очень эффективны для типа Капха).
- Препараты на основе гуггула и пиппали — *трипхала гуггул*.
- *Шиладжит*: по 2 капсулы 2 раза в день.
- Ароматерапия. Использовать эфирные масла шафрана, мускатного ореха, пальмарозы, гвоздики.



# **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА**

## **ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ. ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ рН И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

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

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

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

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

реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

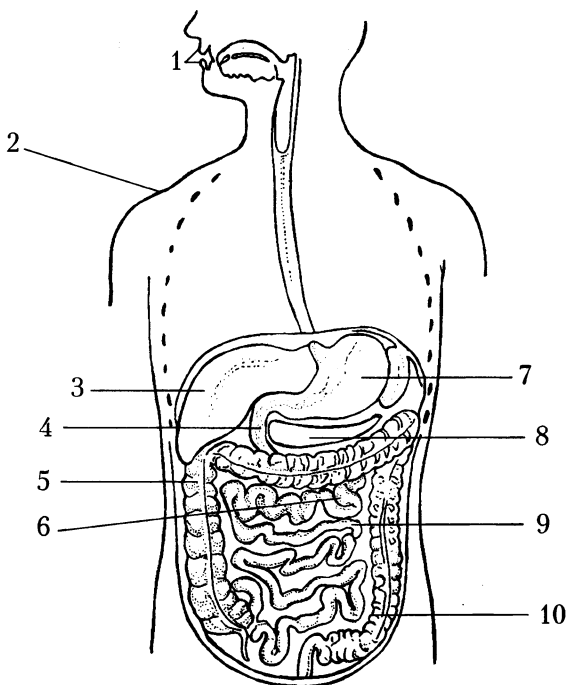
Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то снижается рН в жидкостных средах, крови. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с рН 2,0–3,0. Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

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

имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выражены не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

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

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (см. рис.).



#### рН различных органов:

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

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.

Значение рН — интегративный показатель, который поддерживается компенсаторными механизмами на одном уровне. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода — это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

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

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

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

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

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

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

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

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90–95% жидкости, родившегося – 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже 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 кислотно-щелочное равновесие.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач *Леонид Михайлович Чичагов* (впоследствии известен как митрополит Серафим — епископ Русской Православной Церкви; с февраля 1928 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. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрывать так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.*

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

отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. 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 (КЩР) ОРГАНИЗМОМ

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

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



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

Как организм управляет уровнем кислотности:

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

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

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

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

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

## **СООТНОШЕНИЕ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОТЫ**

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

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

быстрее. Это освобождает больше  $\text{CO}_2$  на выдохе и повышает общий показатель рН. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень  $\text{CO}_2$  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,  $\text{CO}_2$  — 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 нос вместе с подбородком), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.*

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Помочь организму поддерживать правильный рН должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что в Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные. И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 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 рН 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.*

Таблица 1

### Кислотные и щелочные продукты

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

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

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний.

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



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

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

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

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

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

А вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

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

## **КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА (КН) ПИЩИ**

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель

(дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. Это **кислотная нагрузка (КН) пищи**. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь ([www.ionwater.ru](http://www.ionwater.ru)). Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентом «кислота» и компонентом «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания (табл. 2).

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

## ГОЛОДАНИЕ

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

## Кислотная нагрузка основных продуктов питания\*

Наименование	Компоненты		Кислотная нагрузка
	Кислота	Щелочь	
<i>Кислые продукты</i>			
Мясо	77,7	9,8	67,9
Зерновые	8,0	-5,8	13,8
Сыр	2,8	-1,4	4,2
Молоко и йогурт	5,7	2,9	2,8
Яйца	1,8	-0,7	2,5
<i>Нейтральные продукты</i>			
Бобовые	0,9	1,7	-0,8
Орехи	1,3	1,2	0,1
<i>Щелочные продукты</i>			
Листовая зелень	32,9	92,0	-59,1
Овощи-фрукты **	21,3	67,8	-46,5
Коренья	10,1	36,5	-26,4
Овощи	6,8	21,1	-14,3
Клубни	4,5	15,1	-10,6
Фрукты	2,1	7,9	-5,8

\* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

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

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

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

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

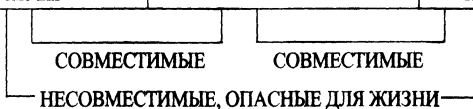
что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов,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

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается *раздельное питание*. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые одновременные сочетания. Обратимся к табл. 3, в которой продукты приводятся по группам.

Таблица 3

Схема раздельного питания

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





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

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

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

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

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

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

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

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

## КАК ИЗМЕРИТЬ 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 тесты. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи

(очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, симиренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, обязательно. В перерывах между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.

## КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу (табл. 4). Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием.

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень. К тому же и в этом нет единого мнения. Но в общем довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать. К примеру, слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина. Она не щелочная, но она полезнее красного мяса... И так далее.

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

## Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мед, сахар-сырец	Обработанный мед, патока	Кориичневый сахар	Белый сахар, аспартам
Фрукты и ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня, варенье, любое	Черника, клюква, брусника, чернослив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук латука, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, цуккини, батат, перец, бобы, свежее, огурцы, свежий горох	Морковь, свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, фасоль, горох сушеный, бобы сушеные	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ревен, бобы запеченные	Какао, шоколад

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
<b>Орехи и семечки</b>		Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи
<b>Масла</b>		Льняное, тыквенное	Рапсовое	Кукурузное		
<b>Зерновые</b>			Амарант, просо, дикий рис, кинза	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макароны
<b>Напитки</b>	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Яйца и молочные продукты		Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворожка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, гомогенизированное молоко, мороженое
Мясо, рыба, морепродукты				Оленина, рыба, свиная нежирная, бекон тощий. Ветчина, баранина вареная	Индошаatina, курятина, цыпята, баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллюски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например, калия). Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое.

Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питаются большинство людей, и такое питание является ...началом ваших заболеваний. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую, становились в очередь. Брели первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куса попасть не может. По периферии куса она что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съеданной за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*



Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов*. Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натошак.

*Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить 1–2 стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп — это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.*

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается. Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3–5 раз больше, чем вам

необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Прокру от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обедали наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого-то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит

свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 часа после еды и в оставшихся промежутках времени а в течение суток 1,5–2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

*Размышляйте, но помните: 3/4 вашей еды должны составлять щелочные продукты и 1/4 — кислые. Это закон Природы...*

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

**1. О процессе приема пищи.** Как это происходит? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению *И. П. Павлова*, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. *«Аппетит есть сок»*, — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». *«Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды»*. Каждый должен знать, что объем желудка составляет

500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное переедание, то и желудок займет постоянное смещенное место. Рентгенологи частенько наблюдают у пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находится почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом желудке, да еще если физическая активность человека снижена, пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Преобразования, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится 3/4 всех клеток

иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится «брюшной мозг», от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения. Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена

веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

**2. О воде.** Воду пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени.

Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулируемая система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

**3. Раздельное питание.** Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и я объясняю почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

**4. О приеме пищи вечером.** Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин, — и она после 21 часа должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается



в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят, «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

**5. О перекиси водорода.** Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 мл в каждую ноздрию с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение гриппа и всех проблем с пазухами лица, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 мл физраствора вначале берется 5 мл, на следующий день 6 мл, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 мл на 200 мл 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, соот-

ветственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты ( $\text{HCO}$ ) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, ведет к лучшему усвоению кислорода и, следовательно, к оздоровлению как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче, чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению 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 гломерулонефрит, пиелит.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2–3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натощак, за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте

это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

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

**7. О сахаре.** Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе потребление 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. 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 подбородок), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.

**10. О движении.** Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно 1/4 или даже 1/5 того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

**11. Для мужчин.** К сожалению, не всем известно, что основой мужского долголетия и силы является здоровье предстательной железы, еще называемой «вторым сердцем» мужчины. Этот маленький орган, имеющий огромное



значение для поддержания мужской половой функции, является одним из самых частых источников проблем со здоровьем у сильной половины человечества в зрелом и пожилом возрасте. По разным данным, до половины представителей мужского населения Земли сталкивались с симптомами простатита в возрасте от 20 до 50 лет. Одним из наиболее тяжелых его последствий является рак предстательной железы (РПЖ), занимающий, согласно данным ВОЗ, второе место по распространенности онкологических заболеваний у мужчин. Именно поэтому каждый мужчина просто обязан следить за своим здоровьем, своевременно обращаться к врачу и проходить лабораторное обследование.

Я 30 лет не ходил к врачам. Много лет назад у меня ПСА\* зашкаливал, было 40–45, у мужчин это аденома. Мои друзья-хирурги были готовы меня оперировать, но я отказался. Вылечил себя сам. Недавно я пошел в поликлинику, сдал анализы. У меня ПСА в норме. Но самое главное — у меня холестерин, и «хороший», и «плохой», в норме. И все биохимические показатели в норме, моча — щелочная, рН крови 7,38. И это в моем возрасте, а мне уже больше 85 лет. Конечно, у меня есть проблемы

---

\* ПСА — простатический специфический антиген — опухолевый маркер, определение которого проводится в сыворотке крови, применяющийся для диагностики и наблюдения за течением рака простаты и аденомы простаты (ДГПЖ). ПСА является органоспецифическим маркером, а не маркером, связанным с каким-либо конкретным заболеванием предстательной железы. ПСА с момента его появления в конце 1980-х годов вызвал революционные изменения в диагностике рака предстательной железы, особенно его ранних форм, которые подлежат радикальному лечению. Основываясь на последних данных, ежегодное определение уровня ПСА у мужчин целесообразно начинать с 45-летнего возраста

со здоровьем, но я пью соду, 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Через неделю можно уже полную чайную ложечку за 15–20 минут до еды натошак. Но пить можно 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. То есть 3 стакана воды с содой. А вообще в день вы должны пить 1,5–2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результата не будет. Клетки нашего организма должны иметь чистую воду и купаться в ней.

**12. Гармонические отношения в семье — залог здоровья.** Давно известно, что взаимоотношения между мужчиной и женщиной — показатель культуры как отдельного человека, так и общества в целом. Много факторов послужило причиной того, что половая культура в нашем обществе находится на крайне низкой ступени, что является одной из причин дисгармонии. Достаточно сказать, что причина 3/4 разводов лежит именно в этой сфере. А ведь семья — это устой общества и государства.

Вседозволенность и свобода взаимоотношений без какой-либо ответственности приводят к деградации личности. Акцент поведения, идущего от материальной сферы, когда низменные, животные инстинкты практически выключают духовную сферу, ведет к извращениям в половом отношении и делает таких людей социально опасными. Близость мужчины и женщины — это наиболее важный аспект взаимоотношений между ними, от которого зависит счастье людей, и, конечно, здоровье, и психическое, и физическое, и сексуальное, а в дальнейшем — и здоровье ваших детей. Ведь дети, как губка, впитывают ваше поведение, подражают вам, и обвинять их в этом некорректно.

Что же должно объединять двух людей, которые по добровольному согласию вступают в совместную жизнь? Конечно же, не просто секс (это не семья), а любовь, уважение друг к другу, желание быть рядом, решать все жизненные вопросы вместе, придерживаясь принципа: если ты не можешь, то это сделаю я. Не «качать» свои права, требуя от партнера, чтобы он поступал так, как вы хотите. Главное в жизни двоих — это конечная цель — создание прочной семьи, забота о близких, но каждый должен обладать свободой мышления и жить по законам добра. Постоянно очищая себя, не копя обид, уметь прощать, не держать зла — именно в этом заключается истинный смысл любви. Это не значит поступаться своими принципами, честью, давать унижать себя. Как, например, мы поступаем по отношению к своим детям: если ты не сделаешь то-то, то не получишь это. Родившись, человек уже должен быть свободен, он самый умный, сильный, красивый.

Как показывают данные социологов, у 52% вступающих в брак знакомство носит более или менее случайный характер: на танцах, в турпоходе, на вечеринках, в Интернете. Счастливая супружеская жизнь зависит не только от того, чтобы найти хорошего человека, но и от того, чтобы самому быть таким же хорошим. Большую роль играет испытание временем: надо узнать внутренний мир и интересы избранника, его жизненные позиции, родных, друзей. Немаловажное значение, например, для зятя имеет знание черт характера тещи, ибо, как говорят в народе, это копия вашей будущей жены, а также роль тестя в семье. Небезынтересно и такое житейское наблюдение. Если указанные и другие факторы в какой-то мере можно узнать до свадьбы, то сексуальную грань совместимости можно узнать только после нее, а именно здесь и находится много подводных

камней, которые омрачают жизнь. Но сексуальная жизнь — это тоже труд обоих, без грубости, с пониманием, желанием все наладить. *Г. С. Васильченко* и *Ю. М. Решетняк* в определение степени супружеского счастья вкладывают пять факторов: физический — симпатия друг к другу; материальный — вклад партнера в общий бюджет семьи; культурный — соотношение интеллектуально-культурных запросов супругов; сексуальный — удовлетворение сексуальным требованиям друг друга и психологический, объединяющий все сказанное и определяющий единство и целостность человеческого поведения.

От комплекса указанных и других факторов зависят здоровье партнеров, нравственный климат в семье, общественная активность, удовлетворение самим собой и жизнью и высокая степень возможности преодоления различных житейских трудностей. Счастливые в семейной жизни люди в среднем живут дольше, меньше болеют, чем несчастливые или одинокие. Дисгармония в супружеской жизни часто приводит к заболеваниям, в том числе к онкологии, как у мужчины, так и у женщины. К примеру, у жены начался климакс, и желание у нее падает, а мужчина — в полном соку. Гормоны играют, есть желание. А жена в отказ. И муж ищет удовлетворение на стороне, но это не значит, что он этим удовлетворен... нарушен его привычный уклад, воспитание не позволяет... И если такое положение продолжается, между супругами растет раздражение и их половые функции затухают. Гормонов вырабатывается все меньше, образуется застой в малом тазу, а это у мужчин — аденома, онкология. У женщин — фибромы и также онкология. Об этом должны знать и мужчины, и женщины. Секс в семье — это профилактика любых заболеваний, в том числе онкологических.

Дейл Карнеги дает 7 правил, которые надо соблюдать в семейной жизни.

- Не ворчите, принимайте супруга (супругу) таким, как он есть.
- Не пытайтесь перевоспитывать друг друга.
- Не критикуйте супруга(у), особенно в присутствии других.
- Выражайте искреннее восхищение достоинствами супруга(и).
- Уделяйте внимание друг другу.
- Будьте вежливы в семье, не забывайте, что за вами наблюдают ваши дети.
- Постоянно учитесь. Оказывается, здоровье находится не только в ваших руках, но и в единстве душ тоже.

**13. Моя более чем 60-летняя практика** показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год. 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.

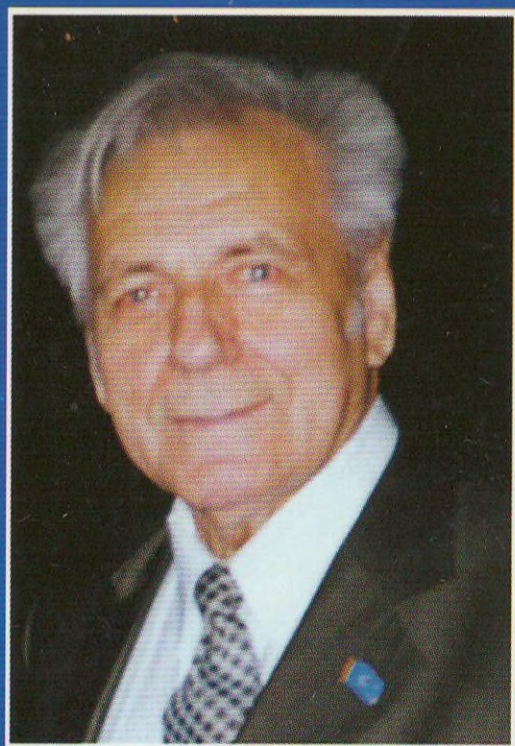
Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно исправить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах. Читайте...

Читайте...

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ: СМИРИТЬСЯ ИЛИ БОРОТЬСЯ?</b> .....	6
<b>СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ</b> .....	19
Лекарства, действующие по принципу подобия .....	20
Тонизирующие и стимулирующие средства .....	27
«Истинные афродизиаки» .....	38
Пищевые добавки .....	44
Средства для женщин .....	48
Другие методы лечения и профилактики сексуальных расстройств .....	51
<b>МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ</b> .....	54
Общие рекомендации .....	54
Фитотерапия .....	56
<b>КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОСТАТИТОМ</b> .....	72
<b>АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ</b> .....	75
<b>ГОРМОНАЛЬНЫЕ СБОИ У МУЖЧИН</b> .....	80
<b>ВОЗМОЖНОСТИ ФИТОТЕРАПИИ</b> .....	83
Фитотерапия при урогенитальном хламидиозе .....	86
Фитотерапия при герпетической инфекции .....	102

<b>ПОМОЩЬ НАТУРАЛЬНЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ .....</b>	<b>107</b>
<b>АЮРВЕДА И ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКИХ БОЛЕЗНЕЙ .....</b>	<b>112</b>
Заболевания предстательной железы .....	112
Мужское бесплодие.....	115
Половое бессилие.....	116
<b>ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА .....</b>	<b>120</b>
Главный физиологический закон жизни на земле. Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие.....	120
Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР) организмом.....	135
Соотношение кислорода и углекислоты .....	138
Правильное питание .....	141
Кислотная нагрузка (КН) пищи .....	145
Голодание .....	146
Системы питания.....	150
Как измерить рН в домашних условиях.....	153
Растительная пища .....	158
Как скорректировать свое питание .....	162
<b>ПОДВЕДЕМ ИТОГИ.....</b>	<b>171</b>



*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».

*Мужское здоровье... Как много от него зависит и как много включают в себя эти слова... Ведь это основа здоровья, долголетия, мужской активности, гармоничной семейной жизни, радости и бодрости, физической и душевной. В книге рассказывается об основных возможных проблемах в сфере мужского здоровья, способах их предотвращения и устранения. Приводятся сведения из самых разных областей — официальной, альтернативной и народной медицины, даются практические советы и рекомендации по налаживанию здорового образа жизни.*