

И. П. НЕУМЫВАКИН

**СНЫТЬ И
МОКРИЦА**

**МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ**



И. П. Неумывакин

СНЫТЬ и МОКРИЦА

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

Неумывакин И. П.

Сныть и мокрица. Мифы и реальность.

Данная серия книг была посвящена многим овощам и фруктам, которые подарила нам Природа для сохранения здоровья. Новая книга о дикорастущих травах — сныти и мокрице, которые в наше время считаются злостными сорняками, а предки наши их уважали и широко использовали в пищу и как лекарство. И не зря. О полезных и лечебных свойствах этих травок и поговорим.

Кроме того, в книге приведены рекомендации автора по сохранению здоровья и долголетия.



ВСТУПЛЕНИЕ

«Нет трав вредных и ненужных, есть травы мало изученные, хранящие свои секреты от живущих по соседству людей. К каждой травушке свой подход нужен, свое умение распознать ее. Берегите и уважайте каждое растение, а они в свою очередь будут дарить свою красоту и пользу».

Сныть и мокрица — травы, о которых пойдет речь в данной книге, — дикорастущие, ареал их произрастания очень широк, на лугах, полях и пустырях, на опушках, насыпях и в зарослях кустарника, на вырубках, вдоль лесных дорог и просек, по лесным и полевым оврагам и в самом лесу, а дачниками-огородниками они считаются злостными сорняками. Да я и сам борюсь с ними. Вот сныть, если занесло семечко, то все — пиши пропало. Полвека будет царствовать. Так же и мокрица неистребима. Но давайте посмотрим на эти травы с другой стороны. Они — кладезь витаминов и целебных веществ и исстари используются не только для лечения, но и в пищу. И в этом плане особенно важно, что появляются они ранней весной, когда после долгой зимы нам не хватает живых витаминов. К примеру, у наших предков бытовало выражение «дожить бы до первой сныти». Наши предки достаточно широко употребляли и другие травы, растущие как сорняки на приусадебном участке, в пищу. Мокрица не была исключением, она появлялась и на столе, и в снадобьях знахарей.

Лесные травы спасали от болезней и кормили людей всегда. А как же иначе? Ведь сказал Господь Бог: *«Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей Земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам сие будет в пищу»* (Быт. 1: 29).

Не случайно, что с давних времен для приготовления разнообразных блюд народы многих стран используют дикорастущие растения. Развитие цивилизации способствовало тому, что в наше время дикорастущие съедобные растения незаслуженно забыты. Сегодня современный человек в основном употребляет в пищу продукты, приготовленные промышленным способом — консервированные, рафинированные и длительно хранящиеся. Одна моя знакомая рассказывала, что купленные ею в супермаркете свежие помидоры лежали в холодильнике месяц и не портились. «Иван Павлович, — возмущалась она. — Да когда такое было? Что же они туда ввели, что они не портятся? Ведь и ежу понятно, что это ненормально...» Что я мог ответить? Ну поработали генетики... Да, не портятся, но природная ДНК этих продуктов искажена, и никто не знает, как отреагирует впоследствии наш организм на такое «неестество». А вот пища с использованием дикорастущих растений хорошо сбалансирована по набору полезных веществ и благоприятна нашему организму. Съедобные растения содержат целую гамму легкоусвояемых углеводов, органических кислот, минеральных солей и витаминов. Растения щедро предлагают нам свои целебные запасы, способные восполнять в нашем организме энергию, регулировать запасы крови и гормональный статус, стимулировать пищеварительную и выделительную функции, мозговую и сердечную деятельность и многое другое!

В народе полезные дикорастущие травы, которые можно употреблять в пищу, называют съедобными

сорняками. Ученые-натуропаты называют их дикоросами. Включая в свой рацион молодые растения, мы повышаем защитные силы организма, стимулируем выносливость и работоспособность, добиваемся нормализации обмена веществ в организме, ликвидируем авитаминоз и другие нарушения здоровья. Дикоросы полезны тем, что обладают детоксическими свойствами, разрушающе действуют на поступившие в организм с пищей, водой и воздухом вредные вещества, такие как нитраты, бытовые химикаты, пестициды, гербициды. Среди дикоросов есть такие, в которых питательных и целебных веществ больше, чем в окультуренных растениях. Они не только насыщают, но и регулируют водно-солевой обмен и выводят шлаки из организма.

Значительная часть дикорастущей флоры содержит белки, жиры, углеводы, легкоусвояемые витамины, минеральные вещества, микроэлементы и другие соединения, необходимые ослабленному к весне организму. Обогащать пищевой рацион дикой зеленью и плодами особенно полезно в тех случаях, когда приходится питаться консервированными продуктами во время походов, экспедиций, путешествий и во всех других случаях, когда человек остается наедине с природой без запасов продовольствия. В малоурожайные и трудные военные годы многие дикорастущие травы и деревья помогали людям выжить. В голодное время крестьяне и горожане тоже с появлением растительности шли в лес, на поля и луга и собирали все, что съедобно. Еще в недалеком прошлом весной ели молодую крапиву, сныть, лебеду, мокрицу и др. Эти травы выручали и в суровые годы Великой Отечественной войны. Весной и летом 1942–1943 годов в столичных столовых широко использовали листья сныти. Работники общепита выезжали за город, чтобы заготовить это растение на зиму. С нетерпением ждали появления сныти и жители блокадного Ленинграда.

Дикорастущие растения широко применяются для лечения органов пищеварения, нервной и сердечно-сосудистой систем, мочеполовой сферы и других. Их едят свежими, варят, жарят, тушат, маринуют, квасят и солят. Жители средней полосы России в весеннем питании могут использовать свыше сотни дикорастущих растений, из которых можно приготовить салаты, винегреты, ботвиньи, окрошки, борщи, вторые блюда и напитки. Суточная потребность взрослого человека во многих витаминах может быть удовлетворена при употреблении в пищу 50–100 г дикорастущих растений. Важное условие сбора дикорастущих, съедобных и лекарственных трав — это, чтобы растение росло вдалеке от города и дорог.

Дикорастущие травы — это сокровищница технического и лекарственного сырья. На их основе готовятся многочисленные лекарственные препараты. После долгих лет неприятия методик народной медицины, которые считались «знахарскими», официальная медицина занялась исследованием трав и очень скоро установила их несомненные фармакологические свойства.

Сныть и мокрица входят в десятку самых перспективных растений, которые могут служить сырьем для производства лекарств.

Первые упоминания о **сныти**, а точнее, **сныти обыкновенной**, как о пищевом растении относятся к XII веку. Известно, что преподобный Серафим Саровский провел три года в непрерывном посту и молитве, питаясь одной лишь снытью и называя ее сниткой и снедью, в значении «еда, вкусная пища». Так, он поведал одной дивеевской сестре: «Я сам себе готовил кушанье из снитки. Ты знаешь снитку? Я рвал ее да в горшок клал, немного вольешь, бывало в него водицы — славное выходит кушанье. На зиму я снитку сушил и этим одним питался, а братия удивлялась, чем я питался. А я снитку ел...».

Произрастает сныть на территории всей Европы, в Средней Азии, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Предпочитает расти в лиственных лесах на опушках и полянах, на лугах, пустырях, вырубках, гарях, в садах и на огородах. Часто образует заросли, в тени сильно разрастается, но, как правило, не цветет. Выведена декоративная форма сныти с зелено-белыми листьями (сныть пестролистная), которую используют в ландшафтном дизайне. Одно растение сныти живет примерно 45–50 лет.

Наверное, многие знают известного русского художника Шишкина — признанного пейзажиста. Он обожал неяркую русскую природу. Она была для него той живой и питательной средой, благодаря которой полностью раскрылось его дарование. Никакой приблизительности в изображении природы — такова основополагающая установка мастера. Им была подмечена и неброская красота сныти, и он написал несколько этюдов «Сныть-трава», в которых проявились его умение изобразить природу с почти иллюзорной точностью, способность находить красоту в самом обыденном, на первый взгляд неприметном. А вы эту красоту — в компостную яму...



И. И. Шишкин: Сныть-трава. Парголово 1884-1885

Сныть — питательная кормовая трава. Ее едят овцы, коровы, лошади и особенно козы. Но едят они ее понемногу, потому что трава обладает сильным запахом и своеобразна на вкус. На корм сныть лучше сушить или силосовать в смеси с другими травами. Для свиней эту траву рубят и запаривают вместе с лебедой и крапивой. Такой витаминозный корм необходим животным после долгого зимнего застоя. В природе травой сныти питаются благородные олени, бобры и ондатра.

Сныть относится к пигментообразующим растениям, ею окрашивали ткани в зеленый и желтый цвета.

Сныть — прекрасный медонос. Все растения цветут одновременно, и во время цветения над облаком цветущей сныти кружат различные насекомые, особенно много пчел. Интересно, что каждое соцветие выделяет до 60 мг сахара в день, и с одного растения за период цветения пчелы собирают до 2,5 г мёда. При теплой и влажной погоде во время цветения суточные привесы улья составляют 3–4 кг, а за весь период цветения 30–40 кг. Обычно со сныти



Сныть пестролистная (декоративная)

в Кемеровской и Новосибирской областях начинается первая откачка мёда на таежных, подтаежных и прилегающих к ним лесостепных пасеках. Мёд со сныти светлый, желтовато-зеленого цвета, хорошего вкуса и качества. Кстати, сныть пестролистная также отличный медонос.

Вообще в жизни наших предков эта чудесная трава играла далеко не последнюю роль. Сныть вплоть до XVIII века заменяла русичам капусту. Да и кулинарная обработка (для приготовления салатов, окрошки, щей и квашений), проверенная в течение многих веков на сныти, была впоследствии перенесена на капусту.

Сныть-трава появляется в лесах только лишь снег сходит, потому что она в основном размножается вегетативно, то есть корневищами. Растет на землях с хорошо увлажненной почвой в кустарниках, в подлесках и на вырубках, и очень быстро дает обильную зеленую массу.

Это растение имеет и другое название — **дяглица лекарственная**, которое прямо указывает на его медицинские свойства. И они были известны нашему народу с самых древних времен. Современные фармакологические исследования только подтвердили этот факт.

Так как до начала лета стебель и листья сныти сочные, насыщенные многими полезными для человека витаминами и микроэлементами, они отлично налаживают перистальтику пищеварительного тракта, перегруженного в зимнее время концентрированными продуктами питания — хлебом, мясом, картофелем, крупами, в которых много белков, сахаров и жиров, но мало клетчатки и микроэлементов.

Сныть и сейчас используется в пищу. Свежую зелень добавляют в супы, щи, окрошки, салаты, борщи вместо капусты, а также маринуют, солят, заквашивают, сушат и используют для придания блюдам своеобразного аромата.

Мокрица также съедобна, ее едят в сыром и вареном виде, хотя особого вкуса в ней нет, но она очень питательна. Лучше всего добавлять мокрицу в салаты. Она также ценное лекарственное растение. Мокрицей это растение называют в народе, так как оно очень любит влагу и, впитывая ее, само приятно холодное и кажется влажным. По-научному называется она красиво — **звездчатка средняя**, потому что ее белые цветочки напоминают звезды, разбросанные по зеленому ковру.

*Что за чудо? Звезды
Среди бела дня!
Смотрят эти звезды
Прямо на меня.
Стану я волшебницей,
Почему бы нет?
Вот возьму — и звездочки
Соберу в букет!*
(Е. Серова)

В старину по этому растению предсказывали погоду на ближайшее время. Если до 9 часов утра цветок не поднялся и не раскрылся, то днем быть дождю. Мы и сейчас можем пользоваться этим растением для предсказания погоды. Тем более что цветет звездчатка с весны до глубокой осени.

Если звездчатка растет среди кормовых трав, то, поев их, козы и коровы дают больше молока. Еще звездчаткой откармливают домашних птиц, кроликов. Очень любят звездчатку дикие птицы, которые охотно поедают ее свежую зелень с самой ранней весны. Звездчатку любят насекомые, потому что она — хороший медонос.

Еще называли звездчатку «канареечная трава», «куриная звездчатка», «сердечная трава». Издавна люди

использовали лекарственные свойства звездчатки для лечения болезней. Отварами звездчатки лечили нервы, сердце, боли в животе. Звездчатку добавляли в ванны для купания детишек. Соком звездчатки залечивали раны и ожоги.

В хозяйстве растение использовали для окрашивания шерсти в синий цвет.



Звездчатка средняя

И все же главная роль дикоросов — в их влиянии на жизнь биосферы. Все земные растения насыщают воздух кислородом, который необходим для естественных биологических процессов. Дикорастущие, лекарственные травы и растения богаты фитонцидами, которые сдерживают рост вредных организмов. Они служат кормом для разнообразнейшего мира насекомых, самого многочисленного из всех живых существ, населяющих планету.

Травы оживают с началом весны, расправляются, начинают набирать силу; достигая наибольшего развития в разгаре лета — пышно цветут и завязывают семена. Осенью происходит плодоношение, травы грубеют, постепенно отмирают — впадают в покой. Для всех живых организмов роль трав бесценна: они «консервируют» энергию солнца, превращая ее в готовые продукты для животных, которые затем поставляют человеку необходимую белковую пищу.

**СНЫТЬ —
ЗДОРОВЬЮ БЫТЬ**



БОТАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СНЫТИ

Род сныти насчитывает всего семь видов, произрастающих главным образом в Европе и умеренных областях Азии. Российское государство является ареалом для самого широко распространенного вида — сныти обыкновенной (*Aegopodium podagraria*). Именно о сныти обыкновенной мы и будем говорить в этой книге.

Латинское название растения образовано от греческих слов «aegos» (родительный падеж) — «коза» и «podion» — «нога», поскольку форма верхней части листка напоминает след козы, «podagra» — ревматическая боль в ногах, капкан.

Другие названия: снить, снитка, дягица, купырь болотный, ягица, дедильник, ягличка (укр.) шелест (укр.).
Английское: Goutweed, Ground Elder, Bishop's-weed, Bishop's Elder, Ashweed.

Снить — род многолетних травянистых растений семейства Зонтичные (*Umbelliferae*) или Сельдереевые (*Apiaceae*).

Корневище горизонтальное, ползучее. Стебель прямой, полый, высотой до 1 м. Нижние листья дважды тройчатые, листочки продолговато-яйцевидные до 8 см длиной, по краю остропильчатые; верхние листья на коротких черешках, мелкие и менее рассеченные. Листья сверху почти голые, снизу опушенные. Соцветие — сложный зонтик с 20–30 лучами, зонтики (10–15 мм в диаметре) из 15–20 цветков. Цветки мелкие, белые. Плод — продолговатая сплюснутая коричневая двусемянка длиной 3–4 мм. Цветет снить в мае-июне, созревание плодов происходит в июле-августе.



Заросли сныти обыкновенной



Сныть обыкновенная (цветы)

Растение широко распространено во многих европейских областях России, в Сибири — вплоть до Енисея. Произрастает оно в лесах смешанного типа, на опушках, полянах, вдоль дорог, среди кустарников. В лесной тени сныть будет расти, но никогда не зацветет, поскольку это светолюбивое растение. Лишь на освещенных солнцем участках она цветет и дает плоды.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ

Для человека сныть представляет большую ценность, ее полезные свойства очень обширны, и с помощью этого растения можно побороть многие недуги. По своему химическому составу сныть уникальна:

- белки, углеводы (глюкоза, фруктоза, умбеллифероза);
- ценнейшие флавоноиды (кверцитин и кемферол) — антиоксиданты;

- апегенин — природное антивирусное и противораковое вещество;

- природные пестициды (фалькаринол и фалькариндиол) — антибиотические, противоопухолевые, противовоспалительные, противогрибковые вещества;

- моносахариды и дисахариды, необходимые для общего здоровья организма;

- соли таких макро- и микроэлементов, как калий, магний, железо, марганец, медь, бор и др. Кстати, накопление калия, вероятно, является метаболической особенностью растения, поскольку в соответствующих пробах почвы количество этого элемента невелико. Соли калия могут участвовать в реализации диуретического действия. Более того, они важны для профилактики гипокалиемии, часто развивающейся при приеме мочегонных средств; калий нужен для процессов кроветворения, поддерживает функцию миокарда — сердечной мышцы, помогает избавиться от шлаков. Калию свойственна способность, разрыхлять клеточные оболочки, делая их проницаемыми

для прохождения солей. Калий необходим для ясности ума, избавления от шлаков, лечения аллергии. **Магний** является необходимой составной частью всех клеток и тканей, участвуя вместе с ионами других элементов в сохранении ионного равновесия жидких сред организма; входит в состав ферментов, связанных с обменом фосфора и углеводов; активирует фосфатазу плазмы и костей и участвует в процессе нервно-мышечной возбудимости. Вместе с калием способствует устранению излишков жидкости и солей натрия. Является составной частью гемоглобина, сложных железобелковых комплексов и ряда ферментов, усиливающих процессы дыхания в клетках. **Железо** стимулирует кроветворение, придает силы, увеличивает сопротивляемость заболеваниям, способствует росту. Поэтому сныть представляет большую ценность как питательный продукт для больных с железодефицитной анемией, а также для ослабленных больных после перенесенных инфекционных, хирургических и ряда других заболеваний. **Медь** участвует в синтезе красных кровяных телец, коллагена, ферментов кожи, в процессах роста и размножения, в процессах пигментации, так как входит в состав меланина. Способствует правильному усвоению железа. Она необходима для правильного развития соединительных тканей и кровеносных сосудов, придает силы. **Марганец** оказывает значительное влияние на жизнедеятельность, то есть является микроэлементом. Марганец оказывает влияние на рост, образование крови и функции половых желез. Бор регулирует активность многих ферментов, поддерживает в норме обмен нуклеиновых кислот и участвует в их образовании. Это означает, что без бора не могут нормально образовываться белки, и все ткани организма не смогли бы без него правильно расти и обновляться;

• витамин С в большом количестве. Содержание аскорбиновой кислоты увеличивается к осени. Наличие в сытных витамина С способствует укреплению иммунной системы, придает организму бодрость и энергию, способствует заживлению ран, ожогов, кровоточащих десен, снижает уровень холестерина в крови, препятствует образованию канцерогенов, в больших дозах действует как натуральное слабительное, уменьшает вероятность тромбообразования, увеличивает продолжительность жизни, помогает в лечении простудных заболеваний, уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов. Витамин С играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей, зубов и в особенности для состояния нашей кожи;

• жирные кислоты: пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая, арахидоновая;

• органические кислоты: яблочная, лимонная;

• кумарины; они оказывают спазмолитическое и капилляроукрепляющее действие, стимулируют функции центральной нервной системы, понижают уровень холестерина в крови, препятствуют образованию тромбов в кровеносных сосудах и способствуют их растворению;

• азотистые соединения;

• хлорофиллы и каротиноиды, способствующие регенерации тканей.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ

Сныть применяется в качестве лекарственного растения еще с античных времен. Поначалу ее активно использовали в кулинарии, но со временем эта трава стала неизменным компонентом многих рецептов народной медицины. Она превосходно помогает при подагре, ревматизме, различных заболеваниях суставов. Именно этим и обуславливается ее латинское название *Aegopodium podagraria*, звучащее в переводе как «боль в ногах».

Из-за такого щедрого состава трава сныть признана действенным природным средством для:

- восстановления хрупких сосудов;
- лечения вирусных заболеваний;
- снятия высыпаний и зуда при аллергии;
- обезболивания при артрите и подагре;
- лечения грибковых заболеваний;
- поднятия иммунитета;
- профилактики и лечения рака; причем российские ученые считают перспективным использование ее для уменьшения общетоксического действия противоопухолевых средств. Сныть обыкновенная входит в состав комплексной пищевой добавки «Морская капуста — оптим», которая рекомендуется для профилактики онкологических заболеваний, нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта (С. Ю. Штрыголь, доктор медицинских наук);

- улучшения работы ЖКТ; производит противовоспалительный, обезболивающий, ранозаживляющий, а также мочегонный и желчегонный эффекты. В официальной медицине существует немало лекарственных средств на основе сныти, которые используют для улучшения работы ЖКТ, а также для восстановления солевого обмена или для снятия воспалительных процессов органов пищеварения;

- лечения разнообразных кожных заболеваний, поскольку она способна снять воспаление; снытью лечат крапивницу, грибковые заболевания кожи, рожистые воспаления, экссудативный диатез и зуд;

- усиления детоксикационной функции печени и приведения в норму солевого обмена в организме;

- профилактики и устранения гиповитаминозов, железодефицитной анемии;

- заживления ран и порезов;

- снятия воспаления;

- лечения и профилактики запоров;

- снятия отечности;

- лечения заболеваний желудка и почек;

- устранения головокружения;

- лечения анемии;

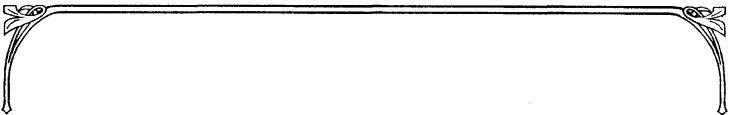
- нормализации метаболических процессов, улучшения общего состояния пациентов;

- лечения сердечно-сосудистых заболеваний (весьма ценными могут быть антикоагулянтные и противогипоксические свойства растения);

- очищения организма, выведения токсинов и восполнения недостающих витаминов, микро- и макроэлементов.

А так как сныть съедобна, если вам потребовалось лечение с помощью данного целебного растения — вы можете даже не готовить специально лекарственные

препараты, а просто добавлять сныть в разнообразные блюда. Эту траву можно варить, сушить и жарить, но наиболее полезны салаты с ней, в которые для вкуса можно добавлять *листья кислицы, крапивы, иван-чая, одуванчика*, а весной — *липы и ивы*. Со свежими листьями сныти варят супы, борщи и холодники, а измельченные в порошок сухие листья добавляют во многие первые и вторые блюда как приправу. Делают с листьями сныти пасты с сыром, голубцы, тушат их с картофелем, а также обогащают ими вкусовые качества кабачковой икры. Листья можно заквашивать на зиму, как капусту, а черенки мариновать и засаливать.

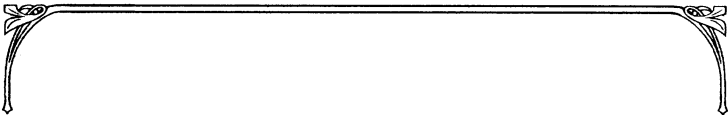


ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ

Каких-либо особых противопоказаний к применению сныти обыкновенной официальной наукой пока не выявлено. Интересен тот факт, что химический состав сныти максимально приближен к формуле нашей крови, поэтому употреблять ее можно без опаски довольно длительное время. К примеру, если употреблять долго крапиву, то кровь сильно загустеет, а если пить без меры приятные ароматные чаи из листьев, стеблей и корней малины, то кровь очень разжижается. Вообще передозировка какого-либо элемента или вещества может спровоцировать тромбоз, инсульт, инфаркт, другие болезни, а вот при употреблении сныти такого не произойдет.

Однако есть случаи аллергии на сныть. Нежелательно принимать беременным женщинам, а также в период кормления грудью. Однако стоит иметь в виду, что сныть теперь входит в составы различных лечебных сборов, которые советуют принимать даже беременным женщинам при малокровии и низком уровне гемоглобина в крови. Сныть в этих случаях часто выступает как лечебный фон, который хорошо сочетается с основными лечащими ингредиентами. То, что в сныти нет преобладания ни одного из биоактивных компонентов, в данном случае является ее несомненным достоинством. *Но консультация с врачом необходима.*

Стоит помнить, что хорошего в меру, поэтому принимать препараты из сноти слишком долго нельзя, необходимо делать перерыв. Я всегда советую слушать свой организм, наблюдать за ним. Перед началом курса важно проконсультироваться у врача, особенно, если одновременно принимаются другие лечебные препараты.



ЗАГОТОВКА СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ЛЕКАРСТВЕННЫХ И КУЛИНАРНЫХ ЦЕЛЯХ

Целебны все части растения, но нужно уметь правильно заготовить эту чудесную траву.

Особую ценность представляет надземная часть. Лучше всего собирать сырье сныти в период, когда она цветет. Сушку растения можно проводить и просто на воздухе в тени (подвесив на шпагате неплотно нанизанные листья) при температуре 25–30 градусов, и в хорошо проветриваемых помещениях, и в специальных сушилках или даже в духовке (при этом температура в духовке должна составлять не более 35 градусов). Хранить готовое сырье нужно в герметической таре, потому что трава легко поражается молью. При этом хранить заготовленное сырье в сухом прохладном месте можно не более 12 месяцев.

Корни растения лучше всего заготавливать перед самыми заморозками. Корни растения перед сушкой следует тщательно промывать в холодной воде. Сушить корни на солнце нельзя, лучше всего сделать это в тени на открытом воздухе.

Высушенное сырье хранят в разных емкостях — надземная часть должна храниться в емкости из стекла, а корни — в емкости из дерева. Все заготовленное сырье следует использовать в течение года, далее сныть потеряет свои лечебные свойства.

Семена сныти тоже обладают ярко выраженными фармакологическими свойствами. Но они при созревании быстро выпадают из своих гнезд, при этом верх соцветия продолжает цвести. То есть массовый их сбор затруднен, хотя целители семена сныти собирают практически все лето. Сейчас ведутся работы по окультуриванию этого растения. Особый интерес представляют именно семена, потому что в них найдены особые сочетания биоактивных веществ, которые способны *угнетать развитие раковых клеток и стимулировать выведения канцерогенов из крови и организма человека.*

В кулинарных целях листья сныти можно собирать весной и летом. Первый «урожай» собирают уже в апреле-мае (весной сныть начинает бурно расти одна из первых), а если траву периодически скашивать — природным лекарством можно пользоваться до поздней осени. Ее нежные, молодые побеги и желто-зеленые листочки можно добавлять в салаты, борщи и супы, приправлять готовые мясные блюда. Такая добавка обогатит блюда витаминами, микроэлементами и биологически активными веществами. К примеру, приготовьте **окрошку**: *квас или простокваша, сныть, зеленый лук, укроп, свежий огурец* и немного *горчицы* для остроты; сварите **свежие щи** из сныти — ее кладут вместо капусты, но варить сныть нужно чуть-чуть — слишком нежна; потушите **картофель со снытью**: отдельно сныть чуть-чуть, отдельно — картофель с луком, незадолго до готовности соединить и добавить немного *томатного сока.*

Листья сныти, как и прочую зелень, можно заморозить впрок, и тогда вы круглый год будете обеспечены этой весенней кладовой витаминов. Не теряет сныть свои лекарственные свойства даже после обработки в виде маринования, квашения или засолки.

Советы из журнала «Огород» (№ 17, 2001)

- Собирают сырье до появления первых бутонов.
- Сезон сбора начинается в конце апреля — начале мая. А если периодически скашивать растение, то собирать и использовать его можно в течение всего лета.
- Трава, растущая в тенистых и влажных местах, более полезна (и вкусна!), чем та, что растет на солнце.
- Собирать сныть для заготовки на зиму следует на растущей луне. Собранный урожай надо правильно высушить. Траву раскладывают дома на чистых листах бумаги тонким слоем и сушат без доступа солнечных лучей. Мыть ее перед просушиванием не следует.
- Храните сныть исключительно в картонных коробках или бумажных мешках.

ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Ранее, при отсутствии современных медицинских препаратов, лекарственные растения оставались единственной панацеей от различных проблем со здоровьем. Одной из самых полезных в числе таких трав всегда считалась сныть обыкновенная.

Целебны все части растения. Из них готовят отвары, настои и спиртовые настойки. Одни принимают внутрь, другие используются в виде компрессов. Используются и свежие листья растения (например, растертые свежие листья сныти прикладывают в виде компресса к долго незаживающим ранам, втирают в проблемные места при подагре, ревматизме и радикулите), и семена (при импотенции), и свежесжатый сок (при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, а вот примочки из свежесжатого сока растения помогают быстрому устранению рожистого воспаления и грибка кожи).

Как общеукрепляющее средство применяются настои сныти в различной концентрации, а также молодые измельченные листья и стебли, залитые медом. Надо принимать по 1 ч. ложке утром и вечером. Данные средства нормализуют сон и успокаивают нервную систему, снимают стрессы.

Сырье сныти используют для лечебных ванн.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ОТВАРЫ

1. 2 ст. ложки **сухого сырья** (листья и верхние части растения) залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до

кипения и кипятить на медленном огне в эмалированной кастрюле на водяной бане 15 минут, охладить, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема жидкости и принимать по 1 ст. ложке 6–8 раз в день.

2. Отвар свежего корня сныти (10 г на 200 мл воды довести до кипения) рекомендуется пить 2–3 раза в день людям, которые имеют следующие заболевания:

- сахарный диабет 2-го типа;
- туберкулез легких;
- сниженный аппетит, связанный с язвенными заболеваниями желудка;
- при ангине и хроническом насморке;
- при гриппе и других простудных заболеваниях;
- при головокружении;
- при болях в мочевом пузыре и в почках;
- при затрудненном дыхании;
- при отравлении организма токсичными веществами.

Установлено, что отвар корня сныти не сгущает и не разжижает кровь, а именно нормализует ее состав, удаляя из нее и сосудов токсичные вещества постепенно и в щадящем режиме.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ НАСТОИ

1. Взять 2–3 ст. ложки свежих измельченных листьев и стеблей растения, залить 1 стаканом горячей воды и кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Затем настаивать 45 минут и процедить через 2–3 слоя марли. Долить холодной кипяченой водой до первоначального объема. Принимать в течение дня 3 раза равными порциями при подагре, заболевании суставов, ревматизме, заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при грибковых заболеваниях кожи.

2. Можно приготовить **настой из сушеных листьев и верхних частей стеблей растения**. 2 ст. ложки сушеной травы сныти заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

3. Настой травы сныти как витаминный напиток. 3 ч. ложки свежего сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить, сырье отжать. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

4. **Общеукрепляющий настой**. 4 ложки сухой сныти залить в термосе на ночь 400 мл кипятка, утром процедить и принимать до еды по 100 мл для поднятия иммунитета, профилактики вирусных и раковых заболеваний. Курс 1 месяц.

5. Для укрепления организма и повышения иммунитета. 2 ст. ложки травы сныти залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Процедить. Пить в течение дня небольшими порциями.

6. При хронических запорах, при ожирении, а также для профилактики рака, для лечения болезней суставов, при диатезе, экземе. 3 ч. ложки травы залить 2 стаканами кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по трети стакана 4 раза в день до еды.

7. При воспалении предстательной железы, простатите и мочевого пузыря, при конъюнктивите, гепатите, холецистите, ангине, бессоннице, сахарном диабете, заболеваниях почек, суставной и головной боли. Необходимо 2 ст. ложки сухой измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить и пить по 0,5 стакана за 20 минут до еды, а также делать с настоем примочки и компрессы на больные места.

В принципе приготовление настоев не отличается разнообразием и можно выбрать для себя что нравится и применять при большом спектре заболеваний.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При диатезе и экземе. 3 ч. ложки травы залить 2 стаканами кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

* * *

Для решения кожных проблем, крапивницы, снятия болевых ощущений принимают теплую ванну с добавлением крутого отвара сныти.

* * *

Для заживления ран, порезов, избавления от прыщей и фурункулов к поврежденным участкам прикладывают измельченные в кашу зеленые листья сныти. Также для этих целей можно использовать отжим, который остался от приготовления отвара или настоя из сушеной сныти. Отжим можно прикладывать под повязку в качестве компресса на ночь.

* * *

Лечение порезов и кожных высыпаний. Отожмите свежие листья и побеги сныти и полученным соком смазывайте пораженные участки.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

При заболеваниях почек и мочевого пузыря 2 ст. ложки измельченной свежей травы сныти залить 250 мл

кипятка и настаивать 1 час в термосе. Процедить и пить по 50 мл 4 раза в день до еды.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

При полиартрите и миозите принимают ванны из корней сныти. 40 г измельченных корней сныти залить 4 стаканами воды, кипятить на среднем огне 15–20 минут, настаивать полчаса, процедить, вылить в ванну. Вода в ванне не должна превышать 37 градусов.

* * *

При суставном ревматизме и подагре. Листья с цветками сныти растирают в кашицу и накладывают в виде аппликаций на больные места. Так как растение обладает противовоспалительными и обезболивающими свойствами, оно помогает справиться с атаками этих болезней.

* * *

Против боли в суставах. Отожмите листья и побеги сныти и полученным соком смазывайте пораженные участки.

ПРОБЛЕМЫ ЖКТ

При различных заболеваниях желудка и кишечного тракта. Применяют настой: 3 ст. ложки сухой травы сныти заливают 400 мл кипятка и настаивают 2–3 часа. После чего процеживают и выпивают до еды 4 порциями в течение дня. Дольше 12 часов настой не хранят. Такой настой травы сныти считается и просто витаминным напитком.

* * *

Настой травы сныти при желудочно-кишечных заболеваниях . 2 ст. ложки свежего сырья сныти залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до первоначального. Принимать в течение дня равными порциями.

* * *

Для **очищения кишечника** пропустите побеги растения через мясорубку, отожмите сок и принимайте по определенной схеме: в 1-й день выпивайте 1 ст. ложку 3 раза в день за полчаса до приема пищи, во 2-й день 2 ст. ложки, в 3-й — 50 мл, а затем сделайте перерыв на 5 дней. После этого повторите курс сначала. Можно подсластить сок медом.

* * *

Для **очищения печени** возьмите 2 ст. ложки сныти (свежей или сушеной) и залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, принимайте ежедневно по целому стакану.

* * *

При **проблемах с пищеварением** возьмите литровую банку и положите в нее столько измельченных корней сныти, чтобы они заполнили одну треть банки, затем залейте доверху 40%-ным спиртом (или хорошей водкой) и закройте крышкой. Поставьте банку на 2 недели в теплое темное место, по истечении срока принимайте настойку 3 раза в день по 20–25 капель за полчаса до приема пищи. Курс 1 месяц.

Чистка организма. 1. Начать с **чистки кишечника.** Приготовьте настой из травы сныти (3 ч. ложки травы залить 2 стаканами кипяченой воды, настаивать 2 часа, процедить). Пейте его 10 дней по следующей схеме: 1-й день по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды, 2-й день — по 2 ст. ложки. Потом сделайте перерыв на 5 дней, после которого опять пьете 2 дня сныть. Опять перерыв — и опять сныть... и т. д., чтобы сныть пили 10 дней.

2. После того как кишечник очистится, можно приступить к **чистке печени.** Самый простой способ — пить растительное масло в течение 5 недель, лучше — оливковое холодного отжима. Пить масло нужно с утра до еды. Начинать следует с совсем маленькой дозы (меньше чайной ложки в течение недели) и постепенно ее увеличивая. Вторую неделю выпивать по чайной ложке, третью — по десертной, четвертую — по столовой.

Другой метод — пить 3–5 раз в день по стакану смеси сока одного лимона с горячей водой и по полстакана морковного, свекольного и огуречного сока. И так несколько дней.

* * *

Для мужчин при **импотенции** принимают **семена сныти.** Раздробить, поджарить на оливковом масле и съесть по 1 ч. ложке в день с мёдом и молоком.

СОСУДЫ

Для лечения **трофических язв и гнойных ран.** Надо приготовить порошок из высушенных цветочных корзинок сныти и присыпать им язвы, раны утром и вечером.

* * *

К **воспаленным венам** полезно прикладывать **кашицу** из листьев сныти.

Зеленый коктейль из крапивы, сныти и банана

Состав: 1 банан, несколько веточек крапивы, несколько веточек сныти, 1 ст. ложка проращенных зерен пшеницы, 200 мл воды (лучше родниковой). Сныть и крапиву сполоснуть в воде, нарезать, чтобы в блендере было легче перемолоть все в однородную массу, добавить стакан воды. Загружаем все ингредиенты в блендер. Несколько секунд, и витаминный напиток готов!

В народной медицине сныть и крапива применяются для лечения многих заболеваний. Поэтому использование их в питании является одновременно и профилактикой заболеваний. Но не применять дольше недели. Делайте перерывы. Умеренно диабетикам.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ СО СНЫТЬЮ

Как я уже говорил, хороша сныть как еда. Повторю только, что блюда с добавлением этой целебной травы наполняются полезными минералами, макро- и микроэлементами, способствующими регуляции обменных процессов в нашем организме. Для еды пригодны *листочки, черешки и молодые побеги*. Листья и побеги собирают, пока они не раскрылись и не потеряли нежно-зеленого оттенка и характерного блеска. Пока эта хрустящая зелень еще не успевает приобрести специфический привкус. Кстати, такие листья бывают даже летом у сныти, растущей в тени. Сныть используют в качестве зелени для супа, окрошки, щей или борща, ею приправляют гарниры, мясо и рыбу. Листья растения не только кладут в салаты из свежих овощей, но и квасят, как белокочанную капусту, на зиму. Черешки маринуют отдельно или добавляют в ассорти из маринованных овощей для придания специфического аромата. Раньше на Руси из молодых стеблей и листьев этого растения варили ароматные щи, готовили гарниры к мясным и рыбным блюдам; употребляли листья сныти и в заквашенном (засоленном) виде. Только варить сныть нужно чуть-чуть — слишком нежна. Отварные листья подают с луком и сливочным маслом. Сырые листья перед употреблением нужно в течение 1–2 минут бланшировать в кипящей воде. Стебли лучше очищать от кожицы.

Наипростейшим способом приготовления сняти является высушивание молодых листьев, их растирание, просеивание через сито и использование порошка зимой в качестве приправы во время приготовления блюд. Будет намного вкуснее и никакой химии. Это вам не пресловутый глутамат натрия — усилитель вкуса, которым пичкают сейчас все продукты. Мне часто задают вопрос, а как же восточная кухня? Ведь там постоянно используется глутамат натрия. Дело в том, что их глутамат был открыт и получен из ламинарии в 1907 году в Японии. Не поручусь, что сейчас они по-прежнему используют только натуральный глутамат, но точно знаю, что у нас он искусственный, химия...

Как действует глутамат натрия? Человек ощущает вкус продуктов питания с помощью языка. Благодаря глутамату натрия чувствительность пищевых рецепторов языка многократно усиливается, и пища кажется вкуснее. Например, при смешении воды, соли и глутамата натрия полученный раствор по вкусу и запаху будет напоминать мясной бульон. Если добавить в него различные специи, костный порошок, сушеные овощи и муку, то получится блюдо для гурманов, а на самом деле своего рода отравляющее вещество. Во-первых, глутамат натрия сильно возбуждает аппетит и заставляет съедать намного больше, чем необходимо организму. Это ведет к перееданию и ожирению. Во-вторых, он вызывает привыкание, и после потребления продуктов с глутаматом натрия обычная пища кажется слишком пресной и безвкусной. Но самая главная опасность глутамата натрия состоит в том, что с его помощью можно замаскировать вкус продукта, который вы никогда бы не стали есть, подпорченного, уже тухлого или откровенно химического и безвкусного.

Используется глютамат натрия как усилитель вкуса практически во всех полуфабрикатах с мясным, рыбным или грибным вкусом, а некоторые бульонные кубики состоят из него на четверть. Также глютамат натрия активно используется в сфере быстрого питания.

Можно сказать, что в этой добавке заключается секрет вкуса колбасы, полуфабрикатов и продуктов ресторанов быстрого питания и недорогих забегаловок. Во многих ресторанах его используют как в чистом виде, так и в виде соевого соуса, который содержит очень много глютамата натрия и создает мясные, рыбные и грибные вкусы различных блюд.

Так вот, супы, закуски и вторые блюда можно смело заправлять снытью, эта трава не только улучшит вкус, но и прибавит витаминов и минералов в общий состав. Пикантность вкуса и легкий шарм простонародной пищи — вот что придает это замечательное растение поднадоевшим блюдам ежедневного рациона. Из листьев этого растения готовят соленое пюре, которое можно долго хранить в холодном месте.

Эту траву можно варить, сушить и жарить, но наиболее полезны салаты с ней, в которые для вкуса можно добавлять листья кислицы, крапивы, иван-чая, одуванчика, а весной — липы и ивы. Со свежими листьями сныти варят супы, борщи и холодники, а измельченные в порошок сухие листья добавляют во многие первые и вторые блюда как приправу. Делают с листьями сныти пасты с сыром, голубцы, тушат их с картофелем, а также обогащают ими вкусовые качества кабачковой икры. Листья можно заквашивать на зиму, как капусту, а черенки мариновать и засаливать. Готовят из сныти и вкусную приправу.

Приправа из сныти

1. Свежая сныть — 500 г, соль — 2 ст. ложки.

Сныть тщательно промыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать, пересыпать солью, тщательно перемешать и плотно набить простерилизованную банку так, чтобы выступил сок, закрыть крышкой и хранить в холодильнике. Использовать в зимнее время для супов и мясных блюд.

2. Сухие листья сныти — 100 г, сухие семена тмина — 100 г.

Все тщательно измельчить, перемешать. Хранить в темном прохладном месте в стеклянных банках. Использовать для заправки блюд за 10 минут до готовности. Так же можно приготовить приправу для вторых блюд из равной смеси сушеной сныти и ягод можжевельника.

3. Свежие листья сныти — 1 кг, зелень петрушки, сельдерея и листьев одуванчика — по 100 г, измельченная морковь — 300 г, репчатый лук — 100 г, соль.

Всю зелень заливают кипятком, а через 3 минуты откидывают на дуршлаг. Когда вода стечет, добавляют измельченную морковь и репчатый лук кольцами, все перемешивают, раскладывают по простерилизованным стеклянным банкам, заливают 10%-ным охлажденным солевым раствором и закатывают крышкой. Используют потом эту приправу при приготовлении различных блюд.

Вообще увлекательное это дело, готовка, и поиск рецептов, и их опробывание тоже. Я понимаю, что сейчас в Интернете можно найти массу рецептов, но не поместить кое-какие рецепты я не мог. Хочу предупредить, что не применяю майонез, считаю его очень вредным продуктом, немного позволяю сметаны, но все-таки предпочитаю

обходиться без нее. Специи — пожалуйста, мяса — поменьше.

САЛАТЫ

Салат из сныти

Сныть — 250 г, яйцо крутое — 1 шт., масло подсолнечное — 3 ст. ложки, хрен, уксус, соль, перец, сметана — по вкусу.

Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко нарезать, смешать с яйцом, заправить маслом и уксусом, добавить тертый хрен, перец, соль и сметану по вкусу. Хрен можно заменить чесноком.

Салат витаминный

Листья сныти — 100 г, зеленый лук — 20 г, сметана — 1 ст. ложка, вареное яйцо — 1 шт., зелень укропа и петрушки, соль.

Листья моют, измельчают, перемешивают с мелко нарезанным зеленым луком, зеленью укропа и петрушки, солят, заправляют сметаной и посыпают рубленым вареным яйцом.

Салат из сныти с хреном

Свежая сныть — 150 г, тертый хрен — 25 г, сметана — 20 г или кефир — 30–40 г, соль — по вкусу.

Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен и соль, перемешать и заправить сметаной или кефиром.

Салат из сныти с овощами

1. Листья сныти с черешками — 100 г, щавель — 50 г, тертая морковь — 1 ст. ложка, измельченный сырой

картофель — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, репчатый лук — по вкусу.

Сныть и щавель промывают, мелко режут, добавляют тертую морковь и нарезанный тонко сырой картофель. Все это заправляют растительным маслом и посыпают измельченным репчатым луком.

2. Свежая сныть — 80 г, щавель — 20 г, картофель — 50 г, морковь — 10 г, растительное масло — 5 г, острый томатный соус — 15 г, соль — по вкусу.

Овощи отварить, нарезать мелкими ломтиками, на них положить измельченные щавель и сныть, посолить, полить растительным маслом и соусом.

Салат из сныти и гулявника (сурепка, горчица дикая)

Сныть свежая — 200 г, гулявник — 150 г, огурец свежий — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, соль.

Сныть бланшировать в кипящей воде 1–2 минуты. Зелень мелко нарезать, огурец нарезать тонкими ломтиками, все перемешать, заправить сметаной.

Салат из сныти с рыбой

Сныть свежая — 150 г, филе нежирной рыбы — 250–300 г, свежие огурцы — 2 шт., небольшая репчатая луковица (желательно красная) — 1 шт., зеленый лук — 10 г, картошка — 2 шт., яйцо — 1 шт., сметана, соль, перец — по вкусу.

Филе рыбы отварить, нарезать кусочками, картофель сварить «в мундире», нарезать кубиками, яйцо сварить вкрутую, порубить. Огурец нарезать кусочками. Лук весь измельчить. Сныть мелко нарезать. Все перемешать, посолить, заправить сметаной.

Салат из сныти «Похудей»

Тем, кто хочет похудеть, полезен салат следующего сочетания: *сныть обыкновенная, мать-и-мачеха, лебеда, иван-чай. Добавим сюда еще крапиву двудомную, клевер и козлятник, обладающие насыщающей способностью. Приправой здесь может быть томатная паста, нежирный йогурт, кефир.*

Салат из сныти «Весенний»

Молодые побеги (всего понемногу, в сумме примерно 150–200 г) сныти, одуванчика, мать-и-мачехи, кресс-салата, щавеля кислого (последние ошпарить кипятком) вымыть, очистить, воде дать стечь. Смешать с несколькими тонко нарезанными помидорами.

Заправить следующим соусом: 3 ст. ложки сливок или кефира с лимонным соком, щепотка сахара, тонко нарезанный зеленый лук, укроп и огуречник.

По вкусу можно добавить майоран или ботву фасоли. Слегка посолить.

Вообще найти рецептов приготовления салатов со снытью можно много. Да и самим можно пофантазировать согласно вашему вкусу. Вот вам еще два рецепта с форума Интернета, демонстрирующих фантазию авторов...

Салат «Витаминный» со снытью

На 2 порции: твердый сыр (любой) — 250 г, крупная вареная свекла — 1 шт., молодой чеснок — 5 долек, зеленый лук, свежие укроп и петрушка, молодые листья сныти — большой пучок, сметана — 50 г, майонез — 50 г, горчица домашняя — 1 ч. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки + 1 ч. ложка (для зелени), соевый соус — 1 ч. ложка (для зелени), соль.

Зеленый лук, укроп, петрушку и листья сныти хорошо промыть проточной водой и погрузить в сильно соленый раствор на 15 минут. Выложить зелень на льняное полотенце, аккуратно промокнуть.

Сыр натереть на терке. Чеснок почистить, мелко нарезать и добавить к сыру, влить 1 ст. ложку оливкового масла, перемешать. Свеклу очистить, натереть на терке, заправить оливковым маслом (1 ст. ложка). Зелень мелко нарезать, добавить соевый соус и оливковое масло.

Можно все ингредиенты перемешать, можно выложить слоями. Сделать соус: соединить сметану, майонез, горчицу, перемешать. Часть соуса можно добавить к сыру, если выкладываете салат слоями. *(Рецепт с форума)*

Салат со снытью «Полезный»

Сныть свежая — 150 г, редис — 300 г, перец сладкий желтый — 1 шт., перец сладкий красный — 1 шт., перец белый — 1 шт., лук зеленый — 150 г, яйцо куриное (вареное) — 5 шт., соль, перец черный (молотый), сметана или майонез — 50/50.

Все нарезать, посолить, поперчить. Можно немного положить хрена. Заправить сметаной или майонезом. *(Женские секреты от А до Я)*

Примечание. Так как я считаю майонез вредной пищей и стараюсь его не употреблять, в этих рецептах я бы от него отказался.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

В пищу употребляются еще не распустившиеся листья и черешки. Зелень сныти имеет приятный запах.



Молодые листья сныти

Суп из зелени со снытью

Зелень сныти, мальвы, подорожника, спорыша — по 200 г, овсяная крупа — 40 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 10 г, растительное масло — 10 г, сметана — 40 г, специи.

Сначала варить до полуготовности крупу, затем добавить промытую и измельченную зелень и продолжить варить еще 20 минут, в конце варки добавить поджаренный с морковью лук, а перед подачей на стол заправить суп сметаной, укропом или петрушкой.

Суп из сныти со свежими огурцами

Листья сныти — 100 г, свежие огурцы — 100 г, зеленый лук — 30 г, сливочное масло — 20 г, сметана — 30 г, картофель — 120 г, мука — 6 г, соль — 8 г.

Листья сныти и зеленый лук нашинковать, залить кипятком и варить 20 минут. Положить масло, соль,

очищенные от кожицы и нарезанные огурцы, картофель и варить до готовности. Заправить мукой и сметаной и дать вскипеть. При подаче на стол посыпать зеленью.

Суп с грибами и снытью

Грибы — 200 г, картофель — 300 г, репчатый лук — 75 г, соленая сныть — 2 ст. ложки, сливочное масло — 20 г, соль и перец — по вкусу.

Очищенный картофель нарезать кубиками и залить 2 л воды. Положить промытые, нарезанные бланшированные в масле с луком грибы, соль и варить 20–30 минут. За 5 минут до конца варки положить сныть и заправить суп маслом.

Окрошка

Сныть свежая — 80 г, огурцы свежие — 40 г, лук зеленый — 15 г, укроп — 10 г, квас — 1,5 стакана, простокваша — 0,5 стакана, картофелялина — 1 шт., горчица — 1 г.

Сныть отварить до полуготовности, измельчить в мясорубке, отвар охладить. В охлажденный отвар положить нарезанные огурцы (или огуречную траву), добавить лук, пюре сныти, укроп, горчицу, простоквашу, квас и соль. Перед употреблением в тарелки добавить дольки вареного картофеля.

Примечание. Окрошкой у Похлебкина называется холодный суп на квасе, в рецепте которого основной компонент — овощная масса.

Ботвинья из сныти обыкновенной

Зелень сныти — 100 г, квас — 0,5 л, вареная рыба или колбаса — 50 г, вареное яйцо — 1 шт., зеленый лук — 50 г, зелень укропа и петрушки, свежий огурец, соль.

Зелень молодой сныти варят чуть-чуть, протирают через сито, разбавляют квасом, добавляют мелко нарезанные зеленый лук, зелень укропа и петрушки, свежий огурец, вареную рыбу или колбасу, яйцо, соль. Как вариант можно в ботвинью добавить сырую свекольную ботву или шпинат.

Ботвинья из сныти и щавеля

Сныть — 250 г, щавель — 50 г, свежий огурец — 2–3 шт. или огуречная трава — 100–150 г, ботва свекольная — 100 г, зеленый лук — 100 г, яйцо — 2 шт., сметана — 4 ст. ложки, квас — 1,5 л, соль, сахар, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

Молодые листья щавеля и сныти, а также свекольную ботву промыть, отварить в небольшом количестве воды, отвар слить, зелень протереть через сито и развести квасом. Добавить зеленый лук, свежие огурцы или огуречную траву. Положить зелень укропа и петрушки, рубленые вареные яйца, соль, заправить сметаной и сахаром.

Примечание. Ботвинья — блюдо русской кухни, представляющее собой холодный суп на кислом квасе, который готовят с отварным и протертым щавелем, свекольной ботвой, шпинатом, зеленым луком, крапивой и другой съедобной травой (по-старорусски «ботвы»).

Суп картофельный со снытью

Сныть — 200 г, картофель — 0,5 кг, вода — 1 л, морковь — 1 шт. средних размеров, лук репчатый — 1 шт. средних размеров, соль — по вкусу, сметана для заправки, растительное масло для жарки.

Почистить и нарезать картофель, положить в холодную подсоленную воду, поставить вариться. Почистить и нарезать лук, морковь почистить и натереть на крупной



Огуречная трава

терке. Обжарить морковь и лук на растительном масле. Нашинковать сныть. Когда картофель в супе станет мягким, частично растереть его (можно не делать — зависит от вашего личного вкуса), добавить морковь с луком и сныть, варить еще 5–10 минут. Посолить перед подачей, заправить сметаной.

Суп из сныти с овсяными хлопьями

Сныть — 100 г, овсяные хлопья — 1 стакан, вода — 1 л, сливочное масло — 30 г, соль — по вкусу.

Залить хлопья холодной водой, посолить, довести до кипения и варить 5 минут. Пока хлопья варятся, нашинковать сныть. Добавить в кастрюлю с хлопьями сныть и сливочное масло, варить 5–10 минут до мягкости сныти.

Суп из сныти с рисом

Сныть — 600 г, сливочное масло — 30 г, рис — 100 г, вода — 1,5 л, сметана — 125 г, лук репчатый — 75 г, соль и перец — по вкусу.

Рис быстро обжарить на сливочном масле, положить в кипящую воду и варить до готовности. Затем добавить мелко нарезанную сныть, посолить, поперчить и немного поварить. При подаче на стол в тарелки положить по 1 ст. ложке сметаны и поджаренный лук.

Суп-лапша со снытью

Зелень сныти — 1 стакан, морковь — 1 шт., вода — 1,5 л, вермишель или лапша — 0,5 стакана, сливочное масло — 2 ст. ложки.

Морковь нашинковать, прогреть с маслом, выложить в кипящую воду. Варить 3–4 минуты, затем всыпать вермишель и сныть, посолить, варить до готовности вермишели.

Щи из сныти

На 1 л мясного бульона: 1 небольшая морковь, 1 картофелина, 1 луковица, 1 яйцо, по 5–6 листьев сныти, щавеля и крапивы, растительное масло — 2 ст. ложки, сметана — по вкусу.

Картофель и морковь нашинковать и варить до мягкости в подсоленном бульоне. Сныть и крапиву ошпарить кипятком, нашинковать, добавить в бульон, затем добавить нашинкованный щавель и обжаренный на масле мелко нашинкованный лук. Варить 2–3 минуты и снять с огня. Влить взбитое яйцо, разлить по тарелкам и заправить сметаной.

Щи постные из сныти

Листьев сныти — 100 г, картофель — 100 г, репчатый лук — 20 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 15 г, крутое яйцо — 1 шт., специи и соль — по вкусу.

Молодую сныть промыть в холодной воде, нарезать, положить в кипящую воду и варить до полуготовности.

Добавить, нарезанный соломкой, картофель. За 15 минут до конца варки положить сырой репчатый лук, соль и специи. При подаче на стол в тарелку положить кружочек (или половинку) крутого яйца и масло.

Щи можно сварить с квашеной снытью, как из капусты.

Щи зеленые с гречкой

1. Молодые листья сныти и крапивы — по 100 г, гречневая крупа (ядрица) — 0,5 стакана, лук репчатый — 1 средняя луковица, соль — по вкусу.

У сныти и крапивы удалите стебли и толстые жилки. Листья ошпарьте кипятком, откиньте на сито, слегка отожмите, мелко нарежьте и сложите в кастрюлю. Лук очень мелко нарежьте. Добавьте лук в кастрюлю с зеленью. Влейте 2 тарелки воды — используя те, в которых вы будете подавать суп, доведите до кипения и варите на небольшом огне 10–15 минут. Гречку промойте до прозрачности воды, откиньте на сито, встряхните и всыпьте крупу в суп. Посолите по вкусу и варите до готовности гречки, примерно 20 минут.

2. Молодые листья сныти, гречневая крупа (ядрица) — четверть стакана, лук репчатый — 1 средняя луковица, морковь — 1 небольшая, лавровый лист — 2–3 листочка, яйцо — 1 шт., соль — по вкусу, сметана, растительное масло.

Сныть перебрать, промыть холодной водой и мелко нашинковать. Двухлитровую кастрюльку заполнить подготовленной зеленью почти доверху (чем больше сныти, тем вкуснее щи). Залить водой — и на небольшой огонь. Пока сныть варится, промыть гречку в холодной воде и добавить к наполовину сваренной сныти. Мелко нашинковать луковицу и морковь, поджарить на растительном

масле и в конце варки добавить в щи и уже под крышку положить лавровый лист.

В тарелке щи заправить сметаной и положить разрезанное пополам сваренное вкрутую яйцо. Зимой по этому рецепту можно варить щи из капусты с сушеной снытью.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Икра со снытью

Зелень крапивы и сныти — 400 г, щавель — 100 г, лук репчатый — 1 шт., томат-паста, растительное масло, чеснок, соль, перец — по вкусу.

Промытую зелень крапивы и сныти варят 5 минут в небольшом количестве воды, затем добавляют щавель и пропускают через мясорубку. К полученному пюре добавляют пассерованный томат и лук и тушат еще 10 минут в масле. После этого добавляют чеснок, соль, перец.

Икра из сныти и крапивы

Сныть — 300 г, крапива — 300 г, лук репчатый — 100 г (2 луковицы), растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

Положить крапиву в глубокую миску, залить кипятком, дать постоять 2–3 минуты. Затем отделить листья и нашинковать. Сныть поварить в кипятке 2–3 минуты, затем нашинковать. Лук почистить и мелко нарезать (вместо лука можно использовать зелень чеснока или черемшу). Налить на сковородку растительное масло слоем 2–3 мм, положить для обжарки лук, затем сныть и крапиву. Все обжарить 3–5 минут. Посолить в конце обжарки. Подавать к отварному картофелю или в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Икра из сныти и кабачков

Сныть — 400 г, морковь — 80 г, кабачки — 400 г, репчатый лук — 80 г, растительное масло — 40 г, сладкий перец — 80 г, горчица — 8 г, 3%-ный уксус — 120 мл, укроп — 40 г, перец горький, соль — по вкусу.

Листья сныти варить с нарезанной морковью 40–50 минут, добавить очищенные кабачки и продолжать варить до готовности. Затем пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком, посолить и тушить до нужной густоты. Перец сладкий очистить от зерен, варить 3 минуты в воде, охладить, нарезать. В остывшую массу добавить горчицу, уксус и горький перец. При подаче к столу посыпать икру зеленью укропа.

Творожная паста со снытью и огурцом

Сныть — 0,5 стакана, свежий огурец — 1 шт., сливочное масло — 100 г, творог — 0,5 стакана.

Огурец нарезать мелкими кубиками. Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко нарубить. Творог растереть с маслом, смешать с зеленью.

Пюре из сныти обыкновенной

Листья сныти — 100 г, морковь — 1 шт., зеленый лук — 20 г, зелень укропа и петрушки, масло растительное — 2 ст. ложки, соль, перец.

Листья и черешки сныти моют, бланшируют, смешивают с натертой морковью, мелко нарезанными зеленым луком, зеленью укропа и петрушки, солят, перчат и тушат на растительном масле.

Мясо, тушенное со снытью

Мякоть говядины — 100 г, щавель — 25 г, сныть — 100 г, репчатый лук — 10 г, растительное масло, мука пшеничная, лавровый лист, соль и перец — по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, натереть солью и перцем, обвалять в муке и обжарить вместе с нарезанным луком на растительном масле. Сложить в сотейник и тушить примерно 1 час, добавив за 15 минут до готовности рубленые snyть, щавель, перец и лавровый лист.

Каша пшенная со snyтью

Snyть рубленая — 1,5 стакана, крупа пшенная — 1 стакан, вода — 4 стакана, сливочное масло — 3 ст. ложки, соль — по вкусу.

Пшено замочить, варить 10 минут. Snyть мелко нарезать, положить в кашу, довести ее до кипения, снять с огня, закрыть кастрюлю, завернуть в газету и одеяло на 1 час. В готовую кашу положить масло.

Snyть, тушенная с картофелем

Листья snyти — 100 г, картофель — 3 шт., лук репчатый — 1 головка или зеленый — 0,5 стакана, томат-паста — 2 ст. ложки, соль и перец — по вкусу.

Snyть нарезать, посолить, потушить на малом огне 10 минут. Картофель нарезать крупными кусочками, добавить мелко нарезанный лук, залить водой, чтобы она покрыла овощи, варить 10 минут. Добавить snyть и томат-пасту, вскипятить.

Snyть с тушеным картофелем и сельдереем

Snyть — 1 кг, картофель — 1 кг, корень сельдерея — 150 г, петрушка — 50 г, лук — 150 г, томатная паста и сметана — по 150 г, сливочное масло — 10 г, укроп и соль — по вкусу.

Нашинковать белые корни сельдерея, залить водой, вскипятить, положить масло, нашинкованные листья

сныти и тушить 30 минут. Затем добавить картофель и лук и тушить до мягкости. Заправить томатом и сметаной. Перед подачей на стол посыпать укропом.

Омлет со снытью

Сныть — 400 г, яйца — 2 шт., масло для жарки 1–2 ст. ложки.

Мелко нарезанную сныть потушить в разогретом масле 5–10 минут, залить взбитыми яйцами и жарить до свертывания яиц.

Котлеты из сныти со щавелем

Сныть — 900 г, щавель — 200 г, масло — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, лук — 1 головка, яйца — 2 шт.

Сныть и щавель сварить в подсоленном кипятке, процедить и протереть. Лук нашинковать и подрумянить в масле. В протертую смесь щавеля и сныти добавить яйца, поджаренный лук, размоченный в молоке хлеб. Все тщательно перемешать и сформировать небольшие котлеты, обжарить их до румяной корочки в прогретом масле. Обжаренные горячие котлеты можно положить на сковородку, смазанную маслом. Залить сметаной.

Котлеты из сныти с морковью

Фарш говяжий — 200 г, листья и черешки сныти — 100 г, лук — 1 головка, морковь — 1 шт., яйцо — 1 шт., соль, перец, панировочные сухари.

Из листьев и черешков сныти готовят пюре. К говяжьему фаршу добавляют пюре сныти, лук, натертую морковь, яйцо, соль, перец. Тщательно вымешивают, формируют котлеты, панируют их в сухарях и жарят на растительном масле или готовят на пару.

Котлеты из сныти с вареным картофелем

Сныть — 500 г, белый хлеб — 100 г, картофель отварной — 200 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 50 г, соль, перец, зелень — по вкусу.

Молодые листья сныти пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом и вареным картофелем. Полученную массу посолить, поперчить, добавить сырые яйца и мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея. Разделить на котлеты, запанировать в муке или в сухарях и обжарить в сливочном масле. К котлетам подавать сметану.

Сныть жареная

Сныть — 300–350 г, луковица — 1 шт.; яйца — 2 шт.; зелень укропа — 2 г; оливковое масло для жарки; соль — по вкусу.

Нарезать колечками лук и выложить на сковороду с маслом, сверху насыпать измельченную сныть, залить яйцами. Посолить. Довести до готовности. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью укропа.

Сныть отварная

Стебли сныти — 1 кг, сливочное масло — 100 г, сухари — 25 г, соль — по вкусу.

Стебли сныти отварить в подсоленном кипятке до мягкости, воду слить, добавить масло, подогреть и посыпать сухарями, прожаренными в масле.

Сныть квашеная

Молодые листья сныти с черешками вымыть, сложить в банку, пересыпая тертой морковкой, порошком хмели-сунели. Залить рассолом — 1,5 ч. ложки соли на 1 л воды. Для закваски положить корочку черного хлеба. Положить груз, чтобы сныть не всплывала, и оставить бродить на

2–3 дня. После этого убрать в холодильник. Используют как гарнир или закуску.

Сныть маринованная

На 1 л маринада: соль — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка, гвоздика (пряность) — 2 шт., душистый перец — 12 горошин, лавровый лист — 2 шт., 6%-ный уксус — 0,5 л, вода — 0,5 л или 1 л, 80%-ная уксусная эссенция — 2 ст. ложки.

Маринад готовить в эмалированной посуде. Налить в кастрюлю воду, добавить соль, сахар, пряности и кипятить 10–15 минут. Затем добавить уксус и, не давая кипеть, нагревать еще 10–15 минут. Кипятить заливку после добавки уксуса нельзя — он улетучится.

Для маринования рекомендуется только очень молодая сныть. Можно использовать черешок вместе с листовой пластинкой, но при заготовке на зиму лучше брать одни черешки, которые обрезают по длине банки и плотно набивают в нее вертикально.

Если сныть готовят для немедленного употребления, ее выкладывают в горячий маринад и прогревают 5–10 минут. Затем снимают с огня и оставляют в маринаде на 1 сутки.

Для зимнего консервирования черешки укладывают в банки. Доводят маринад до кипения и немедленно заливают им банки до верхнего края. Тут же закатывают стерильными крышками, переворачивают и заворачивают в ватное одеяло на 6–12 часов, можно оставить их так и на ночь.

Маринад из лебеды, сныти и мальвы

На 1 кг травы: 2–3%-ный уксус — 2,5 стакана, душистый горошек — 1 г, лавровый лист — 5 г, соль — 15 г, корица — 5 г, гвоздика — 2 г.

В уксус положить лавровый лист, гвоздику, корицу, душистый горошек, соль, сахар и вскипятить. Опустить в него промытую траву и снова кипятить: сныть и мальву — 20 минут, лебеду — 10 минут. Затем траву вынуть, горячей плотно уложить в чистые стерилизованные и горячие банки и сверху залить маринадом, в котором варилась трава. Крышки закатать.

Соление стеблей сныти

На 1 кг стеблей сныти: уксус — 50 г, соль — 40 г, специи — по вкусу.

Молодые стебли сныти без листьев нарезать кусочками, опустить в 3%-ный уксус, положить соль, перец, прокипятить и дать остыть. Затем стебли переложить в банку или кадочку и залить рассолом, в котором они варились. Сверху положить кружок, а на него груз, чтобы рассол был выше уровня кружка.

Овощная консервированная приправа со снытью

Эту приправу можно приготовить на зиму: листья сныти — 1 кг, зелень петрушки, сельдерея, листья одуванчика — по 100 г, нашинкованная морковь — 300 г, репчатый лук — 100 г.

Сныть залить кипятком и через 3 минуты откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, измельчить, добавить нашинкованную морковь и репчатый лук. Все перемешать, разложить в стеклянные банки, залить 10%-ным охлажденным солевым раствором, накрыть крышками и простерилизовать. Пол-литровые банки — 20 минут, литровые — 30 минут. Потом банки укупуривают.

МОКРИЦА ТОЖЕ
ЗДОРОВЬЮ ПРИГОДИТСЯ



ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, ИЛИ МОКРИЦА

*Волибница в полночь по лесу бродила
И бусинки-звезды в траву обронила.
А утром из теплой апрельской земли
Те белые звезды цветами взошли.*

Эти строки о хорошо известном каждому жителю сельской местности растении — мокрице. Знает мокрицу и любой дачник, так как многим приходится по нескольку раз в году вести безжалостную борьбу с этим растением. А звездчатка средняя — такое ботаническое название носит этот сорняк — все равно появляется вновь и вновь.

Звездчатка средняя (*Stellaria media*) — вид растений рода Звездчатка (*Stellaria*) семейства Гвоздичные (*Caryophyllaceae*). Взгляните на тонкие белые лепестки, разделенные надвое. Действительно они похожи на звездочки. Вот откуда научное название растения «звездчатка». А в народе ее называют *мокрица, канареечная трава, мокричник, грыжник, сердечная трава, мокрец*. Растет близ жилья, на огородах, сорных местах, иногда по сырым лесным дорогам и полянам.

Мокрицей называют это растение за то, что даже в сухую погоду оно всегда влажное на ощупь. А все потому, что эта травка не пропустит ни одной капли влаги, будь то туман, роса или дождик. Хрупкие изогнутые стебли растения несут нежные листочки на длинных черешках, по которым вода стекает к стеблю, а по нему — под корень.

Попробуйте прикоснуться к мокрице и убедитесь сами. Только будьте осторожны, не нанесите вред растению. Народная примета: если звездчатка не раскрывает свои цветочки утром и держит их закрытыми целый день — ожидай дождь.

Вообще-то насчитывается большое число видов звездчатки. На данный момент зарегистрировано около 120 видов, из которых в России можно встретить несколько десятков: *звездчатка Бунге*, *звездчатка лесная (дубравная)*, *звездчатка ланцетовидная*, *звездчатка злаковая (злаковидная)*, *звездчатка топяная* и др.

Мы будем говорить о **ЗВЕЗДЧАТКЕ СРЕДНЕЙ — МОКРИЦЕ**.

БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ МОКРИЦЫ

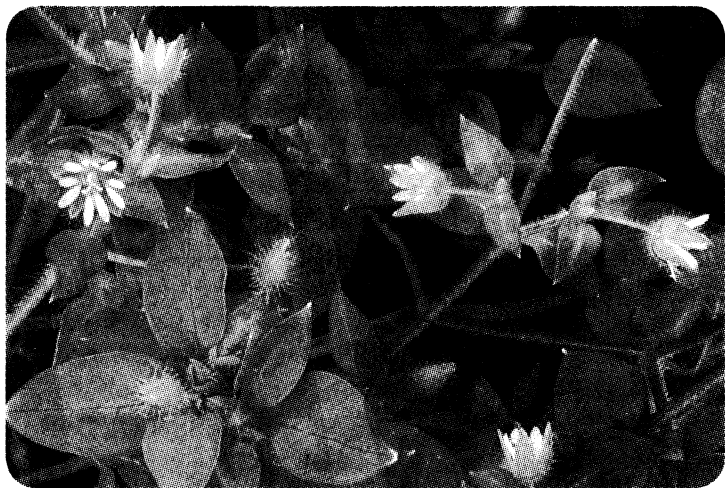
Звездчатка средняя — однолетнее травянистое растение. Стебель цилиндрический, стелющийся, ветвистый, высотой до 10 см. Листья яйцевидные, коротко заостренные; верхние — сидячие, нижние — на черешках. Цветки белые, мелкие, в виде звездочек, с двухраздельными лепестками на длинных цветоножках. Цветет в мае-августе.

Плоды — коробочки с многочисленными округлыми или почковидными семенами. Одно растение дает в среднем 15000 семян. Семена сохраняют свою всхожесть в почве в течение 2–5 лет. Размножается также вегетативно укоренением стеблей. Развивается с ранней весны до наступления заморозков, давая за лето несколько поколений.



Звездчатка средняя

Мокрицей звездчатка средняя (по латыни — *Stellaria media*) названа по той причине, что слой почвы под растением всегда поддерживается во влажном состоянии. По этой причине прагматичные садоводы и огородники никогда не уничтожают мокрицу, считая растение прекрасной природной мульчей, защищающей почву от пересыхания. Звездчатка обладает невероятной жизнестойкостью и репродуктивными способностями. Цветет мокрица практически постоянно, давая при этом невероятное количество семян, которые то и дело прорастают. Растение легко образует придаточные корни из междоузлий. Будучи срезанной, мокрица способна укорениться в тот же день. Звездчатку можно отыскать даже зимой под слоем снега.



Звездчатка средняя

Следует ли считать звездчатку сорняком? Пожалуй, что нет. Мокрица никогда не конкурирует с культурными растениями за место под солнцем, умеет извлекать элементы питания из химических соединений, недоступных для других растений, поддерживает оптимальную влажность

на поверхности почвы, тем самым создавая благоприятные условия для размножения почвообразующих микроорганизмов. И это только малая толика пользы, которую приносит «сорняк».

Траву звездчатки средней добавляют в корм свиньям, гусям, цыплятам. Недаром в простонародье мокрица также зовется птичьим салатом, ведь данный сорняк домашняя птица просто обожает. Кстати, увеличивается их яйценоскость и репродуктивность. Присутствие мокрицы в рационе коров и коз способствует увеличению надоев молока. И не только: поедание травы звездчатки животными также положительно отражается на качестве их спермы. Эти факты и заставили обратить внимание ученых на мокрицу в плане лечебного использования.

Считается мокрица хорошим медоносом из-за продолжительного цветения.

Как лекарственное растение ее используют в гомеопатии и народной медицине.

Появляется мокрица ранней весной, и, употребляя ее в пищу, мы получаем многие витамины для ослабленного за зиму нашего организма. Так, в надземной части звездчатки средней содержится много каротина и особенно аскорбиновой кислоты. В связи с этим надземную, зеленую часть растения используют в пищу при приготовлении салатов — в сыром виде, а отваренную — вместо шпината в винегреты, борщи и как приправу ко вторым блюдам. Растение также件годно для приготовления безалкогольных напитков.

Давайте же в общих чертах посмотрим, чем богата мокрица и что это дает организму человека.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МОКРИЦЫ

Витамины

- *Витамин С (аскорбиновая кислота)*: способствует нормализации обмена белков, жиров и углеводов; осуществляет синтез коллагена; обеспечивает производство иммуноглобулинов, интерферона и работу лейкоцитов; обладает антиокислительными свойствами; обеспечивает синтез надпочечниковых гормонов; необходим для производства холестерина; обеспечивает работу нейромедиаторов в головном мозге.

- *Витамин Е (токоферол)*: необходим для нормального роста и развития ребенка; проявляя антиокислительные свойства, профилактирует развитие рака; укрепляет иммунитет; профилактирует ишемическую болезнь сердца; проявляет омолаживающий эффект в отношении всего организма; улучшает состояние кожи, предупреждает преждевременное старение; увеличивает физическую активность, улучшает работу нервной системы; необходим для зачатия и нормального течения беременности.

Токоферол обеспечивает нормальный рост и развитие детского организма; регулирует процесс свертывания крови; препятствует кровоточивости и кровотечениям различного характера; необходим для укрепления стенок капилляров; укрепления костей; образования тканей сердца и легких; образования энергии для всех клеток организма в результате анаболического действия.

- *Каротин (провитамин А)*: оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, снижает вероятность инсульта; обладает иммуностимулирующим действием, защищает клетки от патогенных микроорганизмов; предотвращает появление злокачественных опухолей, в особенности рака шейки матки; очищает организм от вредных веществ; предотвращает риск раннего старения; предотвращает окислительные процессы с образованием атеросклеротических бляшек.

Микроэлементы

- *Магний*: успокаивает нервную и мышечную систему; оказывает щелочное действие на организм; обеспечивает утилизацию энергии при расщеплении глюкозы; участвует в синтезе ДНК; обеспечивает усвоение витаминов В₁, В₆ и С; обеспечивает структуру клетки, регенерацию и замещение тканей; обеспечивает правильную структуру и твердость костей.

- *Медь*: обеспечивает синтез белков и ферментов, рост и развитие тканей; участвует в производстве гемоглобина; участвует в производстве эритроцитов и лейкоцитов; транспортирует железо из печени в различные ткани организма; снабжает клетки веществами, необходимыми для обмена.

- *Железо*: необходимо для синтеза транспортного белка гемоглобина; обеспечивает дыхание тканей — приносит кислород и забирает оксид углерода; играет одну из важнейших ролей в процессах роста; необходимо для синтеза многих пищеварительных энзимов, для энергообмена; участвует в создании и передаче нервных импульсов в нервной ткани; необходимо для образования иммунных клеток, обеспечивая хороший иммунитет.

- *Кобальт*: принимает участие в гемопозе (стимулирует производство эритроцитов); предотвращает нервозность, переутомление, обострение нервных болезней;

стимулирует рост костной ткани; участвует в эндогенном синтезе цианкобаламина, а также ДНК и РНК; нормализует работу поджелудочной; принимает участие в синтезе тиреоидных гормонов; профилактирует атеросклероз; укрепляет иммунитет (стимулирует фагоцитоз лейкоцитов); активирует некоторые важнейшие ферменты; предотвращает образование злокачественных опухолей.

• *Цинк*: играет ключевую роль во многих процессах, происходящих в организме человека (синтез инсулина и пищеварительных ферментов, углеводный, белковый, жировой обмена, формирование иммунитета, процесс кроветворения), способствует нормальному протеканию процессов развития костной ткани. Одной из важнейших функций цинка — поистине незаменимого вещества для организма мужчины — является его активное участие в функционировании половой и репродуктивной систем (этот важнейший минеральный компонент способствует стимуляции потенции, активизирует выработку тестостерона, благотворно влияет на работу предстательной железы, а также в значительной степени улучшает процесс сперматогенеза). Дефицит цинка в организме часто приводит к нарушениям в работе мозга, печени, щитовидной железы, нервной системы, снижению умственных способностей, ухудшению памяти и зрения, развитию апатии, депрессии и алкоголизма, задержке полового развития у детей, а также к мужскому и женскому бесплодию.

Тритерпеновые сапонины

Тритерпеновые сапонины способны регулировать обмен липидов. Решающее значение для обмена липидов имеет нормальное функционирование печени. Деятельность этого органа может нарушаться вследствие инфекционных заболеваний и по причине отравления химическими веществами. Например, к распаду печеночных

клеток (циррозу) ведет хроническая интоксикация алкоголем. В течение жизни современный человек подвергает свою печень серьезным испытаниям. Помимо алкоголя, повреждающим действием обладают многие другие химические соединения, употребляемые с пищей, вдыхаемые с загрязненным воздухом, всасывающиеся через кожу. Некоторые сапонины способны защищать печень от действия гепатотоксических веществ и нормализовать обмен липидов. О состоянии липидного обмена часто судят, измеряя количество холестерина в плазме крови. Тритерпеновым сапонином присуща гемолитическая активность — они образуют комплекс с холестерином, который разрушает оболочку эритроцитов, с поступлением гемоглобина в плазму крови и растворением в ней. Улучшают проникновение протеинов и других больших молекул через клеточные мембраны. Обладают смягчительными и отхаркивающими свойствами.

Дубильные вещества

Оказывают противовоспалительное действие; ингибируют (останавливают) воспалительные процессы в пищеварительном тракте; обладают бактерицидным и бактериостатическим действием; связывают и выводят из организма тяжелые металлы (свинец, ртуть, кадмий, цинк) при интоксикации ими; обладают кровоостанавливающим свойством; являются эффективным противоядием от укусов пчел.

Алкалоиды

Алкалоиды оказывают различное, но крайне выраженное биологически активное воздействие и обладают рядом общих свойств: регулируют уровень возбуждения нервной системы; оказывают обезболивающее действие; оказывают рвотное, отхаркивающее и мочегонное действие.

Флавоноиды

Регулируют проницаемость стенок сосудов, снижают их ломкость, профилактируют склеротические процессы; обладают антиоксидантным эффектом, препятствуют появлению раковых опухолей и радиационного поражения организма; предотвращают преждевременное старение; защищают ткани от гистамина.

Липиды

Физиологическая роль липидов: энергетическая; механическая; транспортная; структурная; теплоизолирующая.

Эфирные масла

Свойства эфирных масел: противомикробное, бактерицидное; тонизирующее; регенерирующее, омолаживающее; противовоспалительное; седативное; отхаркивающее; диуретическое.



ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МОКРИЦЫ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Учитывая такой ценный химический состав мокрицы, вы понимаете, что она является ценным лекарственным растением, и это так. Ее применяют для лечения многих и многих заболеваний. Все и не перечислить. Итак:

- проблемы пищеварения и заболевания желудочно-кишечного тракта;
 - лечение и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: ИБС, геморрой, вегетососудистая дистония, профилактика атеросклероза;
 - болезни эндокринной системы;
 - гипертония;
 - грыжа;
 - кожные заболевания: незаживающие трофические язвы, дерматиты, экзема, язвы;
 - хронические заболевания печени, гепатит, цирроз, желчнокаменная болезнь;
 - болезни почек, камни в почках;
 - отеки различного генеза;
 - авитаминоз, цинга, анемия;
 - воспалительные патологии бронхолегочной системы;
 - воспаление глаз и болезни глаз;
 - заболевание суставов
- и многое другое.

В общем, какую проблему со здоровьем ни возьми, можно найти применение мокрице — звездчатке средней.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МОКРИЦЫ

1. Самым главным противопоказанием к применению мокрицы может стать аллергическая реакция, ведь в наше время нередко возникают случаи проявления аллергии на различные травы. Поэтому перед углубленным применением мокрицы стоит проконсультироваться у аллерголога или же провести небольшие пробы, чтобы убедиться, что аллергии нет. Следует прекратить использование при индивидуальной непереносимости травы.

2. Не следует применять ее беременным и кормящим грудью женщинам, хотя существуют рецепты для повышения лактации. Но это только по совету врача.

3. Людям, страдающим от пониженного давления, применение отваров мокрицы внутрь также не рекомендуется, так как трава способна еще больше понизить давление.

4. Будьте осторожны при самостоятельном сборе мокрицы, так как у нее в наших краях есть «злой близнец» — *звездчатка ланцетовидная*. Ее также называют в народе мокрицей, но сама по себе она очень ядовита, хотя она тоже лечебная, но не проявляйте инициативу. Мы с вами договорились, что мы говорим только о звездчатке средней.

Для приготовления лекарственного сырья собирают надземные части растений в период цветения. Период заготовки выпадает на май, когда сорняк еще мягкий и сочный.



Звездчатка ланцетовидная

Заготовка и хранение мокрицы — звездчатки средней

Выдернуть полностью сорняк с корнем, очистить его от земли, разложить на ровной поверхности в месте, защищенном от дождя и солнечных лучей, но проветриваемом (например, под навесом). Высушенная трава измельчается. Ее можно хранить в холщовом мешочке либо в стеклянной банке под капроновой крышкой.

Срок хранения сырья мокрицы не превышает 9 месяцев.

ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Начнем с того, что мокрицу можно употреблять в пищу (лучше свежую), а необязательно готовить из нее препараты. Но лучше всего не упустите возможности в сезон наесться мокрицы вдоволь и будьте здоровы!

А в качестве лечебных препаратов готовят отвары, настои, настойки, используют свежий сок растения и свежую зелень (в виде компрессов). Используют листья, стебли, цветки.



Мокрица — звездчатка средняя

1. Настой звездчатки средней (мокрицы) пьют при следующих патологиях:

- эпилепсия — как противосудорожное средство для детей;
- отеки (для усиления мочеотделения);
- гипертиреоз;
- гиповитаминоз;
- сердечные боли;
- болезни легких (в том числе при кровохарканье, рвоте с кровью, бронхите, плеврите, кашле, ОРВИ, воспалении легких, туберкулезе);
- болезни печени и желчного пузыря (в том числе гепатит); цирроз печени;
- желудочно-кишечные колики; энтероколит; запоры;
- остеохондроз;
- геморрой;
- цинга;
- бери-бери (недостаток витамина В₁).

Настой для внутреннего применения: *1 ст. ложку травы настаивают в стакане кипятка 30–40 минут и принимают по четверти стакана 4 раза каждый день. Или: стаканом кипятка заварите 1 ст. ложку травы мокрицы и настаивайте 8 часов в термосе, потом профильтруйте. Пейте 4 раза в день по 0,5 стакана.*

Как **наружное средство** настой мокрицы применяют в виде:

- **примочек и компрессов** при кожных недугах: акне (угри), фурункулы, нарывы, высыпания, порезы, гнойные раны, геморроидальные шишки; зоб; доброкачественные и злокачественные опухоли. Настоем мокрицы **промывают** гнойные раны и незаживающие язвы. При помутнении роговицы настоем **закапывают** в глаз. При первой стадии помутнения роговицы помогает в качестве витаминного средства. Средство также помогает при диабетической катаракте.

• в виде **ванн** как обезболивающее при следующих заболеваниях: ревматизм, подагра, артриты; миозиты, радикулиты, растяжения, высыпания, порезы, гнойные раны, незаживающие язвы. Также ванны делают при отеках нижних конечностей и нервном перевозбуждении. Настой для ванн: 10 ст. ложек травы на 1 л воды.

2. **Отвар звездчатки средней (мокрицы)** рекомендован при следующих патологиях: ломота в суставах и костях, кашель, бели, недержание мочи. Отвар мокрицы повышает уровень гемоглобина в крови. Данным отваром рекомендуется протирать лицо для профилактики и лечения угревой сыпи. Отвар для наружного применения: *литром кипятка залейте 10 ст. ложек травы растения звездчатки средней и 5 минут кипятите, а затем настаивайте около 4 часов. Спустя время слейте отвар через марлю для его очистки. Используйте наружно для ванн и примочек.*

3. **Экстракт звездчатки средней (мокрицы)** обладает следующими свойствами: слабовыраженное гипотензивное; положительно инотропное (это изменение силы сокращения сердца); выраженное сосудорасширяющее.

4. **Сок мокрицы.** С древних времен народные целители использовали сок свежей зелени звездчатки средней при болезнях печени и почек, увеличении щитовидной железы, геморрое. В соке содержится большое количество полезных веществ, поэтому пить его полезно при целом ряде патологий:

- болезни сердца, легких, печени; кровотечения;
- кашель; кровохарканье; туберкулез легких; внутренние кровотечения при воспалении легких, бронхите, плеврите, кашле, ОРВИ;
- подагра, ревматизм, ломота в костях — как обезболивающее средство;

- эпилепсия — в качестве антиконвульсанта для детей;
- ожоги, гнойные раны;
- переломы;
- геморрой, запоры;
- отеки;
- авитаминоз;
- опухоли — доброкачественные и злокачественные.

Сок мокрицы также используют в качестве слабительного и мочегонного средства. Ежедневное употребление свежего сока звездчатки способствует избавлению от мигреней, снятию раздраженности, усталости, улучшению памяти. Витамин Е, содержащийся в свежем соке, обладает омолаживающими свойствами, очищает капилляры и сосуды, регулирует состав крови, активизирует очищение организма от продуктов распада. Разумеется, для эффективного очищения организма единственного приема сока будет недостаточно. Рекомендуется пить сок звездчатки средней (мокрицы) по 100 мл 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев. Также в народе рекомендуется употреблять данный сок по 1 ч. ложке, вместе с идентичным количеством мёда, разведенного в воде, 4 раза в день.

В качестве **наружного средства** сок звездчатки применяется при воспалениях глаз, ревматизме, белях и радикулите. В виде горячих примочек он помогает при суставных болях.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

При **анемии (малокровии), головокружении, упадке сил.** Приготовить отвар: *1 ст. ложку сухой измельченной мокрицы залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить, довести до начального объема кипяченой водой и пить по четверти стакана 4 раза в день, за 20 минут до приема пищи.*

* * *

Для повышения иммунитета. Мокрица помогает вернуть утраченные за зиму силы и поднять тонус организма. Для этого нужно 2 раза в неделю принимать ванны из этой травы (200–250 г сырья настаивают в 1 л кипятка 2 часа, затем процеживают и вливают в ванну). В такие ванны нелишне будет добавить *листья крапивы, рябины, черной смородины, калины, лопуха, березы и других трав*. Подобные ванны оказывают *гигиеническое и общеукрепляющее действие*. Травники уверяют, что эффект от них чувствуется уже после второй процедуры.

Кроме того, свежую мокрицу ранней весной используют для приготовления *витаминных салатов*. В этом случае хорошо ее объединять с другим ранним растением — *снытью*. Помимо высокого целебного свойства оба растения дают удачное вкусовое сочетание.

* * *

Для улучшения памяти. Выжать из травы сок, пропустив через мясорубку, и пить по 0,5 стакана утром и вечером. Перед тем как выпить настой, проглотите четверть чайной ложки мёда. Курс 1 месяц.

* * *

Для восстановления организма после болезни. 3 ст. ложки мокрицы залить 1 стаканом крутого кипятка на 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку мёда и 3 ст. ложки размятой клюквы. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Для укрепления нервов. Приготовить настой мокрицы (описано выше). Готовый настой необходимо принимать по 50 мл 4 раза в день.

* * *

Исцеление старческой немощи. На Руси в этом случае готовили настой травы мокрицы *пополам со стеблями ржи* (в период молочно-восковой спелости). Такой настой пили без нормы, при появлении жажды вместо воды. Он придает силы, действует как общеукрепляющее средство.

* * *

Общеукрепляющее свойство мокрицы интуитивно чувствуют животные и птицы. Хотите убедиться в этом? Нарвите свежей мокрицы, особенно интенсивно цветущей, бросьте в кормушку курам и посмотрите, с каким ожесточением они станут склевывать и цветки, и листья, и стебли. А воробьи целыми днями кормятся в зарослях этой травы, правда, предпочитая склевывать цветки. А одни мои знакомые ради развлечения завели кролей: мальчика и девочку. Хозяева заметили, что животные, при всей своей природной прожорливости, предпочитали мокрицу и ели ее без устали. После чего мальчик активно требовал свидания с самочкой, которая содержалась в отдельной клетке, и без устали барабанил лапками по стенам... Я объяснил, что мокрица сильно влияет на репродуктивную функцию организма, вот почему он такой активист. Пришлось давать кролика напрокат. Вот так-то, дикую природу не обманешь...

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

При головной боли. Употреблять свежесжатый сок мокрицы по 100 мл 3 раза в день в течение месяца.

* * *

При шуме в голове. Пить свежеприготовленный сок мокрицы по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 4–5 недель.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

Для укрепления нервной системы, при предменструальном синдроме отлично подойдет отвар из мокрицы: для отвара вам необходимо 2 ст. ложки мокрицы залить стаканом кипятка. Затем залитую траву нужно прокипятить на слабом огне около 10 минут. Настаивать отвар 20–30 минут, процедить его через марлевую ткань и пить по четверти стакана 3 раза в день до приема пищи.

* * *

При нарушениях менструального цикла. Если у женщины менструация проходит очень болезненно и с задержками, тогда за неделю до цикла необходимо принимать отвар из мокрицы (который описан выше) 2 раза в день до приема пищи.

* * *

При миоме, эрозии и кисте. 1. Взять 2 ст. ложки травы и залить их 500 мл кипятка. Перелить все в эмалированную посуду и поставить на водяную баню на полчаса. После процеживания отвар нужно довести до первоначального объема, долив кипяченой воды. Принимают отвар по 50 мл 4 раза в день до приема пищи. Этим же отваром можно избавиться от **головокружений, слабости и малокровии.**

2. На ночь вкладывают во влагалище тампоны с отваром мокрицы: процедура длится 5 дней, затем 5 дней перерыв и снова курс повторяется. Продолжать до излечения. Брать 100 г травы на 200 мл горячей воды, настаивать час.

* * *

Для увеличения лактации. Чтобы способствовать прибавлению молока у кормящей матери, необходимо 0,5 ч. ложки сока мокрицы смешать с таким же количеством

мёда и употреблять каждый день 3 раза за 20 минут до приема пищи.

* * *

От опухоли молочных желез. Взять свежую траву мокрицы и сделать из нее компресс, который нужно приложить к больной груди. Компресс держат на груди 20 минут. Такие процедуры делают 2–3 раза в день.

* * *

При мастопатии. Необходимо горсть сухой измельченной травы ошпарить кипятком, остудить и приложить к больному месту. Пить общеукрепляющий чай из мокрицы: 2 ст. ложки сухой измельченной звездчатки средней залить 500 мл кипятка. Настоять, пить вместо чая в течение дня.

* * *

При неврастении, ПМС, белях. 2 ст. ложки мокрицы залить 200 мл кипятка и держать на слабом огне 8–10 минут. Затем настаивать полчаса, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день до еды.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СУСТАВОВ

При ревматизме, подагре, артрите, при шейном остеохондрозе. Делайте компрессы из каши свежей мокрицы. Траву нужно распарить и прикладывать на больное место. Можно пить настой травы.

* * *

Для лечения радикулита. Трехлитровую банку нужно плотно заполнить свежей мокрицей, залить в банку 0,5 л водки, а остальное — *кипяток*. Настаивать настой

необходимо ровно 21 день, после чего процедить и отжать траву. Пить нужно по трети стакана 1 раз в сутки до приема еды. Курс 2–3 недели.

* * *

При артритах. Необходимо взять 1 ст. ложку сырья звездчатки средней и залить стаканом крутого кипятка. Настаивать полученную смесь следует 4 часа, затем процедить. Схема приема: 4 раза в день (можно 3) по 50 мл.

Можно приготовить отвар для наружного применения, его добавляют в ванну. Взять 500 г мокрицы, насыпать в емкость и залить 1 л крутого кипятка. Далее нужно поставить емкость на водяную баню на 10 минут, после чего процедить. Продолжительность приема ванны не более 20 минут.

* * *

При болях в суставах. Мокрицу, выполов с грядок, не торопитесь выбрасывать в мусор. Она поможет при боли в коленях, в плечевых суставах и когда ноют ступни. Прогрейте в теплой воде больное место и приложите к нему эту чудо-траву (целлофан не нужен). Траву заменять 3–4 раза в сутки.

Пейте сок растения с мёдом по 1 ч. ложке 4–5 раз в день. Такое лекарство также лечит сердце, укрепляет **нервную систему**.

* * *

При боли в ногах и коленях. Вскипятите в эмалированной кастрюле стакан воды, киньте пучок травы для одного компресса. Еще раз прокипятите. Теперь отвар должен немного остыть. Достаем эту траву из кастрюльки и прикладываем под коленом. Обязательное условие — именно не над коленом, а под ним! Накрываем целлофаном,

затем теплой тряпочкой и теплым платком укутываем все колено. Держим несколько часов, в это время необходимо находиться дома. Выходить на улицу нельзя! После снимаем, вытираем колено сухой тряпочкой, укутываем чем-нибудь теплым и ложимся спать. Утром компресс можно повторить.

Такие компрессы можно ставить до 7 раз. Часто боли уходят и не возвращаются, спадают опухоли. Сам настой выливать тоже не стоит, его можно выпить маленькими глотками. Можно в этом же теплом настое подержать кисти рук, это тоже лечение.

* * *

При ломоте костей. Сырую мокрицу набивают в рукавицы, к коленкам привязывают на ночь — боль отпускает. Отжатый из нее сок втирают в больные суставы и позвоночник.

* * *

При суставных болях. Приготовить настойку: стеклянную банку заполнить на две трети сухой измельченной травой звездчатки средней, доверху залить водкой. Настаивать 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Процедить, отжать сырье. Настойку применяют наружно, втирая в больные суставы, либо в виде компрессов.

* * *

При шпорах. Стелить в обувь вместо стелек свежую зелень мокрицы. Заменять траву несколько раз в день.

* * *

При контрактуре пальцев рук. Компресс из мокрицы: свежесобранную зелень звездчатки средней разогреть в дуршлаге над водяной баней. Горячую траву наложить

на ладонь, закрепить бинтом и повязкой, сверху надеть варежку. Компресс оставить на ночь. Длительность курса 2 недели.

* * *

Для продления молодости суставов и позвоночника. Это замечательный рецепт для тех, кто с трудом поднимается по лестнице. Мокрица обладает свойством стимулировать выделение соков в организме, в том числе синовиальной жидкости, которая является смазкой всех суставов. Мокрица благотворно влияет на хрящевую ткань, наш позвоночник начинает помаленьку расправляться.

Рецепт: *Собирать траву лучше, когда она не набирает бутоны. Поутру. На 1 кг нарезанной мокрицы кладем два зубка чеснока как консерванта, 1 ч. ложку черного перца. Потом траву надо помять рукой, так вы отдаете ей свою энергетику. Все это надо утрамбовать в баночку, закрыть крышкой, поставить в темное место на 2 недели. Когда она постоит, она становится немножко с желтизной. Принимать надо утром натощак 1 ст. ложку.*

ГЛАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Внимание! Данные рецепты использует народная медицина. Я думаю, что внутрь принимать препараты мокрицы не страшно, а вот относительно закапывания — обязательна консультация врача-специалиста. Хотя я знаю, что в Средней Азии, откуда я родом, в народной медицине активно применяются такие рецепты. Но не забывайте: **только звездчатка средняя...** Сомневаетесь — не применяйте...

* * *

При воспалении глаз в начальной стадии. Когда только появляется помутнение роговицы (лейкома глаза),

воспаление промывают свежим соком звездчатки средней 2 раза в день.

Отваром мокрицы рекомендуется промывать глаза. Данный отвар оказывает лечебное и укрепляющее действие на слизистую оболочку глаз, снимает чувство жжения.

* * *

При **катаракте**. 1 ст. ложку звездчатки средней заваривают стаканом кипятка. Настаивают 2 часа. Стакан настоя выпить в течение дня маленькими глотками в 4 приема до еды.

* * *

При **глаукоме**. Свежую зелень звездчатки средней промыть, просушить, пропустить через мясорубку и выжать сок. Смешать сок со спиртом в соотношении 10 к 1 (на литр сока — 100 мл спирта), хранить смесь в холодильнике. Употреблять внутрь по 50 мл за полчаса до еды 2 раза в день. Курс приема 2 месяца.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При **гипертонии** и **ишемической болезни сердца** рекомендуется пить настой мокрицы: 1,5 ст. ложки листьев мокрицы (в свежем виде) залить 1,5 стаканами кипятка в банке и оставить настаиваться на 40–50 минут. Затем надо тщательно процедить и пить настой по 0,5 стакана 4–5 раз в сутки за 20–30 минут до еды.

* * *

При **боли в сердце**. Приготовить настой: горсть сухой травы звездчатки средней залить 500 мл кипятка, укутать и настаивать 6 часов. Употреблять внутрь по 100 мл

3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс 2–3 недели. Также при сердечных болях рекомендуется каждый день есть салат из свежей зелени мокрицы.

* * *

При **варикозе**. Компресс из мокрицы: свежую зелень слегка помять и прикладывать к варикозным местам. Для усиления лечебного эффекта можно сверху накрыть свежим листом лопуха, обратной стороной. Компресс забинтовать и держать 2 часа. Продолжать ставить компрессы до улучшения состояния.

* * *

При **геморрое**. Приготовить настой мокрицы: щепотку сухой измельченной травы залить 70–80 мл кипятка, настоять, отжать. Настой выпить. Траву выложить на тряпочку и приложить к заднему проходу.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При **кожных заболеваниях** отлично помогают примочки из мокрицы. Для этого нужно взять уже готовый отвар мокрицы, приготовить примочки из марли и смочить их в отваре. На проблемный участок кожи прикладывают примочку несколько раз в день по 10–20 минут.

* * *

Для **лечения келоида**. Приготовить масляный экстракт звездчатки средней: стеклянную пол-литровую банку наполните свежей зеленью звездчатки, плотно утрамбовывая траву. Залейте сверху рафинированное масло подсолнуха, чтобы оно покрывало траву, поставьте в холодильник на 15 дней. По истечении этого срока масло следует перелить в другую емкость. Срок годности

такого экстракта 6–7 месяцев. При келоидном рубце делают компрессы с экстрактом, приготовленным таким образом, на область рубца, по 20 минут каждый день.

ДИАБЕТ

При **диабете**. Приготовить настой мокрицы: утром залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы звездчатки средней и оставить настаиваться на несколько часов. Затем процедить и пить по трети стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Продолжительность курса 6–7 месяцев.

* * *

Для **понижения сахара в крови**. Надо ежедневно добавлять мокрицу в салат из огурцов, помидоров, редиски, укропа, лука, редьки. Салат заправлять растительным маслом. Есть утром натощак за 30 минут до основного завтрака, а также еще 2 раза в день.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При **отравлениях, боли в желудке или в кишечнике, для лечения хронического гастрита**. Используют настойку по следующему рецепту: 1 ст. ложку мокрицы залить 300 мл чистой водки в баночке и оставить настаиваться на 2 недели в достаточно темном месте. Перед употреблением настойку лучше немного развести водой (20 капель настойки на стакан воды) и принимать перед едой.

* * *

Салат из мокрицы и одуванчика (желчегонный). Измельчить зелень мокрицы, листья одуванчика (2 листочка)

и салата, добавить простоквашу, соль и немного мёда (по вкусу), все перемешать. Утверждают, что салат из мокрицы, одуванчиков и кресс-салата хорошо **чистит печень**.

* * *

При **болезнях печени**. Сок свежей зелени звездчатки средней пить по 1 ч. ложке 4 раза в день, добавляя мёд.

* * *

При **язве (кровотечение)**. Свежеотжатый сок зелени звездчатки средней пить по 1 ч. ложке через каждые 2 часа.

* * *

При **язве (рвота с кровью)**. Приготовить настой мокрицы: 2 ст. ложки сухой измельченной травы мокрицы залить 200 мл кипятка, настаивать ночь (9–10 часов). Пить по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

При **заболеваниях щитовидки**. 1. Настой мокрицы: 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 200 мл кипятка, остудить, процедить и принимать 3 раза в день по трети стакана за полчаса до еды. Продолжительность курса до 6 месяцев. Далее каждый год проводить двухмесячные курсы для профилактики.

2. Свежий сок травы мокрицы, соединенный с мёдом, — идеальное средство для лечения заболеваний щитовидной железы. Состав принимают внутрь по 1 ч. ложке 4–5 раз в день.

* * *

При **узловом зобе**. Горсть свежей или высушенной звездчатки средней залить кипятком, оставить завариваться в термосе на 1–2 часа. Затем процедить через

двойную марлю и употреблять внутрь вместо воды 3—4 раза в сутки. Всего за день следует выпить около литра настоя. Лечение — в пределах года.

* * *

При гипертиреозе. Еще одно замечательное свойство мокрицы — способность регулировать гормональный фон при заболевании щитовидной железы. Гипотиреоз, как известно, лечится несколько легче, чем гипертиреоз (при повышенной функции щитовидной железы). Целителями было установлено, что мокрица в виде настоев благотворно действует именно при гипертиреозе. Конечно, указанное средство нужно считать как дополнительное, но тем не менее это очень важное обстоятельство. В данном случае необходимо принимать внутрь настой мокрицы по 100 мл 3 раза в день до еды.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И КАШЕЛЬ

При ломоте в костях и кашле. Отвар из мокрицы отлично помогает: 2 ст. ложки травы залить одним стаканом горячей воды и кипятить на водяной бане в течение 30 минут. Процедить еще не остывший отвар и с помощью горячей воды довести до исходного. Выпить горячим маленькими глотками.

* * *

От кашля избавляет пареная мокрица: залить свежую траву крутым кипятком и хорошенько запарить. После этого остудить мокрицу и положить на грудь. Сверху накрыть полиэтиленовым пакетом и шерстяной тканью. Такую процедуру, которая, кстати, может вызвать небольшое жжение, следует проводить не меньше 3 раз.

* * *

При **хроническом ларингите и бронхите**. Приготовить настой звездчатки средней: 1 ст. ложку сухой измельченной травы заварить в 200 мл кипятка, настаивать полчаса, процедить и остудить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день, за полчаса до еды.



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ С МОКРИЦЕЙ

Как я уже говорил, мокрицу лучше всего есть свежей, добавляя ее в витаминные салаты. Надземная съедобная часть имеет приятный легкий вкус, схожий со вкусом петрушки.

Конечно, салаты готовятся не из одной мокрицы, а в смеси с зеленым луком, петрушкой и другими зелеными и пряно-ароматическими культурами, не забывайте также и про сныть. Салаты с использованием мокрицы особенно ценны для мужчин, учитывая специфику влияния на репродуктивные органы, что я уже отмечал.

Добавляйте свежую мокрицу и в первые, и вторые блюда, а если ее высушить, то получится травка-специя. Вкуса она почти не дает, но добавляет вашему рациону полезности. Когда я собирал кулинарные рецепты с мокрицей, то убедился, что блюда можно приготовить какие угодно — все зависит от вашей фантазии и кулинарных пристрастий. Я кое-что выбрал, наиболее показательное, чтобы убедить вас.

ПРИПРАВЫ

Приправа из мокрицы

Свежая трава мокрицы — 200 г, тертый хрен — 2 ст. ложки, измельченный чеснок — 1 ст. ложка, соль, сахар, перец, уксус или сок лимона, растительное масло — по вкусу.

Мокрицу измельчить в мясорубке, добавить хрен, чеснок, соль, сахар, перец и уксус, перемешать и использовать в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам. В холодильнике хранить не более 2 дней.

Бутерброд с зеленью мокрицы

Мокрица — 50 г, сливочное масло — 50 г (не больше), измельченный чеснок — 2 средних зубчика, зелень петрушки, хлеб, соль, перец.

На хлеб намазать масло, мокрицу измельчить вместе с чесноком, посолить, поперчить, перемешать и намазать на слой масла. Для красоты положить веточку петрушки.

Паста из зелени для бутербродов

Крапива — 100 г, листья одуванчика, мокрица, чесночник — 100 г, яйцо вареное — 1 шт., масло сливочное — 50 г, соль.

Крапиву ошпарить, одуванчик мелко нарезать и вымочить в соленой воде минут 20 или ошпарить кипятком. Остальную зелень мелко нарезать. Яйцо размять вилкой. Масло размягчить. Смешать крапиву, одуванчик и свежую зелень, яйцо и мягкое масло в однородную массу. Посолить по вкусу. Подавать на бутербродах или к отварному картофелю.

Каротинная паста из мокрицы

На 1 кг пасты требуется 750 г заливки.

Зелень мокрицы промыть, тщательно измельчить и растереть. Массу развести водой из расчета 1:3, процедить через марлю. Мезгу несколько раз промыть и отжать.

Полученную жидкость процедить через 3–4 слоя марли и нагреть до 80 °С. При этом белковые вещества, растворенные в жидкости, свертываются в виде сгустка и

всплывают на поверхность. В этом сгустке находятся каротин, витамины Е и К. Свернувшуюся массу необходимо снять шумовкой и отжать в плотной ткани.

Чтобы сохранить каротинную пасту длительное время, ее следует размазать тонким слоем на тарелке и сушить при температуре 80-100 °С в течение 30-50 минут. Порошок из нее хранят в хорошо закупоренных банках в холодном темном месте.

Пасту можно засолить, положив на 100 г массы 7-8 г соли. Соленую пасту нужно хранить в холодном месте.

Каротинную пасту можно замариновать. Для приготовления маринадной заливки 1 стакан 8%-ного уксуса необходимо разбавить 2 стаканами воды и к полученному раствору добавить 40 г соли. Заливку поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить. Пасту смешать с холодной заливкой, сложить в стеклянную посуду, наполнив её доверху, и плотно закупорить.

Такую пасту готовят и из смеси зелени растений, содержащих много каротина (кислицы, первоцвета весеннего, крапивы, молодой хвои сосны и ели, сныти и др.).

САЛАТЫ

Салат из мокрицы с зеленым луком и яйцом

Свежая мокрица измельченная — 1 стакан, зеленый лук — 2 измельченных пера, куриное яйцо — 1 шт., сваренное вкрутую, зелень петрушки измельченная — 1 ч. ложка, растительное масло, сок лимона или апельсина (сбрызнуть), специи и соль — по вкусу.

Мокрицу и лук смешать с мелко нарезанным яйцом, заправить маслом, сбрызнуть соком лимона или апельсина, посыпать петрушкой. Специи и соль — по желанию.

Салат с огурцами и мокрицей

Свежая трава мокрицы измельченная — 0,5 стакана, свежие огурцы — 2 средних, чеснок — 3 зубчика, сметана — 0,5 стакана, зелень укропа — 3 ст. ложки, грецкие орехи измельченные — 3 ст. ложки, соль — по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить, нарезать ломтиками, добавить измельченный чеснок, мокрицу, сметану, укроп и соль. Подавать, посыпав грецкими орехами.

Салат из мокрицы и моркови с чесноком

Мокрица свежая — 100 г, морковь — 1 шт., чеснок — 1 долька, сметана — 2–3 ложки, соль — по вкусу.

Мокрицу промыть и нарезать, морковь натереть на терке, чеснок — протереть, все смешать, заправить сметаной, посолить.

Салат из мокрицы и одуванчика

Мокрица — 100 г, листья одуванчика — 50 г, салат — 50 г, простокваша — 40 г, соль и сахарный песок — по вкусу.

Все измельчить, перемешать, добавить соль и сахар, заправить простоквашей.

Салат «Ранний»

Мокрица — 250 г, свекольная ботва — 250 г, зеленый лук — 50 г, зелень укропа — 50 г, яйца — 2 шт., красная луковица 1 маленькая, сметана нежирная, соль — по вкусу.

Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить, нарезать лук и зелень, смешать, посолить и заправить сметаной. Украсить веточкой петрушки.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп рисовый с овощами и мокрицей

Вода — 3 л, свежая мокрица измельченная — 1,5 стакана, рис — 3 ст. ложки, картофель — 6 средних клубней, корень петрушки — 1 средний, репчатый лук — 2 шт. средние, морковь — 2 шт. средние, помидоры — 8 шт. средние, топленое масло — 3 ст. ложки, лавровый лист — 1 шт., зелень петрушки измельченная — 2 ст. ложки, чеснок — 3 зубчика, растительное масло, соль, перец — по вкусу.

В кастрюлю налить воду, добавить рис, варить до полуготовности. Картофель нарезать тонкой соломкой, добавить к рису. Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук, нарезанный полукольцами, морковь, натертую на крупной терке, пассеровать на масле. Помидоры нарезать дольками и добавить к овощам. Овощи опустить в кастрюлю с рисом и картофелем, добавить мокрицу, соль, перец, лавровый лист, варить суп до полной готовности. Перед тем как снять с огня, добавить измельченный чеснок и зелень петрушки.

Так же можно сварить суп и без риса.

Летний борщ, или ботвинник

Бульон или вода — 350 мл, свежая мокрица — 50 г, свекольная ботва — 50 г, фасоль — 25 г или консервированный горошек — 60 г, репчатый лук — 15 г, морковь — 8 г, петрушка — 8 г, свежие помидоры — 50 г, жир — 8 г, сахар — 3 г, 3%-ный уксус — 3 г, сметана — 10 г.

Морковь и лук нарезают ломтиками, листья ботвы нарезают на части. Фасоль предварительно отваривают, морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду закладывают пассерованные морковь и лук, ботву свеклы и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки

добавляют нарезанные дольками помидоры, шинкованную мокрицу, отварную фасоль, соль, специи, уксус, сахар. При подаче заправляют сметаной.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Омлет с мокрицей и зеленым луком

Яйца — 3 шт., мокрица нарезанная — 0,5 стакана, зеленый лук нарезанный 0,5 стакана, молоко — 0,5 стакана, растительное масло — 2 ст. ложки, соль — по вкусу.

Яйца взбить с молоком, всыпать туда смесь мокрицы и лука и жарить на сковороде.

Пельмени с мокрицей

Мокрица свежая — 200 г, пшеничная мука — 300 г, яйцо — 1 шт., репчатый лук — 1 головка, топленое масло — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, соль — по вкусу.

Молодые побеги мокрицы тщательно промыть, мелко нарубить, посолить, добавить поджаренный репчатый лук и сырое яйцо. Тесто раскатать, сделать пельмени и сварить их в подсоленной воде. Подать на стол со сметаной или сливочным маслом.

Оладьи с первоцветом и мокрицей

Приготовить тесто для оладий из блинной муки или дрожжевое. Добавить в него мелко нарезанные листья первоцвета, мокрицы, сурепки. А цветки первоцвета можно положить целиком. Жарить, как обычные оладьи.

Запеканка

Мокрица свежая — 400 г, репчатый лук — 2 шт., морковь — 2 шт., листья подорожника — 50 г, крапива — 50 г, яйца — 4 шт., растительное масло для жарки, соль — по вкусу.

Крапиву ошпарить и откинуть на дуршлаг. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Всю траву измельчить. Все перемешать, посолить, потушить в глубокой сковороде, добавив растительного масла и немного воды, до полуготовности. Залить яйцами и запечь в духовке или на плите.

НАПИТКИ

Напиток из мокрицы

Вода — 2,5–3 л, мокрица свежая — 400 г, хрен — 100 г, мёд — 0,5 стакана (можно больше).

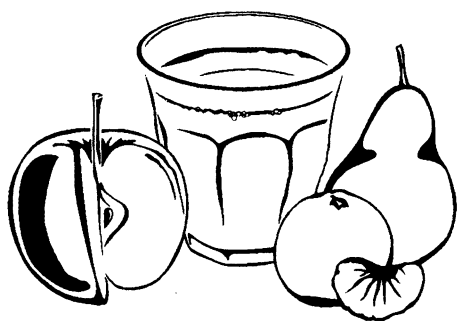
Мокрицу и корень хрена пропустить через мясорубку. Залить водой и настаивать 4 часа. Процедить. Добавить мёд. Разлить по бокалам, положив в каждый 1–2 кубика льда.

Зеленый коктейль

Мокрица — 500 г, 1 банан, 1 яблоко (или мандарин, апельсин, киви), вода.

Все ингредиенты взбить в блендере.

**ВЕСЕННЕЕ
ЛЕЧЕНИЕ**





*Здоровье твоего тела
заключено в свежем растении.*

Шин Нон,
китайский император и врач

ВАШ РАЦИОН ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ И ПЕКТИНОВ

Почему я посвятил эту книжку двум популярным растениям-сорнякам — **сныти** и **мокрице**, надеюсь, вы поняли. Но много еще дикорастущих растений, и многие растут на садовых и дачных участках, с которыми огородники ведут беспощадную борьбу и которые съедобны и целебны. Мудрая Природа, словно заботливая мать, подсаживает на грядки травы, необходимые человеку для восстановления сил и здоровья.

В отличие от культивируемых растений сорняки растут сами по себе и не требуют абсолютно никакого ухода. Но при желании их можно выращивать на специально отведенных для этого грядках. В любом случае прополка или сбор дачных дикоросов — это и полезное занятие, и активный вид дачного отдыха, и лечебно-оздоровительная процедура. Если же учесть, что наиболее активными садоводами и огородниками являются пенсионеры, то для них использование дикоросов в качестве питательных и лечебных средств позволит сократить расходы на покупку продуктов и лекарств.

Согласно данным врачей-натуропатов, годовая потребность человека в растительной пище составляет примерно 350 кг, то есть почти 1 кг ежедневно, а мы, согласно

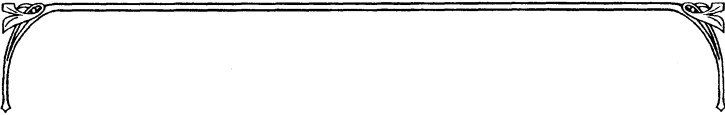
неумолимой статистике, потребляем всего по 200–300 г. Поэтому, находясь на даче, можно смело отдавать предпочтение растительному питанию. Особенно весной.

Растительная пища ценна своей клетчаткой, которая, как губка, впитывает в себя вредные вещества, избыточные соли, холестерин и выносит их из организма через кишечник. Клетчатка способствует нормальной работе кишечника, предупреждает запоры, а входящие в нее пектиновые вещества уменьшают свертываемость крови, тормозят процесс тромбообразования, что особенно важно для людей пожилого возраста.

Кроме того, старайтесь больше использовать в дачной кулинарии обычно идущую в отходы *ботву* свеклы, редьки, редиса, моркови, листья гороха, хрена, чеснока, а также *съедобные травы*, в том числе дикоросы. Кстати, о ботве — *свеклы, моркови, репы, редиса, редьки, турнепса* — в ней больше полезных веществ, чем в корнеплодах. Там и белки, и аминокислоты, и ферменты, и фитонциды. Вот когда нужен блендер. Эта каша в виде коктейля пройдет без проблем в организм, и не нужно особых потуг ее переваривать. Ферменты сделают свою работу чисто и без помарок...

В европейской части России насчитывается свыше 100 съедобных дикорастущих растений, причем свыше двух третей из них являются целебными. Это *сныть, лебеда, мокрица, гравилат городской* и многие другие, которые мы привыкли считать сорняками. *Пропалывая грядки, не выбрасывайте их, а смело добавляйте в салаты, первые и вторые блюда, используйте при квашении.*

А одной из причин недостаточного использования дикоросов является незнание нашими хозяйками (и кулинарами тоже) пищевой и целебной ценности окружающих нас дикорастущих растений.



ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЦЕЛЕБНЫХ БЛЮД ИЗ СЪЕДОБНЫХ ДИКОРОСОВ

Честно скажу: я не большой кулинар, хотя, конечно, приготовить себе обед могу без проблем и на даче использую полезную растительность обязательно. А для кулинарных тонкостей воспользуюсь советами своих коллег-натуропатов и фитотерапевтов.

Конечно, ранней весной свежую зелень лучше использовать в сыром виде. Приготовление блюд из дикоросов начинается с того, что собранные растения необходимо перебрать, удалить посторонние примеси, сухие и поврежденные листья. После переборки корни и стебли очищают от кожицы. Все части растения тщательно моют в проточной воде или в тазу в нескольких водах. Ни в коем случае нельзя их замачивать, так же, как и овощи. Для удаления лишней жидкости и просушивания промывают зелень откидывают на дуршлаг, сито или редкую ткань. Слегка подсушенные растения измельчают ножом из нержавеющей стали. Хранят их в эмалированной, стеклянной или керамической посуде. В металлической посуде витамины разрушаются, а блюда приобретают неприятный привкус.

Чем больше растений входит в состав салата, тем блюдо будет вкуснее, полезнее и питательнее. Растения, собранные для салата, можно хранить не более суток. На порцию салата рекомендуется в среднем брать 150–200 г

растения или смеси зелени. Первые салаты можно готовить из *сныти обыкновенной, крапивы двудомной, мать-и-мачехи, одуванчика лекарственного, первоцвета, медуницы, мокрицы*. Появляются эти сорняки в конце апреля — начале мая. Они идут, кроме того, в овощные гарниры. Они появляются в средней полосе уже в начале мая. Приглядитесь, какое витаминное сырье раньше всех поспевает. Чем больше растений входит в состав салата, тем блюдо вкуснее, полезнее и питательнее.

В салаты идут листья деревьев и дикорастущих трав более 20 наименований. Заправить салат можно *листьями хрена и ревеня* (а можно и тем и другим), *перьями зеленого лука с яблочным уксусом* или специально приготовленным домашним майонезом (без эссенции на соке лимона или яблочном уксусе). Вкуснейшее блюдо получается! А для гурманов рекомендуем соус из *подсолнечного масла, хмели-сунели и листочков молоденькой петрушки*. В салаты из дикоросов можно добавлять *квашеные дикоросы и окультуренные овощи*. Чтобы повысить аппетит и доставить удовольствие от его потребления, салат должен быть не только полезным, но и вкусным, иметь красивый вид.

Для весенних салатов хорошо бы приготовить вкусные и полезные приправы. Для этих целей используют *орехи, семена кунжута, жареные семечки подсолнуха*. Эти составляющие измельчают, растирают с небольшим количеством растительного масла до получения однородной массы, кашицы. Добавляют *лимонный сок, нарубленный лук, чеснок, свежесобранные ароматические травы*.

В качестве приправы к таким салатам можно использовать *кислые соки (яблочный, клюквенный, лимонный, брусничный, грейпфрутовый), яблочный уксус, настоящий на мяте, лимонной цедре, хрене, чесноке, перце, а также кислое тертое яблоко, малосольный огурец, рассол квашеной*

капусты. Они придадут салату пикантный вкус. И все это в сочетании с растительным маслом.

Заправить следующим соусом: *3 ст. ложки сливок или кефира с лимонным соком, щепотка сахара, тонко нарезанный зеленый лук, укроп и огуречник. По вкусу можно добавить майоран или ботву фасоли. Слегка посолить.*

В салаты из дикоросов можно добавлять и мёд, отчего полезные свойства блюд резко повышаются. Ну а любимую многими хозяйками сметанную подливку можно приготовить, взяв *3 ст. ложки сметаны, сок половины лимона, измельченный зубок чеснока, немного нарубленного зеленого лука и 1 ст. ложку растительного масла. Все тщательно перемешать и заправить салат перед подачей на стол.*

Дикорастущую зелень рекомендуется включать и в первые блюда. На порцию первого блюда обычно берется *100–150 г зелени, 50 г корней и около 3 стаканов воды.* Суп с добавлением дикоросов желательно заправлять сметаной.

В процессе тепловой обработки зелень становится мягче и легче усваивается. А чтобы сохранить в зелени все полезные вещества при кипячении, необходимо соблюдать некоторые правила. Варить зелень в эмалированной посуде. Не допускать длительного кипячения, чтобы не разрушить имеющиеся в зелени витамины и другие полезные вещества. Кроме того, нельзя хранить мелко нарезанную зелень на воздухе: ее рекомендуется нарезать непосредственно перед закладкой в кипящую воду. Ни в коем случае нельзя сливать овощной отвар, богатый витаминами, его можно использовать для приготовления первых блюд.

При варке супа сначала закладывают корневища и корни, затем почки, а за 3–5 минут до готовности — листья. Но при этом следует сочетать растения щелочного и кислого

действия. Например, *мать-и-мачеху, исландский мох с ревенем, кислицей*. Для улучшения вкуса добавим в суп *лавровый лист, душистый перец, приправу*. Но это уже в зависимости от состояния желудка, почек и печени.

Кстати, среди хозяек бытует мнение, что для варки картофеля и другие овощи и зелень надо класть в холодную воду и ставить на огонь. Якобы так сохраняются витамины. Это миф. Вначале надо вскипятить воду и только потом опустить в кипящую воду подготовленные овощи. При таком способе варки в овощах сохраняется гораздо больше витаминов.

Многие дикорастущие растения и ботва овощей идут в салат и на квашения, но лишь молодые и обладающие нежной листвой. Зрелые же растения, скажем, *лещина (лесной орех), мать-и-мачеха, клевер, дягель, просвирник, хвощ полевой*, в сыром виде малопригодны, грубоваты для наших изнеженных желудков. Их лучше использовать в виде тушения и жаркого. Из *лебеды* готовят вкусное жаркое, причем используют в этом случае не только молодые, но и зрелые растения вместе с семенами.

Собранные листья хорошо промоем, мелко нарежем и разомнем между ладонями. Сложим в заранее приготовленную слегка подсоленную воду со специями (*лавровый лист, душистый или горький перец, тмин, укроп или немного аджики, хмели-сунели*) по вкусу и с учетом ваших заболеваний (состояния желудка и печени). Закладываем травы в котел или большую сковородку, заливаем рассолом и тушим минут 20–30 в зависимости от степени грубости растения до размягчения.

Листья и головки *клевера, дягиля, просвирника, лещины, березы, хвоща полевого, пастушьей сумки, гравилата городского, кипрея* тушим дольше, заложив их первыми, а листья *крапивы, гороха, кислицы, сныти, кислого щавеля, мокрицы* — минут 15. Ботву *моркови, брюквы, хрена*

тоже тушим подольше. Не забываем помешивать травы через каждые примерно 5 минут.

Если вы задумали блюдо из тушеных трав, то за одну минуту до окончания тушения закладываем мелко нарезанный чеснок. Если же вы решили получить жаркое, то, подлив масла и сняв крышку, даем более сильный огонь, жарим еще минут 15–20, часто помешивая травы. Жаркое можно подкислить щавелем, кислицей, соком лимона, разведенной лимонной кислотой, а еще лучше яблочным уксусом. В готовое блюдо желательно добавить сметану или майонез.

Несколько слов о **посуде**. Чтобы сберечь содержащиеся в овощах витамины, лучше всего, конечно, пользоваться при приготовлении овощных блюд скороваркой. Если же ее нет, готовьте пищу в обыкновенной кастрюле, но сверху в овощи, залитые водой, обязательно добавляйте немного растительного масла, чтобы на поверхности воды образовалась тонкая маслянистая пленка: она предохранит витамины от разрушения, препятствуя проникновению в кастрюлю воздуха.



СОКИ СВЕЖИХ РАСТЕНИЙ

В весенний, укрепляющий организм рацион следует включать и соки растений. И не только их пить, а и применять как приправу к блюдам, как пряность. Приготовили блюдо — добавьте не сухую ароматную смесь, будь то куркума, имбирь, гвоздика, кориандр или базилик, а свежесжатый сок той же *крапивы*, *сныти* или *сельдерея* — и вся гамма вкусов и полезностей в тарелке. Я об этом думал давно. Когда мы только создавали в Институте медико-биологических проблем питание космонавтов. Там, в невесомости, ведь тарелку борща не поешь. Снаряжали тубы с вытяжками из грецкого ореха, кураги, облепихи и других растительных компонентов. Конечно же, были и фруктовые соки. А я смотрел дальше. Почему бы не закачивать тубы соками овощей и целебных трав?

Одним из первых на соки из трав обратил внимание немецкий фармаколог и натуропат *Вальтер Шёненбергер*, решивший дать людям новый витаминно-лечебный продукт. Интересно, что Шёненбергера мысль о соках из свежих трав осенила, когда он был семнадцатилетним практикантом у аптекаря. И здесь сыграл свою побуждающую роль рассказ старого аптекаря о традиции в семье баварского короля... Всякий раз, когда весна вновь вступала в свои права, семейство баварского короля, следуя настоятельной просьбе Его Величества, собиралось после завтрака в салоне, где его почтительнейше и верноподданнейше ожидал господин придворный аптекарь с двумя

бутылочками. В одной из них находился свежесжатый сок одуванчика, в другой — сок крапивы. Каждый член семьи, как бы его при этом ни передергивало, получал по полной рюмке того и другого.

Так сформировалась у Шёненбергера методика «весеннего лечения». Ведь в охране здоровья у наших предков оно явно играло важную роль. Но если люди в прошлом инстинктивно прибегали к сокам свежих растений, чтобы преодолевать психический и физический кризис в весенний период, то нам сегодня следует делать то же самое, опираясь при этом на научно обоснованные сведения о тех процессах, которые вызывают у человека состояние пассивности и даже депрессии в это желанное и, как говорится, «самое прекрасное время года».

Он гнал соки из крапивы, одуванчиков, сельдерея, других целебных трав, за что был чуть не избит фермерами. *«Зачем выращивать крапиву на наших землях? — возмущались они. — Она что, кукуруза что ли?»* И лишь после того, как Шёненбергер стал платить за крапиву, как за кукурузу, смирились. Много лет спустя он стал проверять целебность соков опытным путем.

Знаете, что лежит в истоках полезности растений для человека? В их внутренней исторической связи. Необходимо заглянуть в далекое прошлое, возвратиться примерно на 2 миллиарда лет назад, к истоку всего живого на Земле. Тогда были распространены лишь одноклеточные существа. С течением времени эти праорганизмы дали два крупных ответвления: одно вело к возникновению растительного, другое — животного мира и, в конечном счете, — человека. Это древнейшее родство можно и сегодня проследить на многих примерах. Поэтому неудивительно, что сок растений по содержанию в нем минеральных, красящих и растительных веществ родственен нашей крови, поскольку служит той же цели, что и

кровь, — распределению питательных веществ в организме.

Вся наша пища состоит из растений. Ведь и животные продукты, потребляемые нами в виде мяса, молока и яиц, образуются в конечном итоге в результате питания животных продуктами растительного мира. Доказано определенно, что в растениях присутствуют не только питательные, но и прежде всего лекарственные вещества. И концентрация этих лекарственных веществ, созданных Природой, в неизменной форме присутствует лишь в свежем растении. Благодаря особому исходному состоянию плазмы в каждой клетке свежие растения и овощи имеют иную, более благоприятную структуру, чем засушенные. Обезвоживание означает увядание. А увядание — это разрушение живительных связей. Первоначальное состояние уже никогда не может быть восстановлено.

Действительно, свежее растение — это единственный в своем роде гармонический продукт, биологически единое целое. Оно есть нечто иное и действует совершенно иначе, чем засушенное растение, а уж тем более продукт химии. В абсолютном превосходстве свежих соков над отварами и настоями трав Шёненбергер убедился, проводя многочисленные опыты в своей лаборатории в Нюрнберге (Германия). Опыты показали, что клеточный сок сохраняет все вещества в основном в их естественном состоянии, в то время как у засушенного растения наблюдается потеря или изменение веществ.

Идея Шёненбергера лечить свежими растениями была неразрывно связана с воздействием абсолютно здоровых лекарственных трав на абсолютно здоровой почве. Сотрудничавшим с ним садоводам и крестьянам, успевшим привыкнуть к услугам «доброй» помощницы — химии, он разъяснял практическую сторону дела при биологически естественной обработке почвы. Это не всегда было

просто, но ему это удавалось. И здесь он придерживался строгих принципов: никаких удобрений, кроме компостов. Он отвергал любое поле из предлагавшихся ему, если обнаруживал на нем следы химикатов. Опыты, проведенные в лаборатории с растениями, возвращенными на азотистых удобрениях, показали, что хотя растения пышно разрастались и были богаты белком, однако минеральных веществ содержали намного меньше, чем растения, выросшие в естественных условиях.

Твердым правилом было также — никаких ядохимикатов! Чтобы предотвратить поражение растений вредителями, а также для борьбы с ними Шёненбергер пользовался старыми крестьянскими хитростями. Ведь точное знание условий жизни растений и вредителей позволяло нашим дедам сберечь урожай, не прибегая к помощи ядохимикатов.

И, наконец, одно из правил — сохранение микроэлементов с помощью продуманного чередования культур. К этому прибавилось еще одно очень важное правило — всякое растение произрастает в том месте, которое оно само себе выбирает. Значит, для него нужно создать точно такие же условия на полях. А условия эти для каждого растения различны — для крапивы, например, совершенно иные, чем для подорожника или зверобоя.

Более того, он признается со всей откровенностью: «Мне и в голову не приходило изобретать новые лекарства. Я лишь стремился сохранить уже существующее в том виде, в каком его создала Природа, ничего к нему не прибавляя и ничего от него не отнимая. А это бывало подчас очень непросто». Нужно было обосновать, почему человек нуждается в весенней сокотерапии с использованием свежих трав. И он это сделал вполне убедительно, назвав три фактора.

Первый. Перегруженность крови вредными веществами, вызываемая зимним питанием, особенно животными белками (мясо), недостатком движения, кислорода и витаминов. Циркуляция крови замедляется — человек испытывает усталость.

Второй. Большая подверженность инфекциям, так как противомикробные вещества присутствуют в организме в ограниченном количестве.

Третий. Общий процесс регенерации в Природе. Поскольку человек есть существо, связанное с Природой, то этот процесс происходит и в нашем организме. Прежде всего обновляется кровь, но вместе с ней и другие клетки, в общей сложности от 20 до 30 миллиардов. Обусловленное зимним периодом замедление сменяется фазой усиленного размножения и деления.

Само собой разумеется, организму необходима помощь, чтобы проделать эту колоссальную работу. Поститься и принимать слабительные тут совершенно бесполезно, а только это и составляет достаточно многие так называемые курсы весеннего лечения. Баварский король поступал правильно: пил крапивный сок, потому что он усиливает обмен веществ и активизирует все процессы, и сок одуванчика, который способствует улучшению пищеварения, что позволяет организму быстро избавляться от шлаков. И соки сныти и мокрицы, первоцвета, медуницы и березовый сок, конечно, на первом месте, оказывают неоценимую пользу организму, так же как и соки многих других растений...

Шёненбергер разработал свой собственный метод получения сырья, его переработки и хранения соков, решая массу возникающих при этом проблем. Он помещал соки в «карантин», то есть сохранял их в течение недель, наблюдая, как долго они могут храниться, изучая их компоненты. Шёненбергер предъявлял к производству соков

из растений самые высокие требования. Раз уж они предназначались на роль лекарств, подходить к этому нужно было с самых строгих позиций.

Первое. Растения, подвергаемые переработке, должны быть самими свежими, чтобы клеточный состав во всем богатстве сохранил свои целебные свойства.

Второе. При переработке сырья нужно исключать какие бы то ни было посторонние воздействия. Это означает полную стерильность и максимально короткие сроки изготовления соков.

Третье. Растения должны произрастать в здоровых условиях. Это означает строгое соблюдение биологических условий возделывания почвы, исключает применение химических удобрений и средств борьбы с вредителями. Никаких ядохимикатов. Только чистая, удобренная по старинке почва, причем не закисленная, а щелочная.

Четвертое. Важно правильно выбрать время для сбора урожая, то есть момент, когда клеточный сок растения содержит наибольшее количество полезных элементов. Этот момент для разных растений различен, его надо знать.

Пятое. Разнообразный и строгий лабораторный контроль всех производственных этапов, начиная с анализа почвы и кончая анализом готовой продукции, должен проводиться с предельной точностью.

Такие строгие принципы совершенно необходимы, иначе возможны самые неприятные неожиданности. Одну из таких неприятных неожиданностей Шёненбергер наблюдал в Цюрихе. В то время как раз вошел в моду морковный сок. Спрос на него все время возрастал.

В одном из универсальных магазинов наладили его изготовление прямо на улице перед входом и стали продавать его проходящей мимо публике. Рядом с горкой мытой моркови стояли машинка для размельчения и пресс,

из которого непрерывно вытекала струйка приятного розового цвета. Покупатели собственными глазами видели, что сок изготавливается из свежей моркови. К тому же и стоил он недорого. Поэтому брали его с большой охотой. Итак, по пути домой можно было преспокойно запастись порцией здоровья. Разумеется, натуропат дотошно пронюхивал весь процесс изготовления. Морковь была очищена, сок казался хорошим, ничего сомнительного не удалось заметить. Тем более трудно было поверить собственным глазам, когда несколько недель спустя он увидел в газете следующие заголовки: «Тяжелые отравления морковным соком!», «Жизнь детей в опасности!».

Шёненбергер изучил обстоятельства дела. Оказывается, морковь собирали на поле, на которое вносились удобрения, и была она не очень тщательно очищена, чтобы вместе с небольшими остатками грязи в сок не попало некоторое количество кишечных бактерий. Стоило такому соку постоять недолго, как бактерии начинали стремительно размножаться, количество их увеличивалось в миллионы раз, что вело к тяжелым отравлениям. Да и сам морковный сок без растительных масел пить нельзя.

Это был впечатляющий пример, говорящий о том, что каждый, кто занимается приготовлением соков растений, в том числе и для собственных нужд, должен проявить максимальную осторожность.

Для получения сока наземные части растения тщательно промыть, после стекания воды измельчить, пропустить через мясорубку и отжать руками с помощью пресса или в соковыжималке. К оставшейся мезге добавляется небольшое количество воды, после чего проводится повторное отжимание. Обе жидкости после этого соединяются. Важной особенностью соков из дикоросов является то, что они *обладают высокими питательными и целебными свойствами*, а содержащиеся в них биологически

активные вещества усваиваются организмом через 10–15 минут после приема. А самое главное — они полезны и больным, и здоровым. Сок из дикорастущих растений принимают небольшими дозами, от 1–2 ст. ложек до 50 мл 2–3 раза в день. В каждом конкретном случае нужно обязательно проконсультироваться с врачом или фитотерапевтом.

Кстати, соки можно консервировать: свежеприготовленный сок заливают спиртом в соотношении 1:4 или 1:5 (сок из растений с сильнодействующими свойствами — 1:10). Хранят в холодильнике при температуре не выше 5 °С.

Предварительно заготовленные соки можно хранить в домашней аптечке или холодильнике. Специалисты-фитотерапевты считают, что целесообразно в летний период заготовить соки из следующих лекарственных растений: *валериана (корень с корневищами), боярышник (цветки и плоды), крапива, шалфей (листья), зверобой (цветущие верхушки), чабрец (надземная часть), сельдерей (коренья и листья), подорожник (листья), ромашка аптечная (цветки), одуванчик (листья, корень), мать-и-мачеха (листья), крапива (листья), бузина черная (плоды), артишок (корзинки и листья), **сныть** (зеленая часть).*

Еще из свежих листьев и цветов растений можно приготовить ароматные травяные целебные чаи. При этом в качестве заварки можно использовать *листья мяты, душицы, тимьяна, лесной земляники, малины, смородины, брусники, клюквы, иван-чая, а также цветки шиповника и таволги вязолистной.*

«Впереди еще широкое поле...» — говорил Вальтер Шёненбергер. Что он имел в виду? А он имел в виду перспективы познания целебности растений, новых их граней. «Я твердо знаю, — говорил Вальтер Шёненбергер, — что далеко не все известно о свойствах и возможностях

лекарственных растений. Можно сказать с уверенностью, что дальнейшее развитие науки приведет к открытию пока не известных новых веществ, содержащихся в растениях, быть может, в микроскопических количествах. С другой стороны, наука откроет новые грани в воздействии на организм уже известных веществ, которые мы пока что из-за недостатка знаний не можем распознать либо недооцениваем. Когда, например, слышишь, что венгерский врач доктор *А. Ференци* использует сок хорошо известной красной свеклы (растения, которому 2000 лет) для лечения опухолей и считает, что в нем содержится противораковое вещество, что врач *С. Шмидт* вслед за Ференци приписывает тому же домашнему овощу положительное действие при лейкемии и приводит при этом цифровые данные о снижении общего числа лейкоцитов, — то хочется сказать, перефразируя Фонтане: *«впереди еще широкое поле...»*.

Вальтер Шёненбергер — самый знаменитый аптекарь XX столетия. Его часто называли аптекарем-миссионером. Прославился он тем, что заменил фармацевтические лекарства на растительные, доказав вместе со своими единомышленниками, докторами-натуропатами, что они значительно более действенны, чем медикаменты. Благодаря Вальтеру Шёненбергеру в 60-х годах прошлого столетия в Германии метод лечения лекарственными травами был признан как правомочный для использования в официальной медицине. И что самое главное, сотни тысяч больных людей обрели возможность получить излечение от своих недугов, перед которыми фармакология оказалась бессильной.

Шёненбергер утверждал, что весну, лето и осень нужно максимально использовать для оздоровления и лечения свежими растениями. А еще заготавливать сок трав.

Привожу несколько рецептов Шёненбергера.

Рецепты коктейлей из соков растений

Все коктейли готовить одинаково — компоненты хорошо смешивать и пить сразу:

- 2 ст. ложки сока красной свеклы, стакан кефира, 1 ч. ложка сиропа шиповника, сок половины лимона;

- 1 ст. ложка сока боярышника, 2 ст. ложки кефира, 0,5 ч. ложки мёда, 1 банан, взбитый до пены, корица на кончике ножа;

- 1 ст. ложка сока боярышника, 3–4 ст. ложки кефира, 1 желток, 0,5–1 ст. ложка мёда.

- 2 ст. ложки томатного сока, 1 ст. ложка сока зелени фасоли, 1 ст. ложка кефира, базилик на кончике ножа;

- 2 ст. ложка сока черной редьки, 1 натертое яблоко, треть чашки яблочного сока, 2 ст. ложки сметаны, немного лимонного сока.

ЗАГОТОВКИ ВПРОК

Проходит лето, и наш растительный рацион, особенно зимой, снижается. Поэтому уже в пору летнего благоухания природы впрок на зиму сушите и квасьте травы! Имейте в виду, что у квашеных растений целебные свойства полностью сохраняются и улучшаются вкусовые качества.

Квашение трав

Квасить травы достаточно просто.

1. Приготовить некрутой раствор соли: 1,5 ч. ложки на 1 л воды, куда для улучшения вкусовых качеств добавить лавровый лист, душистый перец, хмели-сунели, аджику и другие пряности. В качестве непосредственной закваски взять кусочек черного хлеба или ложку квашеной капусты. Саму траву хорошенько промыть в проточной воде и мелко нарезать. После этого нарезку размять руками и заложить все в кастрюлю (бак, кадушку), залить уже приготовленным раствором со специями, положить закваску. Два-три дня выдерживать емкость при обычной комнатной температуре, после чего поставить ее в холодильник или погреб. Квашеная трава на зиму готова.

2. Молодую зелень сныти, крапивы, лебеды, мари и других салатных растений промыть, нарезать кусочками, ошпарить подсоленным кипятком (5 г соли на 1 л воды), дать воде стечь. Ошпаренную зелень плотно уложить в посуду (бочку, кадку, кастрюлю и т. п.), пересыпая солью из расчета 50 г соли на 1 кг зелени. Сверху

накрыть деревянным кружком, на который положить знёт. Посуду с зеленью на 7–8 дней оставить в комнате при температуре 18–20 °С для брожения. Затем хранить в погребке или подвале.

Кстати, наши предки в отличие от нас всегда на зиму квасили травы, правда, было это довольно давно, когда на Руси еще не знали капусты. Тогда нынешнюю квашеную капусту нашим предкам заменяла сныть и другие дикорастущие травы.

А теперь о травах, которые идут на квашение. На квашение идет нежная листва растений. Это *сныть обыкновенная, медуница, спорыш, листья ревеня, хвощ полевой, лебеда, иван-чай, а также ботва свеклы, моркови, редиса, брюквы, листья гороха*, неоправданно идущие в отходы. Заметим, что на квашение идут, в основном, обладающие нежной листвой растения. Созревшие растения лучше тушить или готовить из них жаркое.

Дикоросы можно заготавливать впрок.

Замораживание зелени

Срок использования молодых побегов съедобных растений ограничен. С развитием растений стебли и листья у них грубеют и становятся непригодными для еды. Чтобы сохранить молодую зелень более длительное время, молодые листья, побеги, бутоны замораживают в морозильной камере домашнего холодильника.

Для этого ее нужно тщательно промыть проточной водой до полного удаления грязи и песка, нарезать кусочками длиной 3–4 см, бланшировать в небольшом количестве воды в течение 1–1,5 минут. После этого быстро вынуть из воды, откинуть на дуршлаг и охладить до комнатной температуры. Затем уложить в формочки, жестяные консервные банки или полиэтиленовые пакеты и поместить в морозильную камеру.

Вынутые из банок и формочек замороженные брикетки упаковать в пленку и хранить в холодильнике.

Пюре из зелени

Молодые свежие листья шпинатных дикорастущих растений (*мальвы, колокольчика, крапивы, щавеля, сныти и др.*) промыть, сложить в дуршлаг или металлическую сетку и бланшировать в кипящей воде 3–4 минуты. Затем дать воде стечь, зелень протереть через сито с крупными ячейками. Полученное пюре вскипятить, разложить в чистые горячие стеклянные банки, накрыть крышками и поставить банки в бачок для пастеризации (пол-литровые банки — 30 минут, литровые — 60 минут). После пастеризации крышки закатать, опрокинуть банки вверх дном и охладить. Банки с пюре хранить в холодном помещении. В зимнее время пюре используют для щей, соусов и т. п.

Икра из зелени

Зелень *сныти, крапивы* и др. пропустить через мясорубку и потушить, добавив *томатную пасту, сахар, жареный лук и подсолнечное масло*. Затем все это поджарить на сковороде, добавить по вкусу чёрный перец, разложить по банкам, пастеризовать, крышки закатать. *На 1 кг зелени — 2 стакана томатной пасты, 150–170 г подсолнечного масла, соль, сахар, перец — по вкусу.*

Перед употреблением добавить в икру чеснок.

Маринование зелени

Молодые побеги *бедренца-камнеломки, сныти, диких луков* и др. промыть в холодной воде несколько раз, бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, откинуть

на дуршлаг и дать воде стечь. На дно пол-литровой банки положить 1 лавровый лист, 1–2 дольки чеснока, очищенные от кожуры и нарезанные на дольки. Бланшированную зелень нарезать на кусочки длиной 5–8 см, уложить в банки, уплотнить и залить маринадом, содержащим 2–2,5%-ной уксусной кислоты. Банки накрыть крышками и пастеризовать 25 минут при температуре 100 °С.

Маринование цветочных бутонов

Бутоны *чистяка весеннего*, *калужницы болотной*, *одуванчика обыкновенного* промыть в холодной воде, уложить в кастрюлю, залить горячим маринадом и довести до кипения. Каждый вид бутонов следует мариновать отдельно.

Для приготовления маринада: на 1 л воды — 20 г уксусной эссенции, по 25 г соли и сахара, лавровый лист, перец — по вкусу. Маринад прокипятить 10 минут.

Маринованные бутоны используют для заправки щей, борщей, солянок, вторых мясных блюд.

Соление зелени для приправы

В качестве приправы используют засоленные *бедренец-камнеломку*, *гулявник лекарственный*, *иван-чай*, *крапиву двудомную*, *купырь лесной*, *молодые листья сныти обыкновенной*, *мокрицу* — *звездчатку среднюю*, *молодые побеги тмина* и т. д.

Перебранную и промытую зелень обсушить на полотенце, измельчить, посолить из расчета 200–250 г соли на 1 кг зелени, перетереть руками, плотно уложить в чистые банки, сверху положить слой соли и закрыть крышками или завязать пергаментной бумагой. Каждый вид зелени надо солить отдельно.

Хранить соленую зелень следует в холодном помещении или холодильнике. При употреблении приправочной зелени следует иметь в виду, что в ней много соли. Поэтому блюда надо готовить с небольшим количеством соли и добавлять ее, если потребуется, только после того, как будет положена пряная зелень.



МНОГИЕ СОРНЯКИ — ПОМОЩНИКИ САДОВОДА

Например, сорняки-медоносы — *клевер красный, одуванчик, сныть, мокрица, чертополох*, и многие другие — привлекают в сад насекомых, опыляющих заодно и садовые растения. Сорняки дают кров и пищу для птиц и полезных насекомых, которые уничтожают садовых вредителей, например *плющ, ворсовка, купырь лесной, чертополох, фасоль полевая*.

Некоторые сорняки являются «зеленым удобрением», значительно улучшают качество садового компоста: *клевер, тысячелистник, окопник, одуванчик* и другие. Чтобы не способствовать распространению сорняков по садовому участку, кладите в компостную яму только зелень полезных сорняков и следите, чтобы ни семена, ни корневища в нее не попадали.

Сорняки являются своеобразным индикатором состава грунта, ведь они, как и другие растения, тоже имеют свои предпочтения. Некоторые сорняки сигнализируют опытному садоводу о том, какие по составу и кислотности почвы преобладают у него в саду. Так, *кислица, колокольчики, горчица и ромашки (Anthemis nobilis)* предпочитают щелочные или нейтральные почвы, а *лютики, маргаритки, горец почечуйный и коровяк* — кислые.

Чтобы предотвратить появление самосева, не забывайте вовремя удалять отцветшие соцветия, не дожидаясь появления семян.

УНИВЕРСИТЕТЫ
ПРОФЕССОРА
НЕУМЫВАКИНА
ПО ПРАВИЛЬНОМУ
ПИТАНИЮ



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

св. Матрона Московская

УРОКИ ИСТОРИИ

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

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

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

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

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

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

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

Классики литературы преподнесли нам немало ярких картин обжорства, коими грешили люди во все времена. И брались они, безусловно, не с неба, не из эмпирей, а из самой жизни. Посмотрите, как красочно и реалистично описал их в Средневековье Ф. Рабле. Речь о юном Гаргантюа в период, когда его воспитывал учитель-схоласт.

Время Гаргантюа было распределено таким образом, что просыпался он обыкновенно между восемью и девятью часами... Раз семь поворачивался с боку на бок, не умывался и не чистился, так как наставник считал это потерянным временем, и сразу же усаживался за стол завтракать.

На завтрак ему подавались превосходные вареные потроха, жареное мясо, отменная ветчина, чудесная жареная козлятина и в большом количестве ломтики хлеба, смоченные в супе.

После завтрака Гаргантюа направлялся в церковь, где выстаивал до 30 месс. Затем с ним персонально занимался священник. Потом он на какие-то полчаса брал в руки книгу, но «душа его была уже на кухне».

Обед он начинал «с окороков, копченых бычьих язычков, икры, колбасы и других невинно-позывающих закусок». Пил вино, затем снова ел мясо и прекращал еду не прежде, чем у него начинало пучить живот. После еды до отупления играл в карты, кости и шашки. Затем часика два спал сном праведника.

После сна «он нехотя принимался за уроки, и прежде всего за молитвы». А вскоре и ужин. «И ужинал он отлично и часто приглашал к себе кого-либо из соседей — любителей выпить, и он от них не отставал, а они рассказывали ему небывальщины старые и новые». Затем Гаргантюа спал восемь часов кряду.

Таких примеров «разгула плоти» полны средневековые источники. В книге Ф. Канна «Чудеса природы» в разделе, составленном на основе литературы XVI–XVIII веков, фигурируют младенцы, вес которых превышал 25 кг, а в 10 лет — 109 кг, и взрослые, вес которых был от 290 до 490 кг.

Одним из наиболее тучных людей этой эпохи, несомненно, был испанский фельдмаршал Матиас Галлас,

у которого размеры живота были так велики, что он вынужден был возить его на тачке.

Трагические последствия пренебрежения режимом питания были хорошо известны и понятны и В. Шекспиру, который в хронике «Король Генрих IV» писал:

*Умали твою плоть,
возвеличь свое достоинство,
Брось наслаждения стола;
Знай, могила
Для тебя открывает свою пасть
В три раза больше,
чем для других.*



ЩИ ДА КАША — ПИЩА НАША

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«ДОМОСТРОЙ»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ЕСТЬ — ЧТОБЫ ЖИТЬ

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

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

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

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

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

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



ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ

ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ pH И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

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

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

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

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя рН. Нейтральной реакции соответствует $\text{pH}=7,0$. Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме.

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

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

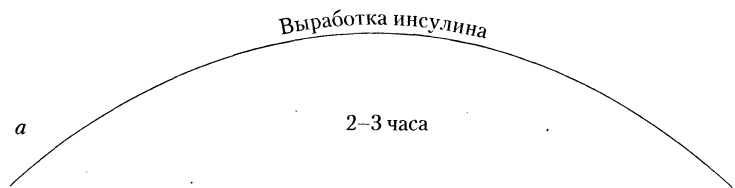
А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в моче значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выраженные не только

функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

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

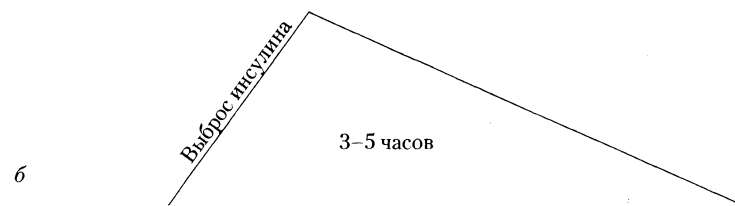
Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (см. рис. на с. 142).

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



Прием пищи

Норма 4–6 ммоль сахара/г



Кондитерские изделия

Норма 4–6 ммоль сахара/г

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

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе рН в 7,4. Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды, и натоцкак пить за 20–30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет. Вы лечите желудочно-кишечный тракт,

язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы. *Через 2–3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды.* После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натошак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете рН среды, **устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.**

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

Как пить соду? Утром натошак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. *Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить нужно только натошак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз,*

остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.

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

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

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

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 полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

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

Но имейте в виду. Если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только

чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается баланс кислотно-щелочного равновесия.

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

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель рН в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это рН воды на выходе фильтра. Важно, чтобы рН было 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 дожидаться 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 перелете 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 кислотнощелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$. Весь фокус в том, что такие продукты

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

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

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)

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

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашеные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо

использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

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

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

ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии (КЩР), надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, он пытается его восстановить. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами

(формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то рН становится 6,5–6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при рН 6,0–7,0, а йод — при рН 6,3–6,6. Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма требуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная) система.

Как организм управляет уровнем кислотности:

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;

- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

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

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных паразитов. Бессмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любой агрессии. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует, изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система

«знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться, и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления, и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается, ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше. Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

Соотношение кислорода и углекислоты

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном

задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0–4,5%, а углекислоты 6,0–6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенного количества кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень рН. Если организм нуждается в более быстрой корректировке рН, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы станете дышать быстрее. Это освобождает больше CO_2 на выдохе и повышает общий показатель рН. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень CO_2 возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4–4,5%, а углекислоты 6–6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии, CO_2 — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

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

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

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

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. *Надо наложить такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать*

подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.

Правильное питание

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

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем, что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о рН продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 1), в обобщенном виде.

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
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

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

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

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

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и

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

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него рН 7,41, а когда умирает — рН 5,41. Это не в крови. Это в межтканевой жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови рН меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение рН у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Леонидом Семеновичем Персианиновым*, то проверял рожденных детей. Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись зачатки болезней. Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро- и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном

законе физиологии — кислотных продуктов должно быть 1/4 и щелочных 3/4.

И 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.*

КАК ИЗМЕРИТЬ рН В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить рН организма и есть ли такие приборы. У нас в России для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется

недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3–0,5.

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

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

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

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

СПРАВКА

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

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

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

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

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше кислот, поэтому утром моча должна быть более кислой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны; но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине. *[Чем больше употреблять белковой*

пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая. У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха. — И. П. Н.]

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

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом — красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие корпуса-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик, находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количество лакмусовой бумаги. Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунуть бумагу в раствор на 2–3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей — слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром, разу после пробуждения. Обращаю внимание, проверку рН слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель рН, и он не будет соответствовать фактическому показателю

кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить рН всех напитков, которые мы употребляем, рН воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить рН супов, чая, соков – свежевыжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить рН всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения рН во времени. Как оказалось, рН может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению рН в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем хозяйстве это простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.



СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

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

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

Смешанного (или обычного) питания придерживаются 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.

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.

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

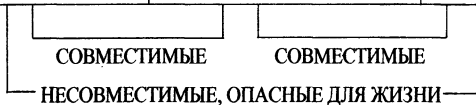
Эта формула проста — **раздельное питание: не смешивайте белки с углеводами, они не близнецы-братья, а скорее — антагонисты.** Так, например, после того, как вы приняли белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4-5 часов, а после углеводной белковые — через 3-4 часа. Растительная пища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

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

Таблица 2

Схема раздельного питания

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд



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 верхках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

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

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

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

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

Оптимальное соотношение потребления продуктов такое:

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

Иначе говоря, 1:5:3.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

будучи взрослым, молоко не ест, так распорядилась природа.

Говорят: а как же кошки?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ

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

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

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

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

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

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

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый

продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

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

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

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные — животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг, и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток

в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

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

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

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии, «белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища 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, семеренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

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

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

Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь.

Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

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

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

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

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

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

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

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

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



ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Существует несколько простых способов домашнего проращивания зерна:

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ГОЛОДАНИЕ

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

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

целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

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

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

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

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

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

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

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

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

1. О процессе приема пищи. Как это происходит? *И. П. Павловым* в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлениями. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению *И. П. Павлова*, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. «*Аппетит есть сок*», — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». «*Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего сока в начале еды*». Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл,

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

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

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

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

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом. Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями

пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

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

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

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

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить

в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натощак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

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

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

4. О приеме пищи вечером. 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 ложиться раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

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

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

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 миллилитров

физраствора вначале берется 5 миллилитров, на следующий день 6 миллилитров, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 миллилитров на 200 миллилитров физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

6. О соде. Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

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

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

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

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода, восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме; проблем с камнями в печени, почках, кишечнике,

не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

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

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

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

7. О сахаре. Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе, рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется,

так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, 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 желателен отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская

соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

9. О дыхании. Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои

изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4—4,5 к 6—6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5—10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, продышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов, например хлеба. Наложите такой мешочек на лицо (на рот и нос), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4—5—6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.

10. О движении. Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно 1/4 или даже 1/5 того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию

заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Этот ежедневный комплекс физических упражнений рекомендуется начинать *делать сразу после сна, еще лежа в постели*. Многие люди не знают, что сразу вскакивать с постели после ночного сна не рекомендуется, это может быть опасным для здоровья, особенно пожилых и больных людей. Быстрый подъем с постели приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника и перекручиванию верхнего отдела по отношению к нижней части тела. Резкое вставание чревато также потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Поэтому после пробуждения надо сделать несколько упражнений лежа в постели.

1. Упражнение для ног. Выполняется лежа на спине. Необходимо убрать подушку из-под головы, вытянуть сомкнутые ноги, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх, расслабить тело и смотреть прямо перед собой.

Затем начинайте растирать (ладонями или стопами) все участки тела, до которых можете достать, обязательно помассируйте ладони, пальцы, уши, стопы, на которые проецируются органы всего тела. Растирать кожную поверхность тела надо для того, чтобы активизировать работу лимфатической системы. Она находится под кожей и отвечает за выведение из организма продуктов обмена.

Затем сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (левая нога становится как бы длиннее правой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (правая нога становится как бы длиннее левой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте такое же движение пятками обеих ног одновременно, оставайтесь в этом положении 5 секунд, не отрывая пяток от постели, затем расслабьте обе стопы.

Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками за 1 раз.

При выполнении этого упражнения дышите произвольно через нос.

Терапевтический эффект. Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, люмбаго, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выправляет осанку.

2. Упражнения для пальцев рук и ног

Исходное положение: руки и ноги вытянуты вдоль тела.

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук (50 раз). Вернуть руки в исходное положение.

Сжимать и разгибать пальцы ног (50 раз).

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук и ног поочередно (50 раз).

Вернуть руки в исходное положение.

3. Упражнение для капилляров (из упражнений *Кацудзо Ниши*) делается 2 раза в день — утром и перед сном.

Исходное положение: лежа на спине, под шейные позвонки кладется твердая подушка или валик. Поднять обе руки и ноги так, чтобы стопы были параллельно полу. В этом положении трясти обеими руками и ногами в течение 10–15–20 секунд.

4. Упражнение для профилактики скручивания позвоночника при подъеме с постели

Исходное положение: ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди. Вернуть в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях. Наклонить согнутые ноги влево с одновременным поворотом головы вправо. Вернуть согнутые ноги и голову в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону (ноги вправо, голову влево).

Согнуть одну ногу в колене, подтянуть ее руками к подбородку и вернуть в исходное положение. Повторить для другой ноги.

После выполнения этих упражнений можно встать. Для этого лечь набок на краю постели, спустить ноги на пол, медленно сесть боком, а потом встать.

Остальные упражнения комплекса выполняются после приема воды и посещения туалета (при необходимости можно прервать выполнение упражнений на посещение туалета).

В своей книге «Позвоночник» я утверждал, что от состояния позвоночника наше здоровье зависит больше чем на 80%. Далее предлагаются упражнения, которые восстанавливают не только позвоночник, но и все системы организма. Для их выполнения потребуется пластиковая бутылка (объем 1 л, округлой формы без выступов), наполненная водой. Указанные упражнения, конечно, лучше делать на твердой поверхности, на полу.

Упражнения делаются лежа на спине. Каждое упражнение делается 4–5 раз.

1. Лечь на бутылку спиной таким образом, чтобы она была поперек позвоночника и находилась в области копчика. Согнуть ноги в коленях и, делая небольшие покачивания вперед-назад, медленно перемещать бутылку вверх по позвоночнику. Для снятия болевых ощущений, которые могут возникнуть, нагрузка частично снимается с тела с помощью упора на локти. Когда бутылка окажется под шеей, необходимо осторожно сделать повороты головой вправо-влево, откинуть голову назад, положить подбородок на грудь, осторожно поворачивать головой по часовой и против часовой стрелки.

При выполнении следующих упражнений бутылка находится под шеей.

2. Расслабиться, поработать ступнями ног, как педалями. Носки стоп поворачиваются к себе — от себя, поочередно для каждой ноги.

3. Стопу правой ноги (носок направлен вправо) положить на сгиб стопы левой ноги и делать движение правой ногой, как будто при этом хотите ею «оторвать» левую ногу. Повторить упражнение, повернув носок правой стопы влево, то есть правая стопа совершает поворот на 180 градусов с одновременным поворотом всей ноги, включая тазобедренный сустав.

Повторить упражнение, пытаясь левой ногой «оторвать» правую ногу. При этом нога вращается вместе с тазобедренным суставом.

4. Правую ногу повернуть пальцами вправо, а средней частью подошвы левой ноги помассировать икроножную мышцу и внутреннюю часть бедра. Потом повернуть правую ногу влево и пяткой левой ноги помассировать правую ногу снаружи. То же самое сделать для левой ноги.

5. Согнуть ноги в коленях, развести их в стороны и двигать сомкнутыми стопами вперед-назад. Тренируются все мышцы промежности, таза, ног, живота.

При выполнении упражнений 6–11 голова поворачивается в сторону, противоположную движению ног.

6. Поставить пятку одной ноги на подъем стопы другой и положить их вместе вправо, влево. То же самое сделать для другой ноги.

7. Поставить пятку одной ноги на середину голени другой и постараться положить обе ноги и колено согнутой ноги на пол в одну и другую стороны. Повторить то же самое для другой ноги. При этом крутится весь позвоночник.

8. Поставить пятку одной ноги на колено другой и положить их вместе вправо-влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. То же самое сделать для

другой ноги. Позвоночник при этом скручивается, как будто вы выжимаете белье. Делать так для одной и другой ноги по 3–5 раз.

9. Соединить ноги вместе, согнуть в коленях и положить их на пол слева, а голову справа (встречное движение). Затем положить колени слева, а голову — справа.

10. Расставить согнутые в коленях ноги пошире, и сначала одно колено положить внутрь на пол, а затем другое. Голова поворачивается в другую сторону.

11. Согнуть ноги в коленях и делать движения ногами, как на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую.

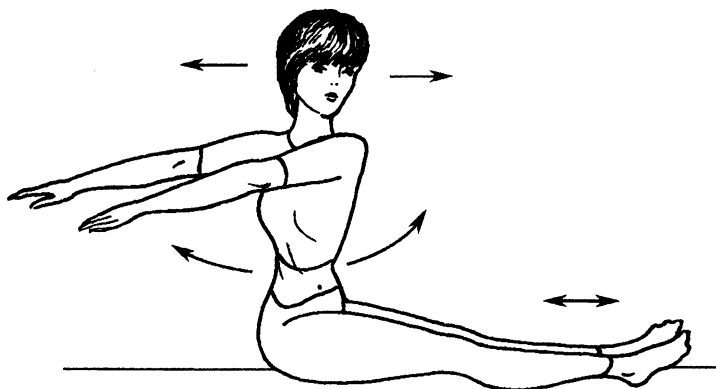
Эти упражнения восстанавливают работу всех суставов, исправляя сколиозы и кифозы, расслабляют весь мышечный каркас, позвоночник, кишечник. Ни один массажист не сможет вместо вас добиться такого результата. Только увеличивать амплитуду упражнений надо постепенно.

12. Подъем согнутых ног. Лечь на пол, вытянутые руки положить за голову, согнуть ноги в коленях. Согнутые ноги надо поднимать к груди на вдохе и опускать в исходное положение на выдохе. Количество выполнений зависит от подготовленности человека, но подряд делается 7–10 раз.

Упражнение позволяет укрепить мышцы живота и брюшного пресса.

13. Упражнение «хождение на лопатках». Выполняется лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять немного правую половину тела и послать ее вперед, затем левую часть тела, помогая при этом немного согнутыми ногами. Вернуться в исходное положение. То же самое сделать назад. Лопатки и плечи работают, как вертелы.

14. Упражнение «хождение на ягодицах» (см. рис. на с. 212). Для выполнения необходимо сесть на пол, ноги прямые (или чуть согнуты), прямые руки вытянуты перед собой. «Ходить» по полу надо 1–2 метра вперед-назад.



Хождение на ягодицах

Сначала левая часть тела (нога, ягодица приподнимаются) выдвигаются вперед, голова поворачивается влево, вытянутые руки — вправо. Затем все повторяется правой половиной тела и поворотом головы вправо, а вытянутых рук — влево.

Это упражнение рекомендуется делать для укрепления мышц таза, брюшной области, спины и нижних конечностей. Оно устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу ЖКТ, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию. То, что голова нам нужна, спору нет. Она отвечает за верхнюю половину тела, где сосредоточены эмоциональная, духовная и психическая сферы. А все то, что находится ниже пупка, ответственно за нашу материальную, физическую сущность. Здесь находится наша главная зона *Кундалини* (копчик) — Божественная энергия, своего рода «атомный реактор», соединяющая нервную систему организма через позвоночник «минус» — Земля с «плюсом» головы — с Космосом.

Когда я вижу нашу молодежь, у которой ягодичные мышцы болтаются, как сосиски, это свидетельствует о физическом нездоровье: плохой осанке, сколиозе, кифозе, плохой работе кишечника, у девочек обязательно возникнут проблемы с беременностью, наличием различного рода страхов и многое другое. Это с одной стороны.

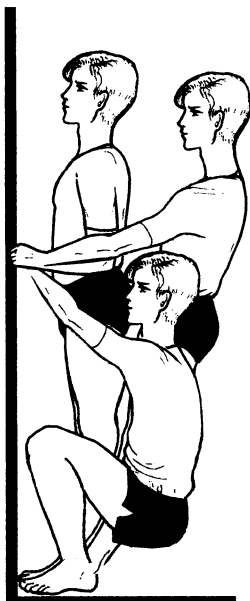
С другой, кожная поверхность человека — это самый большой орган тела, не менее 1,5 квадратных метров. Это «мозг, вынесенный наружу», в котором любая биологически активная точка (БАТ) связана с соответствующим органом. Особенно важны такие участки тела, где БАТ сконцентрированы, как в коммутаторах: уши, стопы, ладони, эрогенные зоны в области ягодиц, промежности. Здесь зарождается жизнь, здесь находится основа нашего физического здоровья, вмещающего в себя все то, что составляет сущность человека.

15. Приседания (см. рис. на с. 214). Встаньте рядом со стойкой (в спортивном зале), в квартире — рядом с торцом двери (держась за ручки), возле перил на лестничной клетке, у дерева — на природе и т. п. Ноги поставьте как можно ближе к стойке, двери, ступеньке, дереву. Возьмитесь руками за стойку, за ручки двери, за перила, за дерево и т. п. Отклоните тело на вытянутых руках и присядайте (руки все время остаются вытянутыми). Постепенно увеличивайте глубину приседания. Вначале надо приседать на 15–20 сантиметров и только затем уже увеличивать амплитуду, даже касаясь ягодицами земли. Количество приседаний надо постепенно увеличивать, доводя их в течение дня до 100 и более раз.

Это самый безопасный способ приседания. Он обеспечивает включение всех мышц тела и суставов, активизирует работу капилляров, которые находятся в нижней части тела. Обеспечивается мощный лечебно-профилактический

эффект, избавление от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (коксартроз, артроз) и т. д. Вскоре вы забудете, где у вас сердце, восстановите работу суставов, в том числе и тазобедренных. Показано это упражнение и диабетикам.

Исходное положение



Руки все время вытянуты

Приседания

16. Повороты туловища. Взять гимнастическую палку (можно использовать швабру или лыжную палку). Палку необходимо положить на плечи и, придерживая ее руками, совершать повороты верхней частью туловища из стороны в сторону (таз остается неподвижным). Количество поворотов постепенно довести до возраста человека. Выполнение упражнения позволяет быстро укрепить мышцы живота и уменьшить объем талии.

17. Отжимания. Для поддержания функций мышц и суставов, капилляров в верхней части тела пожилым людям рекомендуется делать отжимания. Их можно выполнять от любой устойчивой опоры. Отжимания от пола подходят для физически крепких людей. Для пожилых людей больше подходят отжимания от стола, от стула или от стены. Выбор зависит от уровня физической подготовки. Упражнение выполняется следующим образом: необходимо подойти, например, к стене, опереться на нее руками на высоте и ширине плеч, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах и разогнуть их на выдохе.

Отжиматься надо сериями по 5–10 повторений в одном подходе, а между подходами для успокоения пульса сделать несколько шагов по комнате. Количество подходов постепенно увеличивать, чтобы общее количество отжиманий в течение дня равнялось возрасту, кроме отжиманий от пола (в пределах 10).

При выполнении этого упражнения разгружается верхний плечевой пояс, улучшается венозный отток крови от мозга и снижается нагрузка на легкие и сердце.

18. Упражнения для суставов. После 40 лет практически у каждого человека в суставах уже есть отложения солей, и они дают о себе знать болями и ограничением движений. В этих случаях для поддержания функций нужно для каждого из суставов выполнять сгибание-разгибание и вращения (для шеи делаются только медленные наклоны вперед-назад и к плечам, а также осторожные вращения по часовой и против часовой стрелки).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Рекомендуется повторять движение в задействованном суставе в течение дня суммарно столько раз, сколько лет человеку (в идеале). Такие движения способствуют усвоению кальция костями из синовиальной жидкости и препятствуют отложению солей в суставах.

При выполнении физических упражнений одновременно с мышцами массируются связки, хрящи, диски, улучшается их кровоснабжение. Поэтому они дольше не теряют упругость и не стареют.

К рекомендованным упражнениям можно добавить любые другие, которые указаны в моих книгах и которые вам понравятся, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

19. Для повышения резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем рекомендуется бег и ходьба. Тренировочный эффект для сердца и легких достигается только при таком темпе, который учащает пульс до 110–120 ударов в минуту. Для пожилых людей больше подходит ходьба (желательно в парке). Для получения тренировочного эффекта ходить желательно не меньше часа и покрывать за это время не меньше 4–5 километров.

Преимущество ходьбы состоит в ее доступности и попутном решении проблемы лишнего веса за счет активизации в организме фермента липазы. Этот фермент расщепляет жир и превращает его в маленькие жирные частички, используемые затем мышцами и печенью. Липаза активизируется гормоном физической активности — адреналином. Один час ходьбы приводит к циркуляции липазы в кровеносной системе в течение 12 часов. И все это время происходит сгорание жира в организме. Прогулки утром и вечером обеспечивают круглосуточную активность этого фермента, помогают очистить артериальную систему от отложений холестерина и избавляют организм от излишних жировых запасов. Также липаза активизируется приемом воды перед едой. Один стакан воды обеспечивает сгорание жиров в течение 2 часов. Еще больший эффект получается от простой ходьбы. Можно также практиковать «скандинавскую ходьбу»

с лыжными палками, использование которых позволяет включить в процесс все мышцы тела.

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

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

ЛИТЕРАТУРА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Неумывакин И. П., Закурдаев. Медицина здоровья. Беседы с космическим врачом, 2014.

Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. — Медицина, 4-е издание, 1984.

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

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

Звездчатка // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 томах (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890–1907.

Ефремова, Т. Ф. Мокричник // Современный толковый словарь русского языка. В 3 т. — М.: АСТ, 2006.

Сорные и агрессивные растения — Мокрица (Звездчатка средняя). websad.ru.

Грисюк Н. М., Гринчак, И. Л., Елин, Е. Я. Дикорастущие пищевые, технические и медоносные растения Украины. — Киев: Урожай, 1989.

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

Стрижов А. В. Календарь русской природы. — 3-е изд., перераб. — М.: Московский рабочий, 1981.

Губанов И. А. и др. 564. *Stellaria media* (L.) Vill. — Звездчатка средняя, или Мокрица // Иллюстрированный определитель растений Средней России. В 3 т. — М.: Т-во науч. изд. КМК, Ин-т технолог. иссл., 2003. — Т. 2. Покрытосеменные (двудольные: раздельнолепестные).

Пашков М. К. Рецепты со звездчаткой средней. Источник: <http://www.tiensmed.ru/news/zvezdchatka-ab0.html>

Штрыголь С. Ю. и др. Сныть обыкновенная // Провизор: журнал. — 2008. — № 7.

http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_snit.php

<http://megaogorod.com/atricle/1566-snyt-trava-harakteristika-rasteniya-i-primenenie-v-medecine>

<http://www.zdobra.ru/narodnaya-medicina/snyt-poleznye-svoistva.html> ДА

<http://megaogorod.com/atricle/1566-snyt-trava-harakteristika-rasteniya-i-primenenie-v-medecine>

<http://tasha-jardinier.livejournal.com/47126.html>

Ведрусса. Семейный экологический журнал. <http://vedrussa.org.ua/snyt-obyknovennaya>

Книги Гастронома: русская домашняя кухня <http://yandex.ru/yandsearch?>

<http://nmedic.info/story/snyt-poleznye-svoystva-i-protivopokazaniya>

<http://smarkitchen.by/archives/1852>

Иван Егоров, 2010. <http://www.proza.ru/2010/08/04/1513>

Энциклопедия дикорастущих растений травоведа. <https://sites.google.com/site/travoveds/kulinaria-iz-dikorosov/pererabotka>

<http://nmedic.info/story/mokrica> 2014 © nmedic.info

Медицинский портал. Справочник лекарств и лекарственных растений.

<http://medprep.info/herbs/plants/2258>

<http://www.tiensmed.ru/news/zvezdchatka-ab0.html>

<http://syhoegolodanie.com/kladovaya-zdorovya-mokritsa-zvezdchatka>

<http://www.megasiroed.ru/recepti/zelenyj-koktejl-iz-krapivy-snyti-i-banana/>



СОДЕРЖАНИЕ

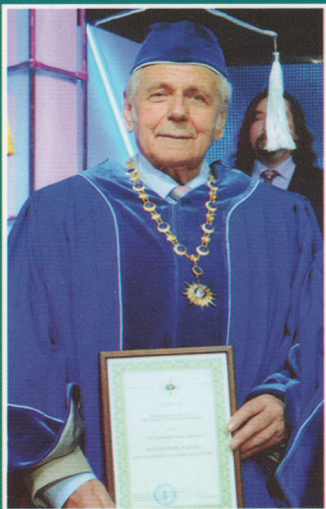
ВСТУПЛЕНИЕ	3
СНЫТЬ — ЗДОРОВЬЮ БЫТЬ	13
БОТАНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СНЫТИ	15
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ ...	18
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ	21
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ.....	24
ЗАГОТОВКА СНЫТИ ОБЫКНОВЕННОЙ В ЛЕКАРСТВЕННЫХ И КУЛИНАРНЫХ ЦЕЛЯХ.....	26
ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ.....	29
Универсальные отвары.....	29
Универсальные настои	30
Кожные заболевания.....	32
Заболевания почек и мочевого пузыря	32
Заболевания суставов	33
Проблемы ЖКТ.....	33
Сосуды	35
Зубы.....	35
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ СО СНЫТЬЮ	37
Салаты.....	41
Первые блюда.....	44
Вторые блюда.....	51

МОКРИЦА ТОЖЕ	
ЗДОРОВЬЮ ПРИГОДИТСЯ	59
ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, ИЛИ МОКРИЦА	61
БОТАНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ МОКРИЦЫ	63
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МОКРИЦЫ.....	66
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МОКРИЦЫ	
В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	71
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	
К ПРИМЕНЕНИЮ МОКРИЦЫ... ..	72
ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ.....	74
Для улучшения самочувствия.....	77
Головная боль	79
Для женщин.....	80
При заболевании суставов	81
Глазные заболевания	84
Сердечно-сосудистые заболевания	85
Кожные заболевания.....	86
Диабет	87
Желудочно-кишечные заболевания.....	87
Щитовидная железа.....	88
Простудные заболевания и кашель	89
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ С МОКРИЦЕЙ.....	91
Приправы.....	91
Салаты.....	93
Первые блюда.....	95
Вторые блюда.....	96
Напитки	97
ВЕСЕННЕЕ ЛЕЧЕНИЕ	99
ВАШ РАЦИОН ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ БОЛЬШЕ	
КЛЕТЧАТКИ И ПЕКТИНОВ	101

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЦЕЛЕБНЫХ БЛЮД ИЗ СЪЕДОБНЫХ ДИКОРОСОВ	103
СОКИ СВЕЖИХ РАСТЕНИЙ	108
ЗАГОТОВКИ ВПРОК	118
МНОГИЕ СОРНЯКИ — ПОМОЩНИКИ САДОВОДА	123

УНИВЕРСИТЕТЫ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ	125
УРОКИ ИСТОРИИ	127
ЩИ ДА КАША — ПИЦА НАША	131
«ДОМОСТРОЙ».....	134
ЕСТЬ — ЧТОБЫ ЖИТЬ	137
ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ	139
Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие	139
Поддержание кислотно-щелочного равновесия организмом	152
Как измерить рН в домашних условиях	162
СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ	167
ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	169
ПРЕИМУЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЦЫ.....	178
ПРОРАЩЕННЫЕ ЗЕРНА — ЭЛИКСИР ЖИЗНИ.....	185
ГОЛОДАНИЕ.....	191
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ	194
Комплекс упражнений.....	206
ЛИТЕРАТУРА	218

Неумывакин Иван Павлович
СНЫТЬ И МОКРИЦА
Мифы и реальность



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

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

В книге рассказывается о дикорастущих травах — сныти и мокрице, которые в наше время считаются злостными сорняками, а предки наши их уважали и широко использовали в пищу и как лекарство. И не зря. О полезных и лечебных свойствах этих травок и поговорим. Кроме того, в книге приведены рекомендации автора по сохранению здоровья и долголетия.