



Эдита Уберхубер

# ВИТАМИНЫ

ДА или НЕТ?

Эдита Уберхубер

# **Витамины — да или нет?**

Научные редакторы:

кандидат биологических наук В. И. Пыко,  
доктор медицинских наук Т. Н. Суковатых

Издательство «Источник жизни»

2005

УДК 615.1/4/615.89  
ББК 53.52/53.59/53.51  
У 17

Перевод с польского С. Н. Гульянц.

**Уберхубер Э.**

**У17**      **Витамины — да или нет?: Пер. с польского. — Заокский:**  
**«Источник жизни», 2005. — 256 с.**

ISBN 5-86847-551-8

В книге «Витамины — да или нет?» читателям рассказывается о важной роли витаминов в жизни человека. Особо подчеркивается противоопухолевый эффект многих из них. Автор книги убеждает всех нас в том, что надлежащее питание и образ жизни могут предупредить многие опасные заболевания XXI века.

УДК 615.1/4/615.89  
ББК 53.52/53.59/53.51

ISBN 5-86847-551-8

© Издательство «Источник жизни».  
Перевод на русский язык и оформление, 2005

# Содержание

---

От автора . . . . .	15
Предисловие редактора. . . . .	19

## Часть I Витамины

1. Что такое витамины? . . . . .	22
2. Обзор некоторых витаминов. . . . .	31
3. Рекомендуемые суточные дозы витаминов для здоровых людей . . . . .	49
4. Роль витаминов в профилактике опухолевых заболеваний . . . . .	51
5. Эффективное противоопухолевое лечение: селен + витамины . . . . .	54
6. Как применять селеновое лечение в комплексе с витаминами? . . . . .	57
7. Влияние витамина А на защитные механизмы организма . . . . .	58
8. Влияние витаминов А + Е на детей с чрезмерной сухостью глаз . . . . .	60
9. Лечение кори при помощи витамина А . . . . .	61
10. Последствия передозировки витаминных препаратов . . . . .	62
11. Взаимодействие лекарств, витаминов и минеральных солей . . . . .	65

## Часть II Овощи

1. Превосходные лечебные свойства моркови как натурального источника витамина А . . . . .	78
--	----

Применяется:

— для

- повышения или понижения соляной кислоты в желудке (регулирует)
- профилактики и лечении опухолей
- снижения кислотности организма
- снижения холестерина в крови
- избавления от глистов

— при

- анемии
- артрите
- атеросклерозе
- болезнях печени
- болезнях почек
- болезнях сердечно-сосудистой системы
- гиперфункции щитовидной железы (Базедова болезнь)
- кожных заболеваниях
- куриной слепоте
- лейкемии
- поносах у младенцев
- половом бессилии
- ревматизме
- стенокардии
- язвах

2. Столовая (красная) свёкла и её исключительные противоопухолевые свойства и не только . . . . . 83

Применяется:

— при

- анемии
- болезнях печени и почек
- болезнях сердечно-сосудистой системы

- гипертонической болезни
- заболеваниях кишечника и желудка
- запорах
- лейкемии
- ожирении
- опухолевых заболеваниях как вспомогательное средство
- плохом обмене веществ
- ревматизме и артрите

3. Капуста вылечит всё. . . . . 85

4. Листовая капуста — царица всех видов капусты и витамина А . . . . . 90

Применяется:

- при
  - анемии
  - инфекционных заболеваний
  - слабой иммунной системе организма

5. Брокколи предотвращает раковые заболевания . 91

6. Помидоры укрепляют зубы. . . . . 93

Применяются:

- при
  - анемии
  - болезнях зубов
  - болезнях почек
  - нарушении роста
  - расстройстве кровообращения
  - слабой иммунной системе организма

7. Спаржа — это не только изысканная деликатесная пища, но и лечебное растение. . . . 95

Применяется:

- при
  - анемии

- болезнях почек и мочевого пузыря
- водянке
- запоре
- изнуряющем кашле
- чрезмерном аппетите
- экземах и других кожных болезнях

#### Блюда из спаржи:

- пирог спаржевый — неожиданное блюдо для гостей
- соус к спарже
- спаржа отварная
- суп спаржевый

#### 8. Противоопухолевые продукты питания, оказывающие профилактическое и лечебное действие . . . . .

и лечебное действие . . . . .	101
— хрен . . . . .	101
— брокколи . . . . .	101
— брюссельская капуста . . . . .	102
— листовая капуста . . . . .	102
— цветная капуста. . . . .	102
— кольраби . . . . .	103
— белокочанная капуста . . . . .	103
— квашеная капуста. . . . .	104
— лук . . . . .	104
— тыква. . . . .	105
— морковь . . . . .	105
— дыня (канталуга) и арбуз . . . . .	106
— сельдерей . . . . .	106
— спаржа. . . . .	107
— шпинат. . . . .	107
— жеруха. . . . .	108
— редис и редька . . . . .	108

- красная (столовая) свёкла . . . . . 109
- листовая свёкла . . . . . 109
- картофель. . . . . 110
- отруби, пшеничные, кукурузные, рисовые,  
овсяные ростки и ростки проса. . . . . 110

### Часть III

## Фрукты и ягоды

1. Абрикосы — богатый источник витамина А  
и превосходное лечебное средство . . . . . 112

Применяются:

- при
  - анемии
  - болезнях щитовидной железы
  - заболеваниях кожи и слизистых оболочек
  - нарушении менструального цикла
  - инфекционных болезнях
  - куриной слепоте
  - нарушении роста
  - нарушении функции печени
  - отсутствию аппетита
  - плохом заживлении ран
  - «слабых» половых желез
  - профилактике опухолевых заболеваний
  - циррозе печени

2. Вишня — вкусный плод и эффективное  
лечебное средство . . . . . 114

Применяется:

- при
  - атонии кишок
  - болезнях печени



- болезнях поджелудочной железы
- больных суставах
- водянке
- желудочных недомоганиях
- неврозах
- ожирении
- плохом обмене веществ
- почечнокаменной болезни
- простуде
- ревматизме
- сахарном диабете
- склонностях к спазмам
- туберкулёзе лёгких
- профилактике опухолевых заболеваний
- уходе за кожей

3. Чёрная смородина — её таинственная сердцевина и сенсационное открытие об оздоровительных свойствах её семян. . . . . 120

Применяется:

- при
  - аллергии
  - болезнях кожи
  - гриппе и повышенной температуре
  - недостатке витаминов, особенно витамина С
  - профилактике опухолевых заболеваний
  - поносах и «ферментации» в кишечнике
  - рассеянном склерозе
  - ревматизме и артрите
  - сахарном диабете
  - шизофрении (в первые пять лет со времени заболевания)

## Часть IV Травы

1. Одуванчик лекарственный — эффективное вспомогательное средство при лейкемии и злокачественной анемии . . . . . 128  
 Применяется:
  - при
    - болезни Боткина
    - болезнях кроветворной системы
    - бронхите
    - воспалениях горла, полости рта
    - заболеваниях печени, селезёнки, пищеварительной системы
    - плохом обмене веществ
    - сахарном диабете
  
2. Ноготки лекарственные — растение необычайной целебной силы . . . . . 131  
 Применяется:
  - при
    - белях
    - варикозном расширении вен
    - воспалении мочевого пузыря
    - гематурии (наличии крови в моче)
    - обморожениях
    - опухолевых заболеваниях
    - плохом заживлении ран
    - пролежнях
    - трихомонаде
    - эрозии шейки матки
  
3. Ослиник двулетний — сенсационное открытие в области лечения лекарственными травами . . . 136  
 Применяется:

— при

- аллергии
- астме
- болезнях системы кровообращения
- воспалении почек
- опухолевых заболеваниях  
(как вспомогательное средство)
- поносе
- психических болезнях (в первые пять лет  
со времени заболевания)
- псориазе
- рассеянном склерозе
- сахарном диабете
- синдроме сухости глаз
- слабой сопротивляемостью организма
- СПИДе (как вспомогательное средство)
- увеличенном уровне холестерина в крови

#### 4. Зверобой лечит 99 болезней . . . . . 139

Применяется:

— при

- артрите
- бактериальном заражении кожи
- варикозном расширении вен
- заболеваниях желудка и кишечника
- заболеваниях лёгких
- лишаях
- нарушении пигментации кожи
- неврозах
- произвольном ночном мочеиспускание  
у детей
- ожогах и обморожениях
- опухолях (как вспомогательное средство)

- заболеваниях печени и желчного пузыря
- заболеваниях почек

**5. Подорожник большой и ланцетолистный**  
 применяют в медицине с незапамятных времён . 142

Применяется:

- при
  - бесплодии
  - воспалении бронхов и туберкулёзе лёгких
  - воспалении толстой кишки и кишечника
  - внутренних кровотечениях
  - пониженной кислотности желудка
  - укусе пчелы, осы
  - язвенной болезни двенадцатиперстной кишки на фоне пониженной кислотности

Кроме того, подорожник усиливает сопротивляемость организма, стимулирует его к образованию интерферона и противовирусных антител. Эффективен в профилактике опухолевых заболеваний

**6. Алоэ** является биогенным стимулятором, способствует активизации иммунной системы и противодействует вирусам . . . . . 146

Применяется:

- при
  - атрофическом катаре слизистой оболочки желудка
  - болезнях глаз
  - воспалении желудочно-кишечного тракта
  - воспалении седалищного нерва
  - головной боли
  - изъязвлении толстой и прямой кишки

- насморке и воспалении околоносовых пазух
  - ожогах
  - ревматизме
  - укусах насекомых
  - туберкулёзе лёгких
  - язвах и плохо заживающих ранах
7. Каланхоэ перистое — испокон веков известное лечебное средство, в том числе и для детей . . . 150
- Применяется:
- при
    - ангине
    - аллергии
    - варикозном расширении вен и изъязвлении голени
    - воспалении горла
    - воспалении кожи
    - грибковых заболеваниях
    - гриппе
    - дизентерии
    - инфекционных болезнях
    - лечении гнойников
    - ожогах
    - стафилококке и стрептококке
8. Исследования эффективности растений при лечении опухолей и СПИДа . . . . . 154  
(чеснок, омела, гинкго, ромашка, арника горная (баранник), а также женьшень, «Кошачий коготь» (*Uncaria*) и эхинацея)
9. Сенсационные научные открытия о противоопухолевых свойствах овощей и фруктов . . . . . 157

## Часть V Питание

1. Рекомендации по питанию . . . . . 161
2. Свободные радикалы и курение . . . . . 165
3. Антиокислители (антиоксиданты) . . . . . 166
4. Какие продукты питания сочетаются между собой, а какие нет . . . . . 167
5. Питательная и энергетическая ценность продуктов питания . . . . . 169
6. Кислотно-щелочное равновесие . . . . . 199
7. Ошибки в питании . . . . . 200
8. Продукты питания, способствующие опухолевым заболеваниям . . . . . 203
9. Что ослабляет иммунную систему? . . . . . 204
10. Диагноз: защитные механизмы полностью ослаблены. . . . . 207
11. Как повысить сопротивляемость организма без фармакологических средств. . . . . 209
12. Витамины, ферменты, лечение тимосандом и клеточно-генетическая вакцина способствуют обновлению защитных сил организма. . . . . 210
13. Программа лечебного питания . . . . . 213
14. Примерные рецепты блюд с большой биологической ценностью, укрепляющей защитную систему организма. . . . . 230
15. Здоровье души — неперемнное условие полноценной жизни . . . . . 243

## *Посвящается*

---

Маленькому Лукашу, который является, как он сам об этом заявил, большим подарком от Бога. Желаю, чтобы он никогда не подвел своего Создателя и близких ему людей.

*«И взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его» (Быт. 2:15).*

Представляется, что в современном мире человек не помнит о том, что земля — творение рук Божьих, а сам он является только её арендатором. Владелец же Сам Бог! Создатель по своей доброте разрешает человеку следить за Своим творением и обрабатывать землю. Таким образом Бог даёт человеку возможность соучаствовать в созидании. Это, однако, не означает, что Он дал право поправлять Божье Творение и тем более губить его.

К сожалению, человек нарушил изначальные законы, данные ему Творцом. Своим неповиновением он довёл мир и себя до гибели. Результатом такой деятельности стало нарушенное равновесие окружающей среды и увеличивающийся экологический кризис. Это влечёт за собой уничтожение духовных ценностей и разрушение физической структуры человека, потому что «код жизни» имел другую установку.

В настоящее время с угрожающей быстротой растёт количество различного рода механических, термических, радиологических травм. Болезни системы кровообращения, опухоли, аллергия, психические заболевания — это бедствия, преследующие общество по всему миру. Перед лицом таких опасностей люди задают себе вопросы: «Как искоренить зло, которое сами себе причинили? Каким образом предотвратить зло, которое обрекает человечество на гибель?»

Таким образом, перед современной медициной встала огромная проблема: «Как вылечить больной мир и его жителей?»



Целая армия учёных работает над этим вопросом. Многие врачи включились в поиски того, как вернуть людям утраченный рай. Усилиями многолетних исследований и поисков создан огромный арсенал синтетических лечебных средств. И это хорошо! Они необходимы — и никто не намерен отрицать этого — хотя порой оказывают токсическое воздействие на организм человека.

Но глубоко закодированное Богом в каждом человеке убеждение о непреходящей ценности естественной среды заставляет учёных и врачей всё чаще обращать внимание на натуральные средства и лекарства. На биологические препараты, которые не оказывают побочных и вредных для здоровья воздействий, потому что происходят из Божьей аптеки!

Поэтому не удивительно, что многие больные, наряду с традиционным лечением, прибегают к натуральным средствам, воздействующим на весь организм одновременно.

Известно, что многие заболевания XXI века происходят из-за неправильного питания и беспорядочного образа жизни, в частности, из-за недостатка витаминов и микроэлементов, которые, хотя и в очень небольших количествах, необходимы для нормального развития и функционирования организма.

Витаминная недостаточность (гиповитаминоз и авитаминоз) прежде всего отрицательно сказывается на функциях нервной системы. Кажущиеся здоровыми люди внезапно становятся агрессивными, раздражительными, страдают бессонницей, и жизненные силы их слабеют.

Для профилактики болезней и увеличения сопротивляемости организма с давних пор используют витаминные препараты. Их также применяют в качестве особых фармакологических средств для лечения некоторых заболеваний,

не связанных с авитаминозом. Однако передозировка витаминных препаратов (гипервитаминоз) также чревата нежелательными последствиями. Об этом тоже пойдёт речь в этой книге.

Тематика данной книги охватывает как достижения традиционной медицины, касающиеся лечения болезней витаминными препаратами, так и успехи в этой области альтернативной медицины. Ведь оба медицинских направления необходимы, чтобы облегчить людям страдания и помочь им в их борьбе с болезнью, а также удержать организм в биологическом равновесии, которое является гарантом духовного и физического здоровья.

Обобщая все «за» и «против», сделаем вывод: по-прежнему актуально сотрудничество традиционной медицины с натуральной медициной. Поэтому следует с радостью приветствовать любой возврат общества к практике натуральной медицины, берущей своё начало на заре человечества и опирающейся на биологическое лечение. Врачи-натуропаты в каждом недомогании и болезни видят расстройство функции всего организма и предписывают дополнительно воздействовать на весь организм. Они также считают, что чрезмерная специализация сосредотачивается только на одной области медицины и лишена представления о целостности всего организма.

Цель данной книги: обратить внимание и на тот факт, что взаимодействие обоих медицинских направлений возможно и необходимо.

Читателям же советую эту книгу, а также три предыдущие, написанные мною совместно с моим отцом Яном Шульцем — «Лекарства из Божьей аптеки», «Лекарства из Божьей аптеки — детям» и «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища», — изучать последовательно, одну за

другой, чтобы понять проблему во всём многообразии. Тот, кто начинает чтение этих книг «с призывов», не поймёт глубокой философии лечебных методов, применяемых натуральной медициной. «Тематические повторения» в текстах всех четырёх книг кажущиеся: цель их — закрепить в памяти читателей важные моменты, касающиеся здоровья.

Вышеупомянутые книги стали на книжном рынке бестселлерами, они изданы большими тиражами, пользуются небывалым успехом и за границей. За это спасибо и хвала Богу, который направлял наши мысли, благословляя наши усилия!

Выражаю благодарность и всем тем, кто духовной поддержкой и искренним ободрением способствовал написанию этой книги.

*Эдита Уберхубер*

## *Предисловие редактора*

---

Несомненно, одним из серьёзных минусов нашего поколения является всеобщая «просвещённость» в медицинских вопросах. На фоне сомнительной рекламы, навязчиво предлагающей нам лекарственные препараты, способные устранить абсолютно любое недомогание, практически любая домохозяйка твёрдо знает, какую таблетку нужно проглотить в том или ином случае. Домашние аптечки во многих квартирах занимают не одну полку и буквально ломятся от капель, порошков, микстур и прочих сильнодействующих средств. Зачастую организм уже не в состоянии справиться с теми тоннами химических реактивов, которые наши заботливые родственники пытаются скормить нам из добрых побуждений.

В последнее время наблюдается серьёзная тенденция возврата к средствам, предлагаемым народной медициной. К сожалению, в стремлении заработать на «востребованных» книгах издатели далеко не всегда ответственно подходят к работе над изданиями, порой безапелляционно выдавая за истину крайне сомнительные рецепты и утверждения.

Работать над книгами серии «Исцеление без медикаментов» доставляет нам огромное удовольствие. Автор книг Эдита Уберхубер — потомственный врач с огромным практическим опытом. Все рецепты, которые она приводит, неоднократно испытаны и доказали свою эффективность. Неизменный переводчик этой серии — Светлана Нерсесовна Гульянц — очень серьёзно отнеслась к этой работе. Уточняя терминологию и тонкости перевода, она подружилась с автором и уже неоднократно

встречалась с Эдитой Уберхубер, чтобы обеспечить безупречность перевода.

В связи с этим мы можем утверждать, что наши книги максимально «безопасны» для вашего здоровья.

Вслед за автором хотим ещё раз обратить внимание читателей на следующее. Натуральная медицина проявляет особую эффективность при регулярном и длительном применении. Рецепты народной медицины незаменимы в профилактике болезней. Изучив материалы книг данной серии и последовательно применяя их на практике, вы сможете избавиться от хронических недугов и предотвратить многие заболевания. Однако при острых заболеваниях, особенно онкологических, счёт порой идёт на дни. Фитотерапия и витаминолечение может в таких случаях быть эффективным поддерживающим фактором, но ни в коем случае не единственным средством лечения. Занимаясь самолечением, пусть даже применяя самые эффективные рецепты, больной может упустить драгоценное время. Поставить диагноз, назначить лечение и контролировать процесс должен врач. Обязательно согласуйте с ним ваше желание использовать любые средства, в том числе рецепты натуральной медицины.

Просим вас критически относиться к тому, что вы можете прочитать в средствах массовой информации или книгах. Недобросовестные производители лекарственных препаратов и биологически активных добавок зачастую используют различные уловки, чтобы убедить в безвредности и высокой эффективности предлагаемого ими зелья. Так, например, препарат летрил был назван «витамином В<sub>17</sub>», чтобы сформировать определённое отношение к нему покупателей — ведь все мы хорошо знаем, что витамины необходимы для здоровья. В литературе можно найти упо-

минания о невероятной противоопухолевой эффективности этого препарата. К сожалению, эта эффективность клиническими испытаниями не подтверждена, зато сам препарат в желудке распадается на крайне высокотоксичные соли синильной кислоты — цианиды. Совсем недавно крупный американский производитель летрила, поставлявший свой препарат под маркой безвредной добавки к пище, приговорён к 25 годам лишения свободы за торговлю опасным веществом, не прошедшим испытаний и не получившим разрешения.

Будьте осторожны — особенно если вас пытаются убедить в том, что какое-то лекарство излечит от любой болезни. Обязательно посоветуйтесь с врачом.

И пусть все рецепты, приведённые в этой книге, понадобятся вам и вашим родным только как профилактические средства. Будьте здоровы!

## Витамины

*«Вот, что мы дознали; так оно и есть: выслушай это и заметь для себя» (Иов 5:27).*

### 1. Что такое витамины?

Витамины регулируют наш обмен веществ через ферментную систему. Мы их принимаем вместе с пищей, в которой они находятся. Поступление витаминов играет важную роль в функциональной деятельности организма. Недостаток хотя бы одного витамина из многих может быть угрозой для всего организма.

Витамины не имеют энергетической (калорийной) ценности. Они не могут заменить еду. Мы их получаем вместе с пищей, чтобы жить!

Всего витаминов восемнадцать! Большинство из них водорастворимы. Только четыре растворяются в жирах (А, D, Е, К). Иногда к группе жирорастворимых витаминов относят ненасыщенные жирные кислоты, называемые витамином F.

Каждый из них существует по меньшей мере в двух разновидностях, несколько отличающихся химической

структурой и биологической активностью. Соответствующее обеспечение организма этими витаминами является делом необычайно важным, и они должны поступать с повседневной пищей. И это несмотря на то, что они накапливаются в организме и в случае необходимости попадают в кровоток, — витамина А в печени человека хватает на период больше одного года; витамины Е и D находятся в основном в жировой ткани (витамин Е и в других тканях, а витамин D — также в печени); витамины К<sub>1</sub> и К<sub>2</sub> вырабатываются в основном кишечными бактериями, а витамин F содержится в растительных маслах. Значит, меню должно быть составлено так, чтобы витамины непременно присутствовали в продуктах питания (в этом поможет таблица «Рекомендуемые суточные дозы витаминов для здоровых людей» на с. 49, 50). Минимальное их количество в натуральных продуктах гарантирует организму правильное функционирование.

Говоря о витаминах, обычно мы представляем их в виде таблеток, капсул, порошков или жидкости. И хотя они действительно производятся в подобном виде и часто выполняют функцию лекарств, но лекарствами не являются. Правда, некоторые с этим утверждением не согласны. Спорный вопрос. Впрочем, такой же спорный, как и дозировка витаминных препаратов. Но все «за» и «против» сводятся к одному и тому же выводу: витамины играют важную роль в профилактике болезней и борьбе с ними! Поэтому присмотримся к ним поближе. Особенно к тем, которые, по мнению учёных, важны в борьбе с опухолевыми заболеваниями. Это так называемые антиокислители (антиоксиданты), которые в организме тормозят самопроизвольное окисление некоторых компонентов клетки. К ним относятся витамины А, D, Е, С.



Важную роль в группе антиоксидантов играет **бета-каротин** — химический предшественник витамина А. Принимаемый даже в больших количествах, он не оказывает токсического воздействия на организм, как это может иметь место при передозировке препарата витамина А, поскольку бета-каротин превращается в организме в витамин А по мере необходимости.

Как показывают исследования, проводимые учёными во всём мире, бета-каротин может оказаться эффективным в профилактике рака. В странах, где повседневная пища богата бета-каротином, например, в Японии, Норвегии, заболеваемость раком лёгких, груди, толстой кишки, предстательной железы, шейки матки значительно меньше.

Исследования, проведённые в Центре онкологии университета в Аризоне, США, показали, что принимаемый в течение 3—6 месяцев бета-каротин значительно уменьшил предраковые изменения в полости рта у 70 % больных.

Рекомендуемая доза бета-каротина составляет от 10 000 до 20 000 МЕ в день.

**Внимание!** МЕ (международная единица) соответствует 0,3 мкг, то есть 0,0003 мг витамина А.

Кроме того, бета-каротин предохраняет от окисления витамин С.

**Витамин А** защищает от опухолей не только людей, но и животных. Вспомним проводившиеся многократно (для подтверждения результатов) известные опыты на мышах. Больные раком мыши были разделены на две группы. Первая группа (24 мыши) получала с пищей витамин А, вторая группа, контрольная, — не получала его. У всех мышей контрольной группы здоровье не улучшилось, а у получающей витамин А — только у четырёх не улучшилось, а у остальных признаки опухолевой болезни исчезли.

Витамин А имеет большое значение в профилактике опухолей у курильщиков, ибо риск заболеть раком лёгких и гортани, полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы у них в 25 раз больше, чем у некурящих. Во многих опытах выявилось и то, что риск заболеть раком гортани вдвое больше у людей, которые потребляют лишь 1700 МЕ витамина А в день, чем у тех, кто получал его продолжительное время по 5000 МЕ.

Витамин А влияет и на снижение уровня холестерина в крови, следовательно, помогает работе сердца.

Если наша повседневная пища содержит достаточно витамина А (об этом далее на с. 31, 32), то его не следует принимать дополнительно, так как введённая в организм большая доза препарата может вызвать тошноту, расстройство зрения, цирроз печени, особенно если это происходит ежедневно и на протяжении долгого времени. Небезопасен также избыток витамина А в начальной стадии беременности, например, если его принимают больше 10 000 МЕ в сутки.

Суточная потребность здорового мужчины в витамине А составляет примерно 5000 МЕ, женщины — 4000 МЕ, детей — 1500 МЕ.

**Витамин D** участвует в регуляции кальциевого и фосфорного обмена организма.

В 1913 году польский врач Рачиньский доказал влияние солнечных лучей на исчезновение признаков рахита у детей. Лишь позже было подтверждено, что эргостерин (химическое соединение группы стерола, содержащееся в нашей коже) под влиянием солнца превращается в витамин D. Нехватка этого витамина в организме вызывает рахит у детей, а также остеопороз (атрофия и разрежение костной ткани), ломкость костей у взрослых.

В последнее время в среде учёных преобладает мнение, что существует связь между уменьшением потребления витамина D и ростом заболеваемости раком толстой кишки и раком молочной железы. Издавна считается, что в городах с неблагоприятной окружающей средой (например, где много дымящих труб) смертность по причине опухолевых заболеваний в 1,5 раза больше, чем в местах, над которыми небо чистое.

Витамин D попадает в организм с пищей. Кроме того, под воздействием солнечных лучей он образуется в коже из провитамина. Интересно то, что интенсивное облучение кожи ультрафиолетовыми лучами мобилизует защитные механизмы организма от избытка витамина D, но у пожилых людей синтез витамина D в коже снижается.

Суточная потребность здорового человека в витамине D составляет 200—400 МЕ, и его поступление не должно превышать 1000 МЕ (за исключением специального назначения врача).

Дополнительное введение витамина D порой рекомендуют в период беременности и кормления, чтобы предупредить чрезмерную потерю кальция из костей и зубов матери. Однако очень большие его дозы во время беременности небезопасны для развития ребёнка (реакция плода на витамин D). Также противопоказано давать большие дозы витамина D младенцам, за исключением случаев некоторых заболеваний костной системы. Сегодня уже неактуальна практиковавшаяся многие годы «ударная» доза витамина D. По-прежнему дискутируется вопрос, в какой степени введение витамина D тормозит прогрессирующие костные изменения, например, у людей, подверженных остеопорозу. До сих пор также неизвестен механизм противоопухолевого действия витамина D. Зато доказано, что он

влияет на обмен кальция, а кальций защищает клетки от неконтролируемого роста. Известно также, что этот витамин принимает участие в усвоении витамина А. Признаками передозировки витамина D являются: тошнота, рвота, кожный зуд, боль в глазах, понос, учащённое мочеиспускание. Отложение кальция в мягких тканях, в печени, почках, лёгких, сердце и кровеносных сосудах тоже может быть признаком передозировки витамина D.

**Витамин Е** — его часто называют эликсиром молодости, потому что он даёт силу, энергию, желание жить и чувство радости. Он влияет на органы размножения, а также оказывает противоопухолевое действие на кожу. Кроме того, является эффективным лекарством в лечении невралгии и так называемых икроножных судорог.

Лучше всего витамин Е усваивается за 30—60 минут до еды, но не натощак, так как вместе с жирорастворимыми витаминами в желудке должно находиться немного жира, в котором витамин Е растворяется. Слабительные средства и лекарства, содержащие соединения железа, могут приводить к тому, что организм не усвоит должным образом этот витамин. Но это не относится к соединению железа в натуральных продуктах.

Витамин Е полезен в лечении недугов, связанных с климаксом у женщин. Чтобы исчезли частые и изматывающие «приливы крови к голове», следует кроме рекомендуемой суточной дозы витамина Е ежедневно принимать много витамина С (от 2 до 3 г), а также 1 г кальция, затем уменьшить количество витамина С до 300—500 мг. Улучшение обычно наступает уже через неделю.

Суточная потребность в витамине Е, когда человек здоров, составляет для женщин примерно 12 МЕ (12 мг), для мужчин — 15 МЕ.

В последнее время в среде учёных преобладает мнение, что существует связь между уменьшением потребления витамина D и ростом заболеваемости раком толстой кишки и раком молочной железы. Издавна считается, что в городах с неблагоприятной окружающей средой (например, где много дымящих труб) смертность по причине опухолевых заболеваний в 1,5 раза больше, чем в местах, над которыми небо чистое.

Витамин D попадает в организм с пищей. Кроме того, под воздействием солнечных лучей он образуется в коже из провитамина. Интересно то, что интенсивное облучение кожи ультрафиолетовыми лучами мобилизует защитные механизмы организма от избытка витамина D, но у пожилых людей синтез витамина D в коже снижается.

Суточная потребность здорового человека в витамине D составляет 200—400 МЕ, и его поступление не должно превышать 1000 МЕ (за исключением специального назначения врача).

Дополнительное введение витамина D порой рекомендуют в период беременности и кормления, чтобы предупредить чрезмерную потерю кальция из костей и зубов матери. Однако очень большие его дозы во время беременности небезопасны для развития ребёнка (реакция плода на витамин D). Также противопоказано давать большие дозы витамина D младенцам, за исключением случаев некоторых заболеваний костной системы. Сегодня уже неактуальна практиковавшаяся многие годы «ударная» доза витамина D. По-прежнему дискутируется вопрос, в какой степени введение витамина D тормозит прогрессирующие костные изменения, например, у людей, подверженных остеопорозу. До сих пор также неизвестен механизм противоопухолевого действия витамина D. Зато доказано, что он

влияет на обмен кальция, а кальций защищает клетки от неконтролируемого роста. Известно также, что этот витамин принимает участие в усвоении витамина А. Признаками передозировки витамина D являются: тошнота, рвота, кожный зуд, боль в глазах, понос, учащённое мочеиспускание. Отложение кальция в мягких тканях, в печени, почках, лёгких, сердце и кровеносных сосудах тоже может быть признаком передозировки витамина D.

**Витамин Е** — его часто называют эликсиром молодости, потому что он даёт силу, энергию, желание жить и чувство радости. Он влияет на органы размножения, а также оказывает противоопухолевое действие на кожу. Кроме того, является эффективным лекарством в лечении невралгии и так называемых икроножных судорог.

Лучше всего витамин Е усваивается за 30—60 минут до еды, но не натощак, так как вместе с жирорастворимыми витаминами в желудке должно находиться немного жира, в котором витамин Е растворяется. Слабительные средства и лекарства, содержащие соединения железа, могут приводить к тому, что организм не усвоит должным образом этот витамин. Но это не относится к соединению железа в натуральных продуктах.

Витамин Е полезен в лечении недугов, связанных с климаксом у женщин. Чтобы исчезли частые и изматывающие «приливы крови к голове», следует кроме рекомендуемой суточной дозы витамина Е ежедневно принимать много витамина С (от 2 до 3 г), а также 1 г кальция, затем уменьшить количество витамина С до 300—500 мг. Улучшение обычно наступает уже через неделю.

Суточная потребность в витамине Е, когда человек здоров, составляет для женщин примерно 12 МЕ (12 мг), для мужчин — 15 МЕ.

Последствия недостатка витамина Е особенно опасны и коварны у детей, потому что вначале они незаметны, затем наблюдается постепенное исчезновение рефлексов в конечностях, что может вызвать их дрожание и неровную походку. Этот авитаминоз может также стать причиной катаракты, вызвать паралич мышц глаз, малокровие, дегенерацию мышц.

Витамин Е присутствует в общедоступных продуктах питания: зелёные листовые овощи, пшеничные ростки, мука грубого помола, желтки яиц. Однако случаи гиповитаминоза в последнее время встречаются всё чаще. Как выявили исследования, они являются следствием плохого усвоения жира, а также сниженного количества жёлчи в кишечнике. Это может быть вызвано неправильным питанием и образом жизни.

Одни учёные считают, что слишком большая доза витамина Е также угрожает здоровью и что она может стать причиной повышенного артериального давления; утверждают, что снижается антибактериальная активность белых кровяных телец (лейкоцитов). Другие же уверены, что даже очень увеличенная доза (800 МЕ в день) сама по себе нетоксична и не вызывает нежелательных последствий.

Напоминаю, что витамин Е как биологический антиокислитель (этими свойствами также обладают витамины А и С) играет большую роль в профилактике образования опухолей. Предполагается и то, что витамин Е в соединении с другими антиокислителями в нашей повседневной пище, такими, как витамин С и бета-каротин, играет важную роль в устранении последствий воздействия окислителей, находящихся в загрязнённой окружающей среде.

В последние годы опубликовано много научных исследований о значении витамина Е в профилактике опухоле-

вых заболеваний, а также в лечении уже образовавшейся опухоли.

В процессе опытов, проведённых на животных, выявлено, что витамин Е тормозит развитие новообразований на коже, в печени, молочной железе и толстой кишке. Его давали и в соединении с селеном. Оба эти вещества, а также магний и кобальт, являются факторами, защищающими клетки от проникновения вирусов и других возбудителей болезни. Они оберегают от радиации, нейтрализуют в организме тяжёлые металлы, а вместе с витаминами А и С применяются в лечении опухолей, СПИДа, рассеянного склероза, болезней сердца и системы кровообращения. Это также эффективное средство при расстройстве иммунной системы, используемое в последнее время и при аллергии, например, при сенном насморке, при склерозе сосудов.

Исследования выявили, что механизмы воздействия витамина Е на организм могут иметь гораздо большее значение в борьбе с опасными опухолевыми болезнями, чем это предполагалось раньше.

**Витамином К** богаты зелёные растения, и он синтезируется бактериями, находящимися в кишечнике человека. Витамин К играет важную роль в процессе свёртываемости крови, предупреждает внутреннее кровотечение.

Суточная потребность в витамине К с пищей у взрослых составляет 60—80 мкг. Дополнительно его принимать вообще не надо, поэтому он не входит в состав поливитаминов. Однако в случае частого применения сульфаниламидов и антибиотиков существует риск ощутимого недостатка витамина К в организме, в этом случае следует есть больше пищи, богатой им. Необходимо также посоветоваться с врачом. Для лечебных целей существует синтетический аналог витамина К в таблетках по 10 мг и в виде



инъекций (викасол), но здоровый организм при рациональном питании и здоровом образе жизни сам обеспечивается этим витамином.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) тоже относится к антиокислителям (антиоксидантам). Он не растворяется в жире, но растворяется в воде. Витамин С играет значительную роль в профилактике образования опухолей и склероза, а также положительно воздействует на артерии и капилляры, предупреждает цингу и кровотечения из дёсен, увеличивает сопротивляемость организма к инфекциям и замедляет процесс старения. Помогает усвоению железа. Витамин С в значительной мере противодействует образованию нитрозоаминa, который является канцерогеном.

Препараты витамина С широко применяются, и вообще существует мнение, что принимаемые даже в больших дозах они нетоксичны. Они и в самом деле выводятся вместе с мочой в течение 2—3 часов после потребления, но слишком большая доза (больше 10 г в день) всё же может вызвать побочные последствия в виде поноса и кожной сыпи. Уже при дозе больше 1 г рекомендуется совмещать витамин С с препаратами кальция и магния, чтобы предупредить возможность отложения аскорбиновой кислоты в почках.

В увеличенной дозе витамина С нуждаются курильщики (одна выкуренная сигарета уничтожает 100 мг этого витамина), женщины, пользующиеся гормональными контрацептивами, жители городов с развитой промышленностью, в которых угарный газ загрязняет атмосферу, а также те, кто принимает аспирин (он увеличивает выведение витамина С).

Суточная потребность в витамине С с пищей у взрослых составляет 60 мг; у женщин в период беременности и кормления — 100 мг.

## 2. Обзор некоторых витаминов

### Витамин А

**Синонимы:** аксерофтол, ретинол. Очень чувствителен к свету и воздуху, а также к воздействию кислот. Поэтому нарезанные овощи и фрукты, содержащие этот витамин, следует прикрывать. Варить недолго и под крышкой.

**Его роль в организме:** влияет на синтез белков, жиров, гормонов, особенно щитовидной железы, на состояние кожи, слизистой оболочки, способствует росту, улучшает зрение, защищает печень, активизирует ферментную систему, увеличивает сопротивляемость организма к инфекциям, поддерживает иммунную систему.

**Витамин А** содержится только в продуктах животного происхождения, а в растениях есть предшественник витамина А — каротин. Каротином богаты апельсины, мандарины, персики, черника, чёрная смородина, чёрная бузина, вишня, черноплодная рябина, шиповник, облепиха, тыква, морковь, сладкий (стручковый) перец, помидоры, капуста, шпинат, зелёный салат, зелёная фасоль, зелёный горошек, ячмень, лекарственный одуванчик, ноготки; витамин А в значительных количествах содержат: рыбий жир, сливочное масло, молоко, сыры, сметана, желток яиц, печень.

**Суточная потребность** в витамине А с пищей для взрослых составляет 5000 МЕ, а виде препарата 5000—7000 МЕ. Норма для детей — 1500—2000 МЕ, в лечебных целях: до 1 года — 1500—2000 МЕ, от 2 до 7 лет — 6000—12000 МЕ, от 8 до 18 лет — 10000—20000 МЕ. В особых случаях врач может порекомендовать более высо-

кие дозы: взрослым — 10000—20000 МЕ, детям — половину этой дозы.

**Признаки авитаминоза:** чрезмерная сухость слизистой оболочки и роговицы глаз (ксерофтальмия), куриная слепота, заболевания кожи, огрубение кожи на ладонях, стопах, обыкновенные угри, гнездное облысение, уменьшение выделения соляной кислоты в желудке, склонность к поносам.

**Проявления гипervитаминоза:** усталость, раздражительность, отсутствие потребности в питье воды или какой-либо жидкости, рвота, головная боль, выпадение волос, зуд, трещины и кровоточивость губ, приостановка роста у детей, шелушение кожи. Всё это появляется после чрезмерного (на протяжении долгого времени) потребления препарата витамина А.

## Витамин D

**Синоним:** кальциферол. Чувствителен к воздействию кислорода и кислот. Не разрушается при варке и консервировании.

**Его роль в организме:** регулирует кальциево-фосфорный обмен. Способствует росту, улучшает обмен костной ткани, усвоение кальция.

**Витамином D богаты:** рыбий жир, рыба, печень, молоко, сыры, яйца, грибы, дрожжи, одуванчик лекарственный (в незначительных количествах).

**Суточная потребность** в витамине D с пищей для взрослых составляет: 200—400 МЕ (5—10 мкг), детей до 6 лет — 400 МЕ (10 мкг), старше 7 лет — 100 МЕ (2,5 мкг). Но врач может порекомендовать и большую дозу.

**Признаки авитаминоза:** рахит, ломкость и размягчение костей, недостаточное развитие эмали (кариес), хронический суставной ревматизм, склонность к судорогам, понос, болезни желчных путей. Этот витамин наиболее эффективно воздействует в комплексе с витаминами А, С, холином (витамин группы В) и соединениями кальция, а также фосфора.

**Проявления гипervитаминоза:** сонливость, тошнота, головная боль, усиленное потение, рвота, усиленное мочеиспускание, понос, почечная недостаточность из-за отложения кальция, что может привести к повышению артериального давления. Симптомы отравления могут появиться при дозе, превышающей 20000 МЕ у взрослых и 1800 МЕ у детей.

## Витамин Е

**Синоним:** токоферол. Чувствителен к свету и воздуху. Это устойчивый к стерилизации витамин — он не разрушается при варке.

**Его роль в организме:** это витамин молодости и плодовитости, регенерирует соединительную ткань, регулирует углеводный и водный обмен, расширяет кровеносные сосуды, снижает давление крови, противодействует тромбозам, препятствует образованию токсичных продуктов окисления жирных кислот, участвует в процессах детоксикации, защищает клетки печени и мышечной ткани, участвует в процессах биологического окисления.

**Витамин Е богаты:** листовые зелёные овощи, салаты, шпинат, кукуруза, соя, брюссельская капуста, листовая капуста, растительные масла, злаковые хлебные растения,

пшеничные ростки, орехи, яйца, молоко, сыры, сливочное масло.

**Суточная потребность** в витамине Е с пищей для взрослых составляет примерно 12—15 МЕ, беременных женщин — 30—50 МЕ, детей — 6—12 МЕ. Для лечебных целей рекомендуется доза 200—1200 МЕ, но врач может порекомендовать и другую.

**Признаки авитаминоза:** малокровие, выкидыш, дегенерация мышц, замедление развития и пониженная функция половых органов, болезни сердца и кровообращения, нервной системы. Специалисты знают, что порой очень трудно доказать нехватку витамина Е в организме.

**Проявления гипervитаминоза:** подлинные признаки отравления витамином Е ещё не установлены. 60 % суточной дозы выводится с калом. Однако слишком большая доза препарата этого витамина может вызвать расстройство функции пищеварительной системы, усталость и слабость.

## Витамин К

**Синонимы:** менадион, филлохинон. Устойчив к варке. Чувствителен к свету и воздействию кислорода.

**Его роль в организме:** участвует в процессах биологического окисления, свёртываемости крови, способствует уплотнению стенок кровеносных сосудов, предупреждает внутренние кровотечения.

**Витамином К богаты:** листовые зелёные овощи, салаты, шпинат, крапива, люцерна, белокочанная капуста, цветная капуста, картофель, помидоры, морковь, шиповник, клубника, желток яйца, печень, йогурт, соевое масло, рыбий жир, овёс, соя.

**Суточная потребность** в витамине К с пищей для взрослых составляет 60—80 мкг, детей до 1 года — 1—3 мг, до 3 лет — 3—5 мг, до 14 лет — 5—10 мг. Но врач может порекомендовать и другие дозы, поскольку этот витамин следует применять очень осторожно.

**Признаки авитаминоза:** уменьшение свёртываемости крови, кровоточивость; после длительного лечения антибиотиками, сульфаниламидами, химиотерапевтическими средствами существует риск дефицита витамина К в организме. При недостатке желчи в пищеварительной системе усвоение этого витамина затруднено. В этом случае прежде всего следует увеличить потребление пищи, богатой витамином К, и обязательно посоветоваться с врачом.

**Проявления гипervитаминоза:** гемолитическая желтуха у младенцев; потливость, чувство жара. Хотя и редко, но бывают: белок в моче, анемия, рвота, депрессия, кожная сыпь. У младенцев — повреждение головного мозга.

## Витамин В<sub>1</sub>

**Синонимы:** тиамин, аневрин. Чувствителен к свету и воздуху, устойчив к варке (до 105 °С).

**Его роль в организме:** участвует в процессе биологического окисления, тканевого дыхания, в обмене углеводов, жиров, белков, требуется нервной ткани.

**Витамином В<sub>1</sub> богаты:** овсяные хлопья, натуральный (неочищенный) рис, отруби злаковых культур, хлебные изделия из муки грубого помола, зёрна пшеницы, большинство овощей, фрукты, крупы, стручковые овощи, коровье молоко, женское молоко, яйца, нежирное мясо, печень.

**Суточная потребность** в витамине В<sub>1</sub> с пищей для взрослых составляет 1,0—1,2 мг, а в виде препарата — 1,0—1,6 мг, детей до 1 года — 0,4 мг, с 1 года до 12 лет — 0,4—1,2 мг, с 16 до 20 лет — 1,5—1,7 мг.

**Признаки авитаминоза:** отёчность конечностей, судороги мышц голени, полиневрит, болезнь бери-бери, сердечно-сосудистые расстройства, а также расстройства пищеварительной системы, запоры, невралгия, ишиас, атония кишечника, поражение ткани печени, зуд, опоясывающий лишай, бессонница, головная боль, обильное потовыделение, ощущение ползающих мурашек на стопах и ладонях, отсутствие аппетита, тошнота, снижение выработки соляной кислоты в желудке. Часто авитаминоз бывает у алкоголиков. Повреждение верхней части мозгового ствола (энцефалопатия).

**Проявления гипервитаминоза:** доза свыше 0,05—0,1 г, поступающая в организм не с пищей (парентерально), может вызвать тяжёлую аллергическую реакцию, мышечное дрожание, сильное сердцебиение.

## Витамин В<sub>2</sub>

**Синонимы:** рибофлавин, лактофлавин, овофлавин. Очень чувствителен к воздействию света, особенно ультрафиолета. Устойчив к варке.

**Его роль в организме:** принимает участие в процессе биологического окисления, в обмене углеводов, белков и жиров. Его участие ощутимо в процессах, происходящих в органах зрения. В детском возрасте способствует увеличению массы тела и росту.

**Витамином В<sub>2</sub> богаты:** зелёные листовые овощи, стручковые растения, рожь, пшеница, ростки злаковых,

дрожжи, яйца, молоко, сыры, рыба, мясо, печень, фрукты, лекарственный одуванчик.

**Суточная потребность** в витамине В<sub>2</sub> с пищей для взрослых составляет: 1,2—1,8 мг, в виде препарата — 1,8—2,0 мг, детей до 12 лет — 0,9—2,0 мг.

**Признаки авитаминоза:** отставание в умственном развитии, замедление роста, заеды, изменения в области половых органов, воспаление кожи вокруг анального отверстия (при алкоголизме), изменения роговой оболочки глаз, светобоязнь, катаракта, себорея.

**Проявления гипervитаминоза:** зуд, онемение рук и ног, чувство жжения и покалывания, тёмная моча, тошнота, рвота.

## Витамин РР (В<sub>3</sub>)

**Синонимы:** ниацин, никотиновая кислота, витамин В<sub>3</sub>. Устойчив при переработке и хранении пищи. Чувствителен к воздействию света и воздуха, разрушается пищевой содой.

**Его роль в организме:** активизирует регенерацию зрительного пурпура; это очень важно для людей, которые постоянно работают у компьютерных и телевизионных экранов и глаза которых чуть ли ни каждую секунду должны реагировать на контрастные световые раздражители. Способствует правильному функционированию мозга, нервной системы, кожи, крови, синтезу половых гормонов, синтезу кортизона, тироксина, инсулина, углеводному и белковому обмену, нейтрализует действие ядов в печени, активизирует выделение желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника.



**Витамином РР богаты:** фасоль, горох, пшеничные ростки, злаковые культуры, арахис, дрожжи, авокадо, финики, инжир, сливы, овощи, молоко, яйца, птица, печень, мясо, рыба.

**Суточная потребность в витамине РР с пищей для взрослых** 13—19 мг, а в виде препарата — 13—18 мг, детей до 1 года — 4—6 мг, с 1 года до 12 лет — 8—16 мг.

**Признаки авитаминоза:** неприятный запах изо рта, воспаление кожи, повышенная чувствительность кожи к солнцу, нервозность, усталость, страх, расстройства памяти, волнение, рвота, потеря аппетита, понос, воспаление полости рта, розовые угри. Применение антибиотиков или сульфаниламидов также вызывает дефицит витамина РР. При склеротических изменениях, лучевой болезни рекомендуются увеличенные дозы этого витамина.

**Проявления гипervитаминоза:** при дозе свыше 100 мг может появиться жжение и покраснение кожи, тошнота, рвота, потеря сознания, высокий уровень глюкозы в крови, мочевой кислоты в крови, желтуха, функциональное расстройство сердца. Большие дозы препарата этого витамина, принимаемые продолжительное время, могут отрицательно повлиять на функцию печени, поэтому при приёме витамина РР рекомендуется регулярно её обследовать.

## Витамин В<sub>5</sub>

**Синоним:** пантотеновая кислота. Не подвержен воздействию света и воздуха. Устойчив к варке.

**Его роль в организме:** ускоряет заживление ран, уничтожает инфекции, укрепляет иммунную систему, уча-

ствует в обмене белков и жиров, нейтрализует токсическое действие (в том числе лекарственных препаратов), влияет на рост волос, замедляет поседение.

**Витамином В<sub>5</sub> богаты:** зелёные листовые овощи, соя, натуральный (неочищенный) рис, злаковые культуры, пшеничные ростки, отруби, овсяные хлопья, орехи, дрожжи, овёс, картофель, яйца, мясо, печень.

**Суточная потребность** в витамине В<sub>5</sub> с пищей для взрослых: 10 мг, а в виде препарата — 10 мг. Детям до 1 года — 4 мг, от 1 года до 12 лет — 5—6 мг, подросткам — 8—10 мг. Правильно составленное меню содержит около 10 мг этого витамина.

**Признаки авитаминоза:** нарушение обмена веществ, нарушение функции надпочечных желез, выпадение волос или обесцвечивание, изменения на коже.

**Проявления гипервитаминоза:** симптомы отравления не наблюдались.

## Витамин В<sub>6</sub>

**Синоним:** пиридоксин. Сильно подвержен воздействию света. Продукты питания, богатые этим витамином, следует хранить в холодильнике или погребе. При замораживании они теряют его до 30—60 %, при консервировании — до 60—80 %.

**Его роль в организме:** необходим для правильного функционирования кроветворной системы и кожи, участвует в жировом обмене, в синтезе белков, углеводов. Противостоит нарушениям нервной системы и воспалению периферических нервов, способствует устранению нервно-мышечных расстройств, защищает от хронических

отравлений производными гидразина, играет важную роль в защитных процессах организма.

**Витамином В<sub>6</sub> богаты:** морковь, фасоль, чечевица, дыня канталупа (шаровидной или приплюснутой формы), капуста, картофель, бананы, семена подсолнечника, грецкие орехи и арахис, отруби, пивные дрожжи, пшеничные ростки, натуральный (неочищенный) рис, овсяные хлопья, лесные орехи, соя, яйца, рыба, мясо, печень, зелёные листовые овощи, авокадо.

**Суточная потребность в витамине В<sub>6</sub> с пищей для взрослых:** 1,6—2,0 мг, младенцев — 0,3—0,5 мг, детей — 0,7—1,6 мг, подростков — 2,1 мг.

**Признаки авитаминоза:** изменения в костном мозге, гипохромная анемия и судороги, кожные изменения вокруг губ, напоминающие признаки дефицита витамина В<sub>2</sub> и РР, воспаление языка, себорея в носо-губной области. Нехватка витамина В<sub>6</sub> проявляется при нарушении белкового обмена и при применении гормональных противозачаточных средств. Его дефицит ощущается и при алкоголизме.

**Проявления гипервитаминоза:** передозировка препарата витамина В<sub>6</sub> может вызвать неврологические расстройства, бессонницу, а приём одновременно с противозачаточными средствами — депрессию.

## Витамин В<sub>12</sub>

**Синоним:** цианокобаламин. Сильно подвержен воздействию дневного света, алкоголя, кислот и щелочей.

**Его роль в организме:** участвует в кроветворных процессах, защищает ткани печени, поддерживает функцио-

нальную способность нервной системы, влияет на обмен белков, жиров и углеводов.

**Витамином В<sub>12</sub> богаты:** пивные дрожжи, пшеница, овёс, яйца, молоко, сыры, печень, мясо.

**Суточная потребность в витамине В<sub>12</sub> с пищей для взрослых** 2—3 мкг, а принимаемый в виде препарата 0,005 мг, младенцев — 0,0005—0,001 мг, детей и подростков — 0,0025—0,005 мг.

**Признаки авитаминоза:** злокачественная анемия, жжение языка, изменения в костном мозге, неврологические расстройства, повреждение ткани печени, анемия, лейкопения. Алкоголь, принимаемые перорально (в виде таблеток) противозачаточные средства, антибиотики ослабляют усвоение витамина В<sub>12</sub>. Нехватка этого витамина вызывает пониженную кислотность в желудке, усталость, слабость.

**Проявления гипервитаминоза:** иногда воспаление полости рта, аллергическая реакция кожи в виде лёгкого покраснения.

## Витамин В<sub>с</sub> (известен также как витамин В<sub>9</sub>)

**Синоним:** фолиевая кислота. Очень чувствителен к воздействию тепла, даже комнатной температуры, к ультрафиолетовому излучению.

**Его роль в организме:** он необходим для производства красных кровяных телец, синтеза пуриновых оснований, помогает преодолеть анемию, придаёт бодрость и увеличивает жизненные силы, замедляет поседение волос, играет большую роль в синтезе ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты) и РНК (рибонуклеиновой кисло-

ты), участвует в процессе деления клеток и обмена сахаров и белков, увеличивает лактацию, предупреждает врождённые дефекты.

**Фолиевой кислотой богаты:** листовые части овощей (растений), тыква, цветная и белокочанная капуста, шпинат, бобы, горох, фасоль, морковь, абрикосы, авокадо, дыня канталупа (шаровидной или приплюснутой формы), натуральный (неочищенный) рис, пшеница, лекарственный одуванчик, молоко, сыры, яйца, печень, мозги.

**Суточная потребность** в фолиевой кислоте с пищей для взрослых: 180—200 мкг, для лечебных целей: 300 мкг, кормящих матерей — до 280 мкг, младенцев — 100 мкг, детей и подростков — 200—400 мкг.

**Признаки авитаминоза:** мегалобластная анемия пищевого происхождения, злокачественная анемия, кишечные расстройства, приостановка роста, снижение числа тромбоцитов в крови.

**Проявления гипервитаминоза:** в некоторых случаях могут появиться аллергические кожные реакции, отсутствие потребности в питье воды или какой-либо жидкости, функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта, плохое самочувствие, обратимое обесцвечивание кожи. Большие дозы фолиевой кислоты могут вызвать судороги у больных эпилепсией, принимающих противосудорожные лекарства.

## Витамин В<sub>15</sub>

**Синоним:** пангамовая кислота. Подвергается воздействию света.

**Его роль в организме:** облегчает синтез креатина, нейтрализует действие токсических веществ и действует

липотропно, снижает уровень холестерина в крови, стимулирует защитные реакции организма, участвует в окислительном процессе клеток, повышает концентрацию внимания, усиливает жизненную активность.

**Витамином В<sub>15</sub> богаты:** семена абрикоса, семена тыквы, зерно кунжута, натуральный (неочищенный) рис, зёрна злаковых культур, пивные дрожжи.

**Суточная потребность:** рекомендуется дополнительная доза пангамовой кислоты проживающим в местах больших скоплений населения, с высокой степенью загрязнения атмосферы: 3 раза в день после еды по 1 таблетке (купить в аптеке) 50 мг.

**Признаки авитаминоза:** замедление окислительных процессов в тканях, одышка, расстройство кровообращения, функциональное расстройство желез и нервов, болезни сердца.

**Проявления гипервитаминоза:** в начале лечения может появиться тошнота, исчезающая через несколько дней. Пангамовую кислоту рекомендуется принимать после еды.

**К витаминам группы В** иногда относят холин и парааминобензойную кислоту, хотя их порой считают витаминоподобными веществами.

**Холин** чувствителен к процессам, происходящим при переработке пищи.

**Его роль в организме:** защищает центральную нервную систему от вредных веществ, попадающих в организм вместе с пищей, так как легко проникает из крови в мозг, принимает участие в обменных процессах в печени и помогает выведению отравляющих веществ из организма, а также участвует в передаче нервных импульсов в мозг и в процессах запоминания.

**Холином богаты:** овощи с зелёными листьями, пшеничные ростки, дрожжи, желтки яиц, печень, соя.

**Суточная потребность в холине с пищей:** считается, что для взрослых она составляет от 500 до 900 мг.

**Признаки авитаминоза:** риск заболевания болезнью Альцгеймера, циррозом или жировой дистрофией печени, атеросклерозом. Для восстановления при потере памяти рекомендуется 1—5 г в день.

**Проявления гипервитаминоза:** неизвестны.

**Парааминобензойная кислота (ПАБК)** устойчива к воздействию света и воздуха. Чувствительна к процессам, происходящим при переработке пищи.

**Её роль в организме:** участвует в обмене белков и жиров, защищает от солнечного излучения, противодействует поседению. ПАБК синтезируется в организме.

**ПАБК богаты:** пшеничные ростки, дрожжи, натуральный (неочищенный) рис, злаковые культуры, печень.

**Суточная потребность в ПАБК** ещё не установлена, здесь существуют расхождения в рекомендациях. *Vademecum*, 1976 г. рекомендует взрослым 8—12 г, а «Библия витаминов», 1994 г. 90—1000 мг.

**Признаки авитаминоза:** экзема и уплотнение кожи (не принимать вместе с сульфаниламидами), склеродермия, морщины, ранняя седина. Можно попытаться вернуть натуральный цвет волос, принимая 1000 мг в день в течение недели. Крем с добавлением ПАБК — хорошее средство от солнечных ожогов и морщин. Рекомендуется при сыпном тифе, газовой гангрене (вместе с сывороткой).

**Проявления гипервитаминоза:** тошнота, рвота, расстройства желудочно-кишечного тракта. В случае сниже-

ния количества белых кровяных телец ниже 4000 в 1 мм<sup>3</sup> прекратить лечение.

## Витамин Н

**Синоним:** биотин. Чувствителен к свету, особенно к ультрафиолету. Устойчив к нагреванию до 200 °С.

**Его роль в организме:** участвует в обмене белков, жиров и углеводов, необходим для синтеза витамина С, замедляет поседение волос.

**Биотином богаты:** листовые овощи, шпинат, соя, горох, цветная капуста, фрукты, грибы, зёрна пшеницы, дрожжи, натуральный (неочищенный) рис, шоколад, желтки яиц, молоко, печень, мозги.

**Суточная потребность** в биотине с пищей для взрослых: 100—300 мкг.

**Признаки авитаминоза:** депрессия, облысение, истощение организма, экзема, плохой жировой обмен, сухая и шершавая кожа, дерматит, отсутствие аппетита, тошнота, повышенный холестерин в крови, мышечные боли.

**Проявления гипервитаминоза:** неизвестны.

## Витамин Р (группа витаминов)

**Синонимы:** рутин, гесперидин. Чувствителен к воздействию температуры, света, кислорода.

**Его роль в организме:** обеспечивает непроницаемость и механическую прочность капилляров, влияет на кальциевый обмен организма, улучшает кровообращение, помога-



ет действию и усвоению витамина С, увеличивает сопротивляемость к инфекциям.

**Витамином Р богаты:** чёрная смородина, шиповник, вишня, абрикосы, ежевика, белая мякоть цитрусовых, гречка, сладкий (стручковый) перец.

**Суточная потребность** в витамине Р не установлена, но рекомендуется примерно 50 мг для взрослых. При кровоточивости дёсен необходимо увеличить дозу. Витамин Р рекомендуется принимать с пищей вместе с витамином С, который способствует лучшему его усвоению.

**Признаки авитаминоза:** острое воспаление слизистой оболочки носа, крапивница, сенной насморк, ломкость сосудов, кровоточивость дёсен и кровотечение из носа, кровоизлияние в сетчатку глаз.

**Проявления гипервитаминоза:** неизвестны.

## Витамин С

**Синоним:** аскорбиновая кислота. Чувствителен к воздействию температуры, воздуха и света. Его разрушению способствуют: медь, железо, салициловая кислота, бензоат натрия, аспирин, сульфаниламиды, сода (например, добавленная при варке). Подвержен ускоренному разрушению в овощах и фруктах с удалённой кожурой и порезанных. Длительная варка уничтожает витамин С. Курение резко снижает содержание аскорбиновой кислоты в организме.

**Его роль в организме:** играет важную роль в иммунных и окислительно-восстановительных процессах, нейтрализует действие токсинов, активизирует белковый и углеводный обмен, принимает участие в процессах формиро-

вания костей, противодействует выпадению зубов, укрепляет дёсны, участвует в синтезе гемоглобина, в образовании кровяных телец, облегчает усвоение железа, способствует правильному развитию соединительной ткани, коллагена, синтезу гормонов надпочечников. Противодействует канцерогенным факторам.

**Витамином С богаты:** свежие фрукты, овощи, салаты. Он содержится в цитрусовых, шиповнике, облепихе, чёрной смородине, чернике, клубнике, зелёных листьях петрушки, хрене, сладком (стручковом) перце. Значительное количество витамина С содержат: картофель, жеруха, укроп, салат, помидоры, цветная капуста, растения с зелёными листьями, молоко, особенно женское, печень, зубная железа, надпочечники, нижний мозговой придаток.

**Суточная потребность** в витамине С с пищей для взрослых 60—100 мг, в виде препарата для лечения 0,6—4,0 г и больше в несколько приёмов, младенцев — 0,03—0,05 г, детей от 1 года до 14 лет — от 0,2—0,4 г до 0,5—1 г в несколько приёмов. В случае необходимости врач может выписать и большие дозы, даже до 10 г в день.

**Признаки авитаминоза:** цинга, анемия, воспаление дёсен, слизистых оболочек, кожи, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, гормональные нарушения. Снижение витамина С в организме ослабляет сопротивляемость к стрессам, инфекциям, а также способствует развитию ревматических заболеваний. Натуральный витамин С вместе с витамином Р (рутин) оказывает больший эффект.

**Проявления гипervитаминоза:** понос, образование камней из оксалата кальция в почках, кожная сыпь, повы-

шенная кислотность, учащённое сердцебиение. Все эти недуги могут вызвать дозы свыше 10 г в день, принимаемые длительное время. Но это можно предупредить, если принимать витамин С одновременно с соединениями магния, витамина В<sub>6</sub> и пить больше воды.

### 3. Рекомендуемые суточные дозы витаминов для здоровых людей\*

Жирорастворимые витамины					
Группа	Возраст (годы)	Витамин А мкг**	Витамин D мкг***	Витамин Е мг****	Витамин К мкг
Младенцы	до 0,5	375	7,5	3	5
	0,5—1,0	375	10	4	10
Дети	1—3	400	10	6	15
	4—6	500	10	7	20
	7—10	700	10	7	30
Мальчики	11—14	1000	10	10	45
	15—18	1000	10	10	65
Мужчины	19—24	1000	10	10	70
	25—50	1000	5	10	80
	> 51	1000	5	10	80
		800	10	8	45
Девочки	11—14	800	10	8	45
	15—18	800	10	8	55
Женщины	19—24	800	10	8	60
	25—50	800	5	8	65
	> 51	800	5	8	65
		800	10	10	65
Период беременности		800	10	10	65
Период кормления	1—6 месяцев	1300	10	12	65
	7—12 месяцев	1200	10	11	65

\* по Food and Nutrition Board USA, 1989

\*\* 3 мкг витамина А = 10 МЕ

\*\*\* 1 мкг витамина D = 40 МЕ

\*\*\*\* 1 мг витамина Е = 1 МЕ

## Водорастворимые витамины

Группа	Возраст (годы)	Водорастворимые витамины						Витамин В <sub>12</sub> (мкг)
		Витамин С (мг)	Витамин В <sub>1</sub> (мг)	Витамин В <sub>2</sub> (мг)	Витамин РР (мг)	Витамин В <sub>6</sub> (мг)	Фолиевая кислота (мкг)	
Младенцы	до 0,5	30	0,3	0,4	5	0,3	25	0,3
	0,5—1,0	35	0,4	0,5	6	0,6	35	0,5
Дети	1—3	40	0,7	0,8	9	1,0	50	0,7
	4—6	45	0,9	1,1	12	1,1	75	1,0
	7—10	45	1,0	1,2	13	1,4	100	1,4
Мальчики	11—14	50	1,3	1,5	17	1,7	150	2,0
Мужчины	15—18	60	1,5	1,8	20	2,0	200	2,0
	19—24	60	1,5	1,7	19	2,0	200	2,0
	25—50	60	1,5	1,7	19	2,0	200	2,0
	> 51	60	1,2	1,4	15	2,0	200	2,0
Девочки	11—14	50	1,1	1,3	15	1,4	150	2,0
Женщины	15—18	60	1,1	1,3	15	1,5	180	2,0
	19—24	60	1,1	1,3	15	1,6	180	2,0
	25—50	60	1,1	1,3	15	1,6	180	2,0
	> 51	60	1,0	1,2	13	1,6	180	2,0
Период беременности		70	1,5	1,6	17	2,2	400	2,2
Период кормления	1—6 месяцев	95	1,6	1,8	20	2,1	280	2,6
	7—12 месяцев	90	1,6	1,7	20	2,1	260	2,6

#### **4. Роль витаминов в профилактике опухолевых заболеваний**

Для поддержания хорошего здоровья мы должны опираться на знания многих поколений и достижения современной науки. Состояние нашего здоровья зависит — особенно в условиях современной экологии — от окружающего нас мира: солнца, воздуха, воды, почвы и повседневной пищи. Поэтому решающим фактором в сохранении здоровья является гармония всех элементов биосферы — здоровый мир растений, животных, чистая вода, иначе говоря, трофической цепи: растение — животное — человек.

К сожалению, в последнее столетие промышленность сбрасывает вместе с дымом из труб и отходами производства такое большое количество вредных для здоровья химических соединений, что чувствительный человеческий организм не в состоянии с ними справиться. Эти яды очень вредно влияют на иммунную систему, вызывая заболевания, метко названные болезнями цивилизации.

Однако причиной болезней могут явиться не только токсические соединения, загрязняющие окружающую среду, но и искусственные пищевые добавки (вводимые в состав для улучшения вида, разрыхления и т. д.), уменьшение содержания в пище животворных биоэлементов, а также нерациональное питание и возбуждающие вещества (алкоголь, кофе, никотин и т. д.). Вышеназванные факторы могут благоприятствовать появлению, например, лейкемии и других видов опухолевых заболеваний. Равным образом и слишком обильное питание, обычно связанное с определёнными привычками взрослых (в том числе и перекармливание детей) способствует потере здоровья. Поэтому тот, кто хочет быть здоровым, должен отказаться от вред-

ных пристрастий в питании, пересмотреть своё повседневное меню, чтобы организм получал больше элементов, необходимых для здоровой жизни, и отказаться от вредных привычек, в числе которых курение, пьянство, употребление наркотиков, злоупотребление лекарствами и которым подвержены в последнее время и дети школьного возраста. Подобные пристрастия и прихоти приводят к опустошению духовной жизни человека, отсюда наблюдается тенденция к увеличению психических заболеваний, особенно у молодёжи.

Придерживаясь принципа: «Все мы ответственны за состояние здоровья народа», мы должны стремиться к здоровому развитию человека с момента его зачатия. К сожалению, чаще всего это не так. Установлено, например, что показатели заболеваний новорождённых и грудных детей лейкемией и другими видами опухолей (например, злокачественные опухоли почки и глаза, рак печени) увеличиваются с каждым годом угрожающими темпами. Это свидетельствует о том, что опухолевый процесс начался уже в период утробной жизни, а значит, он или обусловлен генетически, или является следствием факторов окружающей среды, а может быть, отражением неправильного образа жизни родителей.

Многие болезни — очевидные последствия катастрофы в Чернобыле. Например, только в столице Беларуси Минске и его окрестностях в последнее десятилетие вдвое возросло количество заболеваний лейкемией.

Какой выход из этого тупика? Что нам делать в условиях угрожающей «эпидемии» опухолевых заболеваний? Важным профилактическим средством служат продукты питания, не обработанные технологически; это овощи, фрукты, зелень, травы, а также злаковые культуры, особен-

но те, которые путём проращивания зерна приобрели ещё большую питательную ценность.

Известно, что витамины принимают участие в жизненно важных процессах обмена веществ организма. Это свидетельствует о том, что они могут оказывать влияние на его защитные механизмы, особенно витамины-антиоксиданты: Е, С, А. Дефицит жирорастворимых витаминов (Е, А, D), как и недостаток витамина С, неблагоприятно отражается на иммунной системе. Однако же вследствие вредных привычек в питании и неправильного образа жизни такой дефицит может быть вызван также нарушением всасывания жиров, что порой делает невозможным усвоение растворимых витаминов.

Чтобы лучше понять роль витаминов в иммунных процессах организма по отношению к новообразованиям, стоит напомнить о результатах новейших исследований. Они указывают на существование определённой взаимозависимости между витаминами и возникновением некоторых болезней цивилизации, таких, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, опухоли.

Всё больше данных указывают на существенную роль антиоксидантных витаминов в защите клеток от вредного воздействия свободных радикалов, которые образуются в живых организмах из-за различных внешних и внутренних факторов вследствие неправильного обмена веществ.

Чрезмерное количество свободных радикалов ускоряет процесс старения, появление склероза, способствует образованию опухолевых заболеваний. Это происходит из-за активизации некоторых канцерогенных соединений. Однако организм человека обладает сложной оборонительной системой от токсичного воздействия свободных радика-



лов, в которой принимает участие комплекс ферментов, а также неферментная система. В её состав входят антиокислительные витамины, такие, как токоферол (витамин Е), аскорбиновая кислота (витамин С), бета-каротин (провитамин А) и ретинол (витамин А). Эти витамины взаимодействуют между собой, и дефицит одного из них частично может компенсироваться другими.

Исследования, проведённые в разных странах, свидетельствуют о существовании большой взаимозависимости между повседневной пищей, изобилующей овощами и фруктами, и здоровьем. Здесь следует ещё раз напомнить, что в лечении опухолей и официальная медицина в последнее время применяет так называемую антиокислительную формулу, соединяя витамины А, Е и С с селеном, который в такой комбинации оказывает исключительно эффективное противораковое воздействие. Селен дают только с этими витаминами; примерно через шесть часов принимают дополнительную дозу витамина С. Такое сочетание обладает исключительными антиокислительными свойствами, оно также смягчает побочные последствия радио- и химиотерапии и эффективно воздействует после удаления опухоли.

## **5. Эффективное противоопухолевое лечение: селен + витамины**

Что такое селен? Селен является животворным элементом. Мы его принимаем в виде микроэлемента вместе с пищей, конечно при условии, что почва, на которой растут растения, богата селеном.

Исследования последних лет выявили, что почва не только в некоторых районах Китая (где растёт рис), но и в некоторых западных странах с высоко развитой промышленностью, например, в Германии, страдает нехваткой селена. Установлено, что из-за недостатка селена в кормах болеют животные. Это влечёт приостановку роста и приводит к внутриутробной смерти плода. Когда же в корм добавляли минимальное количество селена, эти аномалии исчезли. Нехватка этого элемента обнаружена при исследовании трав, предназначенных животным в пищу, а также в овощах и фруктах (данные 1988 г.).

Селен, как и витамин Е, является антиокислителем и в определённом смысле взаимодействует с этим витамином. Это установил профессор медицины В. Шуте из Канады, авторитет в области исследования витамина Е. Установлено, что этот витамин играет необычайно важную роль в сохранении здоровья сердца и системы кровообращения. Для эффективной работы сердечной мышцы и кровеносных сосудов необходим также и селен, а в случае заболеваний лечение оказалось более успешным благодаря применению селена в соединении с витамином Е.

В местах, где в почвах мало селена, наблюдается больше заболеваний системы кровообращения и опухолей. Правда, до сих пор неизвестно, каким образом действует селен и как он предупреждает рак. Но учёные предполагают, что, будучи антиокислителем, он уменьшает вредное влияние свободных радикалов на клетки организма и препятствует повреждению ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота — клеточный носитель наследственности), что служит правильному развитию тканей.

Но как питаться, чтобы поставлять организму оптимальные дозы селена: не слишком много и не слишком

мало? Следует принять во внимание, что этот элемент считается токсичным и очень важно соблюдать дозировку. Итак, какова суточная доза селена? Доказано, что химические функции клеток организма и обмена веществ протекают правильно тогда, когда организм имеет в своём распоряжении около 100 микрограммов селена в сутки. Именно такое количество должна содержать наша пища — и это будет правильно и соответствовать норме! Однако это достижимо только тогда, когда трофическая цепь (растение — животное — человек) не разорвана и в почве содержится достаточное количество этого микроэлемента.

Самый большой «враг» селена — это сахар (сладости), который может его полностью или частично уничтожить, потому что в присутствии углеводов селен становится мало усвояемым. Поэтому, отказываясь от сахара и сладостей, мы получаем больше селена!

Богатый источник селена — мука грубого помола, отруби, пшеничные ростки, зёрна и кукурузные хлопья, очищенная каменная соль, помидоры, чеснок, грибы, рис, а также пивные или хлебопекарные дрожжи — их следует залить горячей водой или молоком.

Можно ещё приготовить дрожжи в виде «заменителя мозгов». *Взять столовую ложку растительного масла, измельчённые луковицу и зубок чеснока и на маленьком огне под крышкой поджарить до прозрачности, добавить примерно 50 г хлебопекарных дрожжей и чуточку воды, помешивая, чтобы они растворились (но не подгорели). Затем немедленно вбить целое яйцо (можно один только белок), а после того, как оно свернулось, снять с огня и приправить по вкусу перцем, солью, петрушкой или другой какой-либо растительной приправой, например, майораном; можно*

*добавить несколько стружек сливочного масла. Посыпать густо измельчённой зеленью петрушки или зелёным луком. Подавать с хлебом из муки грубого помола или горячим отварным картофелем.*

Объедение! Есть 2—3 раза в неделю.

## **6. Как применять селеновое лечение в комплексе с витаминами?**

Как уже говорилось выше, селен в соединении с витаминами применяется в лечении опухолевых заболеваний. В этом случае лечебная доза селена составляет 300—500 микрограммов в день. Однако прежде чем приступить к лечению, врач должен исследовать содержание селена в крови больного, и в случае его недостатка проконтролировать динамику содержания этого элемента.

В распоряжении врача имеются следующие готовые препараты селена немецкой фармацевтической промышленности:

Selenminerase (таблетки) — пивные дрожжи с добавлением селена, суточная доза 1—2 таблетки.

Selenase, Selenit + (ампулы) — 100 микрограммов чистого селена в ампуле, суточная доза 1—2 ампулы.

Selenium ACE (таблетки) — селен + дрожжи, суточная доза 1 таблетка.

Protecton (капсулы) — органически связанный с дрожжевыми клетками селен — биоселен. Одна капсула содержит 50 микрограммов селена. Суточная доза 1—2 капсулы.

Дополнительно принимать масло из ростков пшеницы с витамином Е. Эти препараты принимают по 100 мг в день.

## **7. Влияние витамина А на защитные механизмы организма**

Витамин А в оптимальной дозе оказывает сильное влияние на ряд защитных механизмов организма, так как он воздействует на эпителии слизистых оболочек и их секреторную функцию. Каротин является исходным сырьём, из которого человеческий организм образует витамин А. Он может присутствовать в продуктах питания или лекарственных травах, самостоятельно или вместе с зелёным пигментом — хлорофиллом. Если каротин содержится в растении без хлорофилла, он придаёт растениям желтовато-оранжевую окраску (например, морковь, тыква). При содержании хлорофилла каротин незаметен, потому что доминирует зелень. Каротиноиды способствуют увеличению лимфоцитов в крови, а нехватка витамина А вызывает атрофию слизистой оболочки, что увеличивает предрасположенность к инфекционным заболеваниям дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

В лабораторных исследованиях обнаружено, что ретиноевая кислота усиливает активность клеток организма, увеличивает активность макрофагов, направляя их действие против новообразующих клеток.

Исследования, проведённые с 20 больными с опухолями пищевода в третьей клинической стадии, показали, что концентрация витамина А в сыворотке их крови ниже, чем у группы людей с другими заболеваниями. Установлена также малая концентрация витамина А в сыворотке крови у женщин с опухолями молочной железы ещё за несколько лет до появления процесса образования опухоли. Результаты исследований указывают на участие в син-

тезе белка, связывающего витамин А и цинк. Возможно, снижение концентрации цинка вызывает уменьшение синтеза соответствующего белка.

Эти открытия дали возможность создать новый метод лечения опухолевых заболеваний, особенно миелобластной лейкемии, состоящий из применения ретиноевой кислоты, которая является производным витамина А.

Французские учёные в 1985 году достигли большого успеха: при помощи ретиноевой кислоты раковые клетки, культивированные в пробирке, превратились в нормальные клетки. Это опровергло безоговорочное мнение о необратимости опухолевого процесса. Возникает вопрос, можно ли произвести такой эксперимент с только что взятыми опухолевыми клетками? Такой эксперимент с позитивным результатом сделала в лаборатории клиники Св. Людовика в Париже доктор Кристин Шомьен. Она превратила взятые у больной острой миелобластной лейкемией клетки в нормальные, здоровые. В это время во Францию приехал профессор Венг Ленг Хи, декан медицинского факультета в Шанхае. Он посетил лабораторию Св. Людовика в Париже, интересуясь исключительно исследованиями ретиноевой кислоты. Установилось плодотворное сотрудничество.

Вскоре китайские учёные прислали французам свой лекарственный препарат и начались испытания. Им стали лечить взрослых пациентов: 4 таблетки давали утром и 4 вечером. У 94 % больных очень быстро, уже спустя месяц, наступило улучшение показателей крови, а через 3 месяца исчезли изменённые опухолевые клетки. Однако это лекарство, производимое сегодня известной швейцарской фирмой Hoffmann La Roche, воздействует только в случае миелобластной лейкемии.

## **8. Влияние витаминов А+Е на детей с чрезмерной сухостью глаз**

Другой эксперимент был проведён в Индии с детьми дошкольного возраста, их было 15419. Каждую неделю в течение года им давали 8333 МЕ витамина А и 20 мг витамина Е, другая же группа детей получала только витамин Е. Витаминные растворы изготавливала фирма Hoffmann La Roche. Производители витаминных препаратов, предназначенных для свободной продажи, считают, что максимальная ежедневная доза витамина А составляет для взрослых 6000 МЕ, для детей — 3000 международных единиц. Рекомендуемая же врачами доза составляет около 3000 МЕ, для детей — половина этой дозы.

Предварительные исследования, проведённые с вышеупомянутой группой детей, показали значительный дефицит витамина А в сыворотке крови, а также очень слабое питание. В течение года в исследуемых группах произошло 125 смертей (только 8 внезапных). В группе детей, принимавших витамины А и Е, было наполовину меньше смертей, чем в группе, получающей только витамин Е. Кроме того, установлено, что у детей с ксерофтальмией (чрезмерная сухость глаз вследствие большого недостатка витамина А) смертность была на 50 % выше, чем у детей, не страдающих этим недугом.

Конечные результаты показали, что смертность среди детей с недостаточным питанием может быть снижена примерно на 54 %, если регулярно в целях профилактики давать им витамин А.

Вышеприведённые примеры свидетельствуют: в деле сохранения здоровья изобилующая витаминами по-

вседневная пища играет важнейшую роль. Подобной профилактикой мы предупреждаем болезни цивилизации. Однако неконтролируемое потребление витаминных препаратов, приобретённых в аптеке, может вызвать передозировку, неблагоприятную для организма. Поэтому лучше всего принимать «живые» витамины — здесь передозировка исключена.

## 9. Лечение кори при помощи витамина А

И ещё один любопытный факт. Витамин А способствует лечению детей, больных корью. Это подтвердили многолетние наблюдения. Напротив, в развивающихся странах каждый второй из детей, страдающих ксерофтальмией (выше мы говорили, что это заболевание тесно связано с дефицитом витамина А), переболев корью, потерял зрение.

Группа учёных из Нью-Йорка провела исследование, чтобы выяснить зависимость тяжести протекания болезни от концентрации витамина А в сыворотке крови у детей, больных корью. Оказалось, что дети с малой концентрацией этого витамина в сыворотке крови имели высокую температуру (свыше 40 °С) и она держалась дольше, у них оказалось значительно меньше антител от кори и для их лечения чаще требовалась госпитализация.

Можно заключить, что при кори уменьшается концентрация витамина А в крови, уменьшается также количество антител, что способствует утяжелению болезни. Потому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует лечение детей, в частности, до 2 лет, витамином А, особенно в странах с высоко развитой промышленностью.



Лечение кори витамином А дёшево и не затруднительно. Дозу витамина А должен определить врач.

## **10. Последствия передозировки витаминных препаратов**

Результаты новейших научных исследований могут вызвать удивление у многих читателей. Данные свидетельствуют о том, что систематическое потребление витаминов в таблетках, да ещё в избытке, вызывает нарушение выделительных механизмов. Организм перестраивается на регулярное удаление всего витамина.

Так, например, если на протяжении долгого времени вы глотали таблетки витамина С три раза в день, а затем внезапно перестали поставлять организму эту дозу, то развивающийся дефицит его угрожает цингой (эта болезнь возникает при отсутствии в пище витаминов). Однако этому предшествуют и другие процессы, а именно: потребляемые до этого чрезмерные дозы витамина С ощутимо нарушают углеводный обмен; хуже работают почки. В почках, печени и в кровеносных сосудах скапливается гликоген, а также увеличивается количество лейкоцитов в крови.

А что происходит при передозировке витамина А? Очень нежелательные процессы в водно-солевом обмене, потому что нарушается биологическое равновесие натрия и кальция в плазме крови и эритроцитах.

Ещё опаснее «переедание» витамина В<sub>1</sub>, так как это вызывает повышение артериального давления крови, большее выделение жирных кислот, что может способствовать атеросклерозу и впоследствии гипертонии.

Избыток же витамина В<sub>2</sub> грозит печени, особенно тем людям, которые не потребляют растительных масел.

Витамин В<sub>12</sub> в виде препарата увеличивает содержание протромбина (белка в плазме) в крови у больных атеросклерозом, что может привести к образованию тромбов.

Наиболее опасным, однако, является «перекармливание» младенцев препаратами витамина D; в этом случае соли кальция могут откладываться не только в костях, но и в тканях внутренних органов.

И потому следует знать: неконтролируемое употребление витаминных препаратов может привести к передозировке, а это очень токсично для организма. Но передозировка невозможна, если витамины попадают в организм с пищей. Такое питание, если даже оно содержит витамины в избытке, не оказывает побочных последствий. Поэтому траволечение, сочетаемое с диетой, достигло в последние годы несомненных успехов в борьбе за здоровье. Известно, например, что некоторые растения обладают противоопухолевыми свойствами. К ним принадлежит морковь, которой приписывают почти универсальное воздействие. Сюда можно отнести также капусту всех видов и столовую (красную) свёклу.

Как видно из этого короткого обзора, в последние годы проведено очень много исследований роли антиокислителей, однако ещё многое предстоит исследовать и узнать. Для интереса приведу проверенный факт: при помощи надлежащего питания, сочетаемого с соответствующим дополнением некоторых витаминных препаратов группы В (В<sub>12</sub>, В<sub>6</sub> и В<sub>1</sub>), а также антиокислительных (А, D, Е, С), можно преодолеть вредную привычку к алкоголю у зависимых от него людей и вернуть их к нормальной жизни. Но при одном условии: человек должен этого захотеть сам.

В вопросе большой дозы витаминных препаратов с целью предупреждения хронических болезней мнения разделились.

Некоторые учёные считают, что приём большого количества антиоксидантов желателен. Другие утверждают, что ещё рано давать какие-либо советы общественности, ибо пока мало изучены долговременные последствия больших доз витаминных препаратов.

Но, несмотря на продолжающуюся дискуссию по этому вопросу, дозу антиоксидантов всё же рекомендовано увеличить. Опираясь на результаты тестов, проведённых в Университете Дюссельдорфа (Германия), профессор Зиес предложил значительное изменение в дозировке основных антиоксидантов, а именно: суточную дозу витамина А увеличить до 36 мг, витамина С со 100 до 150 мг. Рекомендованная доза витамина D составляет 10 мг (400 МЕ). Он также обратил внимание на важную роль селена в предупреждении болезней, истощающих организм.

Однако доклад учёных Национальной академии наук США содержит крайне негативную оценку приёма дополнительной дозы витаминов и микроэлементов, произведённых фармацевтической промышленностью, как метода восполнения их недостатка в пище, зато они рекомендуют уменьшить потребление жиров и увеличить потребление фруктов и овощей.

Выводы официальной анкеты (в течение 3-х дней опрошено свыше 21,5 тысячи американцев) показали: ни один из обследуемых не получает 100 % рекомендуемой нормы потребления десяти основных компонентов вместе с пищей, а у значительной части людей она ниже 70 %.

Авторы вышеупомянутого доклада заметили, что наука обращает слишком мало внимания на последствия продол-

жительного применения больших доз витаминных препаратов, несмотря на их опасные последствия. Особенно витаминов А, D и В<sub>6</sub>. Однако среди оппонентов существует единое мнение: дополнительные дозы витаминов или мультивитаминов должны принимать люди, страдающие болезнями желудочно-кишечного тракта, курящие, женщины, принимающие противозачаточные таблетки, а также люди, которые не хотят или не могут регулярно есть свежие овощи и фрукты, и те, кто страдает серьёзными болезнями, истощающими организм.

Вера в магическую силу таблеток соблазнительна, и нелегко изменить неправильные привычки в питании, как и разрушающий здоровье образ жизни. Следует направлять внимание на более рациональное питание и образ жизни и оказывать решительное сопротивление неоправданному спросу на витаминные препараты.

Учёные спорят и о том, следует ли витаминные препараты считать лекарством, как это происходит во Франции, или же пищевой добавкой, как в других странах Европы и Соединённых Штатах Америки. Так вот, большинство врачей и диетологов полагает, что потребность в витаминах каждого здорового человека должна быть удовлетворена повседневным питанием, а если пища не содержит необходимого количества витаминов, только тогда следует принимать таблетки.

## **11. Взаимодействие лекарств, витаминов и минеральных солей**

Как мы уже говорили, многие люди считают, что потребление большого количества витаминов в таблетках

благоприятствует здоровью. Но является ли это безусловно полезным?

Так вот, слишком большие дозы витаминных препаратов могут вредно отразиться на здоровье, например, вызвать повышенное артериальное давление, боль в костях, а принимаемый во время беременности избыток витамина А — врождённые дефекты у плода.

Поэтому если состояние здоровья хорошее и разнообразное питание полностью покрывает потребность организма в витаминах, то принимать витамины в таблетках не нужно. Такого мнения придерживаются учёные Американского института питания и Американского общества клинического питания. Вот их общий вывод: «Повседневная пища должна обеспечить всеми компонентами как здоровых взрослых людей, так и детей. Разнообразная пища удовлетворяет этим требованиям, и обогащение её дополнительными витаминными препаратами становится излишним... Необходимые рекомендации в вопросах питания, а также возможные дополнения к нему должны быть сделаны врачом или диетологом».

Необходимо обратить особое внимание на факт, что применение большой дополнительной дозы витаминных препаратов может:

- нарушить обмен других компонентов потребляемой пищи,
- повлиять на эффективность воздействия некоторых лекарств,
- ухудшить сопротивляемость организма к инфекциям,
- нарушить способность лейкоцитов к обезвреживанию бактерий.

Рекомендованный приём (RDA: Recommended Dietary Allowance) доз любого препарата должен быть обозначен на его упаковке.

**Запомним:** витаминные препараты не заменяют правильного питания, они могут быть только вспомогательным средством в лечении.

## Взаимодействие витаминов с другими препаратами

### Витамин А

вит. В — комплекс кальций, фосфор, цинк	усиливают действие вит. А, а также вит. D, E
цинк	участвует в усвоении вит. А
кальций	большие дозы вит. А могут вызвать потерю кальция костей
пероральные противозачаточные средства	возрастает концентрация вит. А
холестирамин алкоголь	снижают усвоение вит. А
подщелачивающие лекарства	снижают усвоение вит. А, а также витаминов D, E, K
антикоагулянтные лекарства	увеличивают склонность к кровотечениям
неомидин изоретинол минеральное масло	увеличивают вероятность вредного влияния избытка вит. А

## Витамин В<sub>с</sub> (фолиевая кислота)

вит. С	большие дозы, свыше 2 г, увеличивают выведение фолиевой кислоты, и требуется её дополнительный приём
вит. В <sub>12</sub>	принимаемый вместе с вит. В <sub>с</sub> восстанавливает силы
вит. В <sub>3</sub> + ПАБК (парааминобензойная кислота)	принимаемые с фолиевой кислотой, могут замедлить появление седины
ПАБК	усиливает действие фолиевой кислоты
антибиотики	искажают результаты исследования фолиевой кислоты в крови
пероральные противозачаточные средства хлорамфеникол кортизон болеутоляющие лекарства метотрексат сульфасалазин триметоприм	уменьшают эффективность воздействия фолиевой кислоты
фенитоин	при лечении фенитоином не следует принимать фолиевую кислоту, потому что она уменьшает эффективность воздействия этого лекарства
пириметамин	действует антагонистически по отношению к фолиевой кислоте
противосудорожные лекарства	эффективность действия лекарств и фолиевой кислоты взаимно снижается

Витамин В<sub>1</sub>

вит. В <sub>1</sub> , вит. В <sub>2</sub> , вит. В <sub>6</sub> + магний	вместе действуют наиболее эффективно
ПАБК	увеличивает действие витаминов группы В
табак алкоголь кофеин напитки с добавлением цитратов и карбонатов метиндол пероральные противозачаточные средства	снижают усвоение вит. В <sub>1</sub>

Витамин В<sub>2</sub>

вит. В <sub>1</sub> , вит. В <sub>2</sub> , вит. В <sub>6</sub> + магний	вместе действуют наиболее эффективно
табак алкоголь антидепрессанты сульфаниламиды фенитазины пробенсид	снижают действие вит. В <sub>2</sub>



Витамин PP (B<sub>3</sub>)

вит. B <sub>1</sub> , вит. B <sub>2</sub> , вит. B <sub>6</sub> + магний	процесс самостоятельного образования вит. PP в организме возможен только при наличии вит. B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub>
противодиабетические лекарства	вит. PP уменьшает эффективность их воздействия
сульфаниламиды изониазид эстрогены споровые средства табак	снижает эффективность действия вит. PP. Курящие должны принимать дополнительную дозу вит. PP.
мексамиламин паргалин алкоголь	значительно снижают артериальное давление крови
передозировка вит. PP	большие дозы этого витамина могут обострить сахарный диабет, а также вызвать острые приступы подагры и ревматические боли у людей, подверженных этим болезням
вит. PP + хром	2 мг вит. PP + 2 мкг хрома могут значительно снизить уровень холестерина в крови

Витамин В<sub>5</sub>

вит. В <sub>С</sub> (фолиевая кислота)	принимасмый вместе с вит. В <sub>5</sub> и ПАБК, может замедлить появленис ссдины
леводопа	малые дозы вит. В <sub>5</sub> сводят на нет действие леводопы. Применение карбидопы с леводопой противодействует этому
табак	снижает усвоение вит. В <sub>5</sub> . Курящие должны принимать этот витамин

Витамин В<sub>6</sub>

вит. В <sub>1</sub> , вит. В <sub>2</sub> , вит. В <sub>6</sub> + магний	вместе действуют наиболее эффективно
пероральные противозачаточные средства	увеличивают потребность в витамине В <sub>6</sub> . Может появиться депрессия
иммуносупрессивные препараты пенициламин хлорамфеникол циклосерин этионамид гидролизин изониазид АКТГ (адренкортикотропный гормон гипофиза)	способствуют усиленному выведению из организма вит. В <sub>6</sub> , увеличивая потребность в нём. Может появиться ансемия, воспаление периферических нервов, что проявляется болью, онемсением, чувством холода ладоней и стоп

Витамин В<sub>12</sub>

вит. В <sub>С</sub> (фолиевая кислота)	приём вместе с вит. В <sub>12</sub> восстанавливает силы, а большие дозы фолиевой кислоты повышают уровень вит. В <sub>12</sub> в сыворотке крови
вит. В <sub>6</sub>	В <sub>12</sub> лучше усваивается вместе с вит. В <sub>6</sub>
вит. С (большие дозы)	большие дозы вит. С увеличивают выведение вит. В <sub>12</sub> и фолиевой кислоты из организма. Не принимать их вместе (по крайней мере — через час)
калий (длительного воздействия)	таблетки длительного воздействия могут уменьшить усвоение вит. В <sub>12</sub> и увеличить потребность в нём
антибиотики колхицин	могут исказить результаты исследования концентрации вит. В <sub>12</sub> и кобальта
нсомицин холестирамин	уменьшают усвоение вит. В <sub>12</sub>
аминосалицилаты пероральные противозачаточные средства	нарушают усвоение вит. В <sub>12</sub>
хлорамфеникол	тормозит лечение, если вит. В <sub>12</sub> применяют при анемии
табак алкоголь	вызывают дефицит вит. В <sub>12</sub>
кобальт	некоторые сорта пива содержат кобальт. Люди, потребляющие такое пиво продолжительное время, могут иметь проблемы с кроветворением. Могут также появиться признаки отравления, приводящие к кардиомиопатии

## Витамин С (аскорбиновая кислота)

бета-каротин (провитамин А)	защищает вит. С от окисления
вит. Р — комплекс (биофлавоноиды)	вит. С влияет более эффективно в соединении с биофлавоноидами
ПАБК	усиливает действие вит. С
вит. В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	большие дозы вит. С, свыше 2 г, увеличивают выведение фолиевой кислоты, и необходим её дополнительный приём
селен	вит. С снижает усвоение принимаемого в виде неорганических препаратов селена
медь	большие дозы вит. С уменьшают усвоение меди
кальций	вит. С способствует его усвоению
железо	вит. С усиливает действие железа, необходимого для образования красных кровяных телец и гемоглобина
L-цистеин	вит. С предупреждает осаждение, превращение L-цистеина в цистин, который способствует образованию камней в мочевой системе
магний	вит. С наиболее эффективно, если его принимают вместе с биофлавоноидами, соединениями магния и кальция
аспирин	втрое увеличивает выведение вит. С, необходимо его восполнять
барбитураты	уменьшают эффективность действия вит. С. Вит. С увеличивает эффективность действия барбитуратов
хининидин	уменьшает эффективность действия вит. С

пероральные противозачаточные средства  
противохолинэргические препараты  
антикоагулянты  
минеральное масло  
тетрациклин  
салицилаты  
антигистаминные препараты

уменьшают эффективность действия  
вит. С

сульфаниламиды

уменьшают эффективность вит. С.  
Могут вызвать образование почечных  
камней

ПАСК (парааминосалициловая  
кислота)

увеличивает вероятность осаждения  
кристаллов в моче (при больших дозах  
вит. С)

## Витамин D

фосфаты	вит. D увеличивает усвоение фосфатов, риск чрезмерного роста фосфора в крови и клетках
магний	вит. D повышает уровень магния в крови
кальций	большие дозы вит. D сильно увеличивают усвоение кальция
фосфор кальций холин (относится к витаминам группы B), вит. A , вит. C	наибольшая эффективность действия вит. D
щёлочи, содержащие магний	могут вызвать рост концентрации магния в сыворотке крови (у людей с почечной недостаточностью)
мочегонные лекарства	увеличивают риск гиперкальциемии
щёлочи, содержащие алюминий	уменьшают усвоение жирорастворимых витаминов
барбитураты холестирамин гидантоин кальцитонин примидон противосудорожные лекарства алкоголь	снижают действие вит. D
минеральное масло	уменьшает способность усвоения вит. D. Следует принимать восполняющие дозы

## Витамин Е

вит. А	вит. Е уменьшает токсичное вит. А. Большие дозы вит. Е уменьшают резервы вит. А. Нормальные дозы вит. Е сохраняют органические резервы вит. А
железо	инорганические серосодержащие соединения железа разрушают вит. Е, органические соединения железа не разрушают вит. Е. Промежуток между приёмами каждого из них должен составлять около 8 часов
хлор	в случае потребления хлорированной воды следует увеличить дозу вит. Е
селен	обнаружена необыкновенная активность вит. Е в присутствии селена в пропорции: 25 мкг селена на каждые 200 МЕ вит. Е
щёлочи холестирамин колестипол минеральное масло сукралфат табак алкоголь	уменьшают усвоение вит. Е
противотромбозные препараты	могут вызвать спонтанное или скрытое кровотечение

## Витамин Н

вит. В <sub>2</sub> , вит. В <sub>3</sub> , вит. В <sub>6</sub> , вит. А	эти витамины взаимодействуют с вит. Н, сохраняют кожу здоровой
антибиотики сульфаниламиды	уничтожают бактериальную флору кишечника, образующую вит. Н
табак алкоголь кофе	уменьшают усвоение вит. Н
сырые белки яиц	сырые яйца нарушают усвоение вит. Н

## Витамин К

антибиотики сульфаниламиды хинидин минеральное масло	вызывают дефицит вит. К
салицилаты	при длительном применении может появиться дефицит вит. К
холестирамин колестипол кумарин	снижают эффективность действия вит. К
антикоагулянты	уменьшают эффект действия вит. К
примахин	опасность отравления

**Внимание!** Взаимодействие витаминов может оказаться полезным для организма, а может вызвать побочные явления, неблагоприятные для здоровья. Не занимайтесь самолечением. Посоветуйтесь с врачом или фармацевтом, поскольку некоторые сочетания препаратов могут стать угрозой для здоровья и даже для жизни!



## Овощи

*«И сказал Бог: вот, 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).*

### **1. Превосходные лечебные свойства моркови как натурального источника витамина А**

Морковь входит в рацион людей уже 4 тысячи лет. Морковный сок считался оздоровительным средством, и его применяли как панацею от всех бед, хотя до сих пор не удалось выяснить, чем он отличается от соков других овощей. Мнение об универсальном действии моркови пережило века. В наше время ей приписывают противоопухолевые свойства, подтверждая это научными исследованиями. Как известно сегодня, большую роль в борьбе с раком играет витамин А. Морковь, наряду со значительным количеством каротина (провитамина А), минеральных солей и белковых соединений, содержит пектин, инсулиноподобные, а также серосодержащие вещества и целую гамму микроэлементов. Особенно важна морковь в детском питании — она укрепляет сопротивляемость расту-

щего организма и способствует здоровому виду ребёнка. Кроме того, морковный сок — испытанное средство от кишечных паразитов, он регулирует бактериальную флору и способствует поддержанию бархатистости кожи. Следует помнить, что и морковь, и любые другие овощи для младенцев и маленьких детей должны происходить из известных источников. Довольно часто оказывается, что морковь, выращенная в неблагоприятных условиях, содержит токсичные для здоровья соединения азота, которые окисляют железо в гемоглобине крови, расстраивая процесс дыхания. Это проявляется синюшностью, одышкой, головными болями и головокружением. Медики называют это метгемоглобинемией. Следовательно, чтобы уберечь маленького ребёнка от плохих последствий, надо покупать морковь у людей, которые не используют искусственных удобрений при её выращивании.

**В случае поноса у младенцев следует натереть 1/2 кг моркови и варить её в 1 литре воды в течение получаса. Затем протереть через сито и дополнить кипячёной водой (немного). Давать ребёнку до момента прекращения поноса и не кормить его никакой другой пищей, кроме этой кашицы, постепенно переходя к кормлению молоком.**

В народной медицине морковным соком лечат половое бессилие, при кожных заболеваниях — язвах, экземах, лишаях — к ним прикладывается тёртая морковь.

Морковный сок устраняет куриную слепоту (то есть ослабленное в сумерках зрение), лечит малокровие, болезни сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

В невзрачном корне моркови таятся могучие целебные силы, очищающие кровь и снижающие кислотность организма. Бледные люди, пьющие этот сок, приобретают

румянца. Благодаря этому простому и дешёвому виду лечения исчезает усталость, человек чувствует себя молодым и энергичным. Некоторые соединения, содержащиеся в корне моркови, обладают противоглистным действием. Для удаления глистов советуют в течение 24 часов не принимать никакой пищи, кроме одного килограмма свежей моркови.

Острицы также можно изгнать регулярным потреблением натощак и вечером перед сном одной-двух морковок.

Морковный сок оказывает регулирующее действие на выделение пищеварительных соков, повышая пониженное или понижая повышенное количество соляной кислоты. Регулярное питьё морковного сока предотвращает образование почечных камней, устраняет воспаление околоносовых пазух, лечит гиперфункцию щитовидной железы (в частности, Базедову болезнь). Морковный сок рекомендуется при атеросклерозе и коронарной болезни с симптомами стенокардии.

В общем, можно сказать, что без моркови нам трудно было бы жить в здравии и красоте. Об этом знали ещё в Древней Греции и Риме, где морковь выращивалась испокон веков. Там также были известны сильные антисептические свойства этого растения. Современные русские и английские научные публикации свидетельствуют об этих её достоинствах.

Для интереса приведу беспрецедентные случаи, описанные доктором Киршнером в книге «Живые соки» (издание ХХХ, 1975). При помощи моркови он вылечил женщину, страдающую лейкемией. «Состояние больной было безнадежным. Она была такой слабой и истощённой, что ей трудно было проглотить даже жидкую пищу, её сразу же рвало. Я не подавал ей никакой надеж-

ды, но последней попыткой её спасения могли быть только „живые соки“.

Сначала она принимала морковный сок маленькими глотками, постепенно увеличивая дозу до одного стакана в день. Через некоторое время довела её до 4,5 литра в день! 18 месяцев применения исключительно морковного сока дали необыкновенные результаты — больная вылечилась».

Рассказывая своим слушателям об этом чуде, доктор Киршнер встретил недоверие, ведь жизнь без животного белка казалась невозможной. Кроме того, подвергалось сомнению количество сока — 4,5 литра. Но однако же!

В доказательство он привёл другую историю — рассказал о человеке, который в течение четырёх лет питался исключительно морковным соком и при этом нормально работал.

Более того, доктор Киршнер описывает случаи излечения детей, страдавших лейкемией, аллергией на чужеродный белок и другими формами аллергических заболеваний и болезнями желудочно-кишечного тракта. Первые три месяца они пили только 2 л морковного сока в день. После этого в диету были включены соки из корней сельдерея и красной свёклы, а также фруктов, в частности виноградный сок. Мёд использовался тоже как источник энергии. Только после 6—8 месяцев такого жидкого лечения были постепенно введены отварные овощи и зелёный салат. В диете не было никаких зерновых продуктов и мяса.

Доктор Киршнер при помощи морковного сока смог вылечить также тяжёлые случаи артрита, болезни почек и исцелил больных с предраковыми симптомами. При этих заболеваниях больные выпивали в день по 1 л морковного сока с добавлением 600 мл сока из корней сельдерея (при

ревматизме и артритах), а при опухолевых заболеваниях, например, при раке толстой кишки — 4,5 л морковного сока и 2,25 л сока из зелёных листьев петрушки, листьев одуванчика, листьев красной свёклы и жерухи.

Через 6 месяцев он постепенно включил в рацион питания больных овощные салаты и свежие фрукты. Больше года они не ели никакой варёной пищи и мяса, не принимали никаких лекарств и уколов.

Однако во всех описанных случаях говорится об ухудшении состояния здоровья больного в первый период лечения, что может быть вызвано реакцией организма на изменение диеты. При этом лечении не однажды случилось так, что на первом этапе терапии состояние больного улучшалось, далее следовало ухудшение, а затем полное восстановление здоровья. Доктор Киршнер пишет, что не следует пугаться подобных реакций вне зависимости от фазы лечения, ибо организм разными способами избавляется от токсинов, образовавшихся при неправильном обмене веществ.

Высокое содержание каротина (провитамина А) в моркови свидетельствует о её исключительно лечебных свойствах. В 100 г моркови содержится 1,8—7,2 мг каротина, который в организме превращается в витамин А (1 молекула каротина = 2 молекулы витамина А). Непродолжительная варка либо пастеризация не снижают содержания каротина в моркови.

Итак, мы убедились, каким чудесным лекарством является обычная морковь! Ещё раз перечислим её главные компоненты. Корень моркови содержит в среднем 88,8 % воды, 1,1 % азотистых веществ, 0,2 % жира, 0,2 % углеводов, 0,7 мг железа, 30 мг фосфора, 21 мг магния, 280 мг калия, 45 мг натрия, 35 мг кальция, 6 мг серы, следы

йода, меди, кобальта, молибдена, цинка, витамины: до 25 мг % А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Р, Н, Е, К, РР, эфирные масла, стерин, лецитин и ферменты. Стало быть, морковь обладает широким набором разнообразных минеральных веществ и витаминов.

Однако ещё раз напомним: для лечения морковью необходимо исследовать источник её происхождения и употреблять только ту морковь, которая выращена без искусственных удобрений, вдали от больших городов, от опыляемых ядохимикатами садов и хозяйств.

Самые последние исследования выявили, что фитовещества (это химические соединения растительного происхождения), содержащиеся в моркови (паракумаровая и хлорогеновая кислота) обладают исключительно противораковыми свойствами и способны быстро уничтожить канцерогены, прежде чем они успеют поразить здоровые клетки человеческого организма.

## **2. Столовая (красная) свёкла и её исключительные противоопухолевые свойства и не только**

Особенно много каротина находится в листьях красной свёклы — 5360 МЕ.

Упоминание о разведении красной свёклы восходит к IV веку до н. э. Уже в те далёкие времена её применяли как пищевой продукт, а в народной медицине — как превосходное лекарство. Свежий сок красной свёклы, смешанный наполовину с пчелиным мёдом, использовали при гипертонической болезни, а отвар свёклы — при заболеваниях кишечника и желудка с повышенной кислотностью. Тонизи-

рующие и лечебные свойства свёклы, употребляемой в виде гарнира и салатов, используются при ожирении, запорах, заболеваниях печени и почек. Кроме того, красная свёкла обладает исключительными противораковыми свойствами.

Хотя химический состав свёклы известен, но до сегодняшнего дня мы не знаем, какие содержащиеся в ней вещества обладают наибольшим оздоровительным воздействием в борьбе с опухолями. Учёные предполагают, что этот эффект производят бетаины, легко растворимые в воде. Наряду с высоким содержанием щелочных веществ — натрия, калия, магния, кальция и других — в свёкле обнаружены два редких металла: рубидий и цезий, оздоровительная ценность которых нам ещё недостаточно известна.

В свойствах красной свёклы, «вымывающей» мочевую кислоту из организма, в её кроветворном и очищающем кровь действии мы можем сами убедиться, принимая два раза в день перед едой 50—100 мл свежеприготовленного сока, разбавленного водой комнатной температуры. Он прекрасно стимулирует циркуляцию крови и очень полезен при плохом обмене веществ.

Венгерский врач С. Ференци подтвердил на примере 45 больных раком в неизлечимых формах эффективное действие красной свёклы, давая им в начальной стадии лечения несколько раз в течение дня по 250 г натёртой сырой красной свёклы. Затем они пили свежий сок по 300—500 мл в день. Однако некоторые больные после долгого потребления сока стали плохо переносить его в больших количествах, и поэтому доктор Ференци стал сгущать его путём выпаривания до 50 мл. В результате лишь у 3 больных состояние не изменилось, в то время как

у 16 было замечено значительное улучшение: уменьшение или исчезновение опухоли, увеличение массы тела от 5 до 15 кг, улучшение РОЭ.

Также немецкий врач Зигмунд Шмидт наблюдал у 19 безнадежно больных раком подобные улучшения состояния. Эффект наблюдался и у 9 больных лейкемией. Все они принимали в течение дня сок, полученный из одного килограмма сырой красной свёклы.

Доктор Ференци и ряд немецких врачей заметили приостанавливающее воздействие свёклы на рост опухоли у более чем 300 больных. Подтвердилось также, что свойство тормозящего воздействия на рост опухолей не исчезает и при её варке.

Красная свёкла, а также редис содержат пектины. Они связывают вредные токсины и способствуют обезвреживанию и удалению из организма радиоактивных веществ, таких, как, кобальт и стронций.

### **3. Капуста вылечит всё**

Капуста известна с древних времён, и уже тогда ценили её исключительные питательные, вкусовые и лечебные достоинства. Римский врач Марк Катон, с энтузиазмом отзываясь в своих трактатах об оздоровительных свойствах капусты, перечисляет целый ряд болезней, которые можно вылечить с её помощью. «Если капуста ему не поможет, следует его убить...» — такое решение было вынесено в отношении заболевшего раба, ибо лечебные свойства капусты считались «наиболее благоприятствующими здоровью, не позволяющими возникновению в организме ничего вредного». Катон ут-



верждал: «Если тлеет у тебя какая-то болезнь, капуста вылечит всё — она изгонит боль из головы и из глаз и полностью излечит тебя».

Несомненно, в этих утверждениях содержится много правды — капуста всегда применялась и сейчас остаётся лечебным средством в народной медицине.

## Наличие витаминов, минеральных и питательных компонентов в 100 г капусты разных видов

Показатели	Единица измерения	Цветная капуста	Брокколи*	Пекинская капуста	Листовая капуста	Кольраби
белки	г	2,5	3,6	1,2	4,3	1,9
жиры	г	0,3	0,3	0,3	0,9	0,1
углеводы	г	3,9	5,9	2,0	5,1	4,4
энергетическая ценность	ккал кДж	28 117	32 134	16 67	46 192	26 109
натрий	мг	16	15	6,7	40	10
калий	мг	330	400	202	490	390
кальций	мг	20	103	40	210	75
магний	мг	7	24	11	37	48
фосфор	мг	56	78	82	87	50
железо	мг	0,6	1,1	0,6	1,9	0,9
хлор	мг	30	76	—	122	57
марганец	мг	0,17	0,15	—	2,2	0,11
медь	мг	0,14	0,14	—	0,09	0,14
сера	мг	29	137	15	115	—
витамин А	МЕ*	55	2500	8400	6830	450
витамин В <sub>1</sub>	мг	0,11	0,10	0,63	0,10	0,05
витамин В <sub>2</sub>	мг	0,1	0,23	0,23	0,25	0,05
витамин В <sub>6</sub>	мг	0,2	0,17	—	0,19	0,12
витамин РР	мг	0,6	0,9	0,1	2,1	1,8
пантотеновая кислота	мг	1,1	1,3	1,3	1,4	0,1
витамин С	мг	70	113	36	105	53
витамин Е	мг	0,15	0,27	—	3	—
витамин К	мг	3,6	—	—	—	—

Показатели	Единица измерения	Брюссельская капуста	Краснокочанная капуста	Белокачанная капуста	Квашеная капуста	Савойская капуста
белок	г	4,4	1,5	1,4	1,5	2,9
жиры	г	0,6	0,2	0,2	0,3	0,4
углеводы	г	7,1	4,7	4,2	4,0	4,4
энергетическая ценность	ккал кДж	52 217	27 113	24 100	26 109	33 137
натрий	мг	7	4	13	355	9
калий	мг	410	266	230	290	280
кальций	мг	30	35	46	48	47
магний	мг	20	18	23	—	12
фосфор	мг	86	30	27	43	56
железо	мг	1,1	0,5	0,5	0,6	0,5
хлор	мг	40	100	37	—	—
марганец	мг	0,27	0,1	0,14	—	—
медь	мг	0,10	0,06	0,06	—	—
сера	мг	—	—	—	0,1	—
витамины А	МЕ*	780	50	70	30	65
витамины В <sub>1</sub>	мг	0,11	0,07	0,05	0,03	0,05
витамины В <sub>2</sub>	мг	0,16	0,05	0,04	0,05	0,06
витамины В <sub>6</sub>	мг	0,16	0,15	0,11	—	0,2
витамины РР	мг	0,7	0,4	0,3	0,2	0,3
пантотеновая кислота	мг	0,7	0,32	0,26	0,08	—
витамины С	мг	104	50	46	20	45
витамины Е	мг	1	0,2	0,7	—	—
витамины К	мг	3	—	—	—	—

\* МЕ — международная единица; 1 МЕ соответствует 0,3 микрограмма (0,0003 миллиграмма) витамина А или 0,0006 мг бета-каротина.

Сегодня, благодаря научным исследованиям, выявлены факторы, благоприятствующие здоровью: стало известно, что капуста содержит 16 свободных аминокислот, многие ферменты, сахара (до 3,70 %), такие, как глюкоза, фруктоза, сахароза; витамины: С — тормозящий склеротические изменения и ускоряющий заживление ран, А — улучшающий зрение, лечащий раны, ожоги, обморожения, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> — витамины этой группы применяются при расстройствах нервной системы, В<sub>6</sub> — также при лучевой болезни, Н — укрепляет нервы, участвует в обмене жиров, К — участвует в свёртывании крови, РР — укрепляет и «дренирует» капилляры, Е — является витамином молодости, U — противоязвенный компонент. Кроме того, в капусте содержится множество минеральных веществ: калий, фосфор, магний, натрий, кальций, железо, марганец; микроэлементы: серебро, олово, свинец, титан, молибден, никель, ванадий — в меньших количествах; кроме всего прочего, капуста обладает бактериостатическими и дезинфицирующими свойствами (выделяет фитонциды). Проведённые в 1999 году исследования показали, что она содержит фитовещества, которые нейтрализуют канцерогены до их воздействия на ДНК клеток.

Все компоненты, в том числе и клетчатка (1—1,6 %), ускоряющая перистальтику кишечника, несомненно, способствуют популярности капусты и позволяют причислить её к питательно-лечебным растениям. (Гораздо больше о лечебных свойствах капусты и о её практическом применении можно узнать из книги «Лекарства из Божьей аптеки».)

#### **4. Листовая капуста — царица всех видов капусты и витамина А**

Царицей всех видов капусты является листовая капуста, содержание в которой витаминов, особенно витамина А, больше, чем во всех других видах капусты.

Об этом убедительно свидетельствует таблица на с. 87.

И потому владельцы приусадебных участков не должны отказываться от разведения такого ценного растения. К сожалению, многие относятся к листовой капусте как к падчерице. Её вечнозелёные листья, даже зимой, служат самое большое для украшения блюд или в качестве «десерта» для кур, чтобы желтки яиц имели красивый золотистый цвет. Но в наших кухнях она не находит применения. А жаль! Может потому, что о ней мало знают и пишут.

Листовая капуста, наряду с высоким наличием витаминов и минеральных солей, содержит ещё необычайно много хлорофилла (это слово по-гречески означает «зелень листьев»), она имеет большое значение для оздоровительной профилактики. Сульфорафан — химическое соединение, содержащееся в листовой капусте — предупреждает рак.

Научные исследования выявили, что хлорофилл воздействует стимулирующе на процесс образования красных кровяных телец. Он также обладает идеальными антисептическими свойствами, уничтожая вредные для организма бактерии. Кроме того, в значительной мере способствует укреплению иммунной системы, и это имеет особое значение в нынешние времена, когда у большинства людей иммунная система ослаблена. И потому не следует отказываться от ежедневной порции зелени всех видов. Летом это не проблема, так как различные салаты, свежие раститель-

ные приправы и травы содержат достаточное количество хлорофилла, но зимой надо использовать именно листовую капусту, которая будет повседневным источником свежего хлорофилла. Ранние овощи, выращенные в теплице, часто с добавлением искусственных удобрений, не рекомендуются, ведь они могут содержать вредные остатки химических средств, особенно токсичных для детей.

*В качестве салата используют свежие листья листовой капусты, их следует размельчить, ибо они твёрдые. Смешать с йогуртом (без пищевых добавок) или кефиром, можно сметаной, добавить какую-либо растительную приправу, зелень, размельчённый зубок чеснока, столовую ложку дрожжевых хлопьев (если они есть, так как это продукт западного производства). Салат приготовить непосредственно перед употреблением.*

Из листьев капусты можно также выжать свежий сок: *листья смолоть в мясорубке или измельчить, выжать сок. Принимать по 2—3 столовые ложки (разбавив водой комнатной температуры в соотношении 1:1) 2—3 раза в день.*

Листовой капусты есть несколько видов. Наиболее полезна капуста с продолговатыми узкими листьями.

## **5. Брокколи предотвращает раковые заболевания**

Это самая последняя новость! Американские врачи и биохимики открыли в брокколи химическое соединение сульфорафан, которое оказалось необычайно эффективным противоядием в борьбе с раком!

Противораковые свойства сульфорафана открыл совершенно случайно доктор Пол Талалэй из медицинского института Джонса. Он исследовал влияние вещества, из-

влечённого из брокколи, на человеческие клетки, поражённые раком, и обнаружил, что фитовещества (ещё раз напоминаем, это химические соединения растительного происхождения) в брокколи активизируют эти клетки к синтезу ферментов, удаляя из них канцерогены.

Это открытие явилось сенсацией, оно даёт новые возможности в борьбе с опухолями! Сразу же начались широкомасштабные исследования, давшие положительные результаты. Итак, сульфорафан предупреждает рак! Больше того, он непосредственно содействует удалению из человеческих клеток канцерогенных соединений, то есть подавляет рак в зародыше! Нейтрализует канцерогены прежде, чем они успеют поразить ДНК.

Как это происходит?

- Канцерогенное вещество (например, из прокуренного воздуха, некачественного напитка или нездоровой пищи) попадает в кровообращение, а затем в клетку.
- Сульфорафан, содержащийся в брокколи, активизирует внутриклеточные ферменты.
- Эти ферменты взаимодействуют с канцерогеном и обезвреживают его.

Это происходит в человеческом организме через несколько часов после потребления брокколи.

Необходимо, однако, помнить, что вещества растительного происхождения не являются лекарствами при уже далеко зашедшей болезни.

Выявлено также, что предупреждающий рак сульфорафан содержится и в других видах капусты: листовой, брюссельской, белокочанной, цветной, в репе и редисе. А фитовещества, содержащиеся в цветной капусте и брокколи, активизируют ферменты, которые предупреждают развитие рака груди у женщин.

Обнаружено и то, что это животворное вещество не утрачивает своих свойств при варке, тушении или поджаривании, как, впрочем, и другие фитохимические соединения.

Многие люди никогда не ели брокколи — это был попросту не модный овощ. Сегодня брокколи можно купить, но не каждый знает, как его выращивать на приусадебном участке и как затем использовать в пищу. На стебле растения образуются большие соцветия (как у цветной капусты) зелёного или фиолетового цвета — их едят. Мелкие соцветия по бокам тоже едят. Следует помнить: как только соцветия сформировались, их надо срезать, ибо потом на них вырастают жёлтые цветочки, которые в пищу не годятся.

Так вот, выращивание брокколи не отличается от цветной капусты, но лучшие результаты получаются, когда урожай можно собрать в августе-сентябре, так как погода уже более прохладная и влажная. В конце мая высевают семена, а спустя месяц растения рассаживают на расстоянии 50 см. Первые соцветия обычно собирают спустя примерно 90 дней. Срезают их вместе с мясистым стеблем длиной 20—25 см, который также съедобен. Съедобны и мелкие листочки, богатые витаминами.

Известно, что человеческий организм лучше всего принимает и усваивает вещества, содержащиеся в целом плоде или листьях, а не извлечённые из них. Поэтому не будем забывать о брокколи, очень полезном, вкусном и нежном овоще. Его готовят так же, как и цветную капусту, с соусом или маслом и толчёными сухарями.

## **6. Помидоры укрепляют зубы**

Не менее ценное растение со значительным содержанием витамина А — это помидор. Раньше его необоснован-



но упрекали за якобы канцерогенные свойства. Теперь он полностью оправдан! Последние исследования выявили, что помидоры способствуют повышению иммунной сопротивляемости организма.

Свежие помидоры содержат так много разнообразных витаминов, а также минеральных компонентов, что трудно было бы все их перечислить. Преобладают, однако, витамин А, а также витамины С, В и Е. Из редких элементов следует назвать радий, медь, бор, никель, кобальт, а томаты, содержащийся в зелёных частях этого растения, обладает противогрибковыми свойствами.

Клинические и экспериментальные исследования показали, что томатный сок особенно полезен детям ввиду его противощитовидных и кроветворных свойств. Кроме того, он необходим при нарушениях роста. Его также применяют при лечении ревматизма и при расстройствах кровообращения, болезнях почек и парадонтозе. Паракумаровая и хлорогеновая кислоты (фитовещества), содержащиеся в помидорах, способны обезвредить канцерогенные вещества.

### Питательная и энергетическая ценность

100 г свежих помидоров

белки	0,9 г	вит. А	1000 МЕ
жиры	0,2 г	вит. В <sub>1</sub>	0,057 мг
углеводы	3,3 г	вит. В <sub>2</sub>	0,035 мг
натрий	6 мг	вит. В <sub>6</sub>	0,100 мг
калий	300 мг	никотиновая кислота	0,530 мг
кальций	14 мг	вит. С	24 мг
магний	20 мг	вит. Е	0,270 мг
фосфор	26 мг	калории	19
железо	0,5 мг	джоули	79

## 7. Спаржа — это не только изысканная деликатесная пища, но и лечебное растение

Спаржа считалась в древности священным растением. Ещё Плутарх, древнегреческий философ и историк (45—127 гг. н. э.), говорил о ней в своих трудах, описывая обычай украшать новобрачных нежными зелёными веточками спаржи. Добавляли их также в букеты цветов. Этот обычай существует до наших дней. Молодые побеги спаржи считались «аристократами» среди овощей и придавали торжественность застолью богачей.

Спаржей наслаждались также римские императоры. Родиной её считают восточные страны. Оттуда через Азию, Китай, Египет и Северную Америку она попала в южную и центральную Европу. В Германии спаржа впервые появилась в 1565 году, её можно было увидеть в парках как декоративное растение. Она доставляла удовольствие на приёмах богатых, где считалась божественной пищей. Затем её начали разводить повсеместно в кулинарных целях.

Слово «спаржа» происходит из греческого языка и означает «распускаю побеги».

Связанные в пучки беловатые длинные «палочки», которые можно весной купить на овощных прилавках — это молодые побеги спаржи. Корневища спаржи находятся глубоко в земле. В конце апреля они пускают нежные побеги, толщиной в палец, и их с большим удовольствием едят гурманы. Спаржа срезается во время зарождения головки. Знатоки срезают молодые побеги рано утром, до 5 часов, чтобы предупредить их позеленение под влиянием солнечного света, а также чтобы они могли сохранить свой светлый цвет и нежную структуру.

Стебель этого растения достигает высоты 1,5 метра. Его украшают нежные, по виду напоминающие пух птичьих перьев, воздушные, иглистые листочки, а зеленоватые цветки напоминают ландыши. Красные ягодки спаржи с удовольствием едят осенью птицы, но семена в этих ягодах не перевариваются в их желудочно-кишечном тракте и удаляются вместе с помётом. Поэтому часто мы встречаем это растение на старых лугах и свалках.

В Китае ещё три тысячи лет тому назад применяли корневища спаржи как отхаркивающее средство при изнуряющем кашле; из них также делали компрессы на язвы. Египтяне же пили отвар из корневищ при заболеваниях печени, а римляне, в частности Диоскорид, рекомендовали молодые побеги спаржи при болезнях почек.

Мочегонное действие этого растения дало основание врачам-натуропатам рекомендовать его и сегодня в качестве лекарства — при заболеваниях почек, мочевого пузыря и водянке и при других заболеваниях.

### Питательная и энергетическая ценность 100 г свежей спаржи

белки	2,2 г	вит. А	50 мкг
жиры	0,2 г	вит. В <sub>1</sub>	0,14 мг
углеводы	3,8 г	вит. В <sub>2</sub>	0,16 мг
натрий	4 мг	никотиновая кислота	1 мг
калий	220 мг	вит. В <sub>6</sub>	0,6 мг
кальций	22 мг	вит. С	28 мг
магний	20 мг	вит. Е	2,5 мг
фосфор	46 мг	калории	26
железо	1 мг	джоули	109

Из этой таблицы видно, что спаржа малокалорийна. Именно поэтому, приготовленная без каких-либо добавок или жиров, она является идеальной пищей для полных. Содержащаяся в ней клетчатка не усваивается, но, наполняя желудок, вызывает чувство насыщения и одновременно активизирует перистальтику кишечника. Зато спаржа, потребляемая с калорийной добавкой в виде сливочного масла, яйца, сметаны и муки, является живительной пищей для выздоравливающих после тяжёлой изнурительной болезни; её часто рекомендуют и при лечении, требующем усиленного питания. Низкое содержание углеводов также имеет свои достоинства, потому что позволяет потреблять спаржу больным сахарным диабетом. Они могут есть спаржу со сливочным маслом, яйцом или сметаной. Обогащённая таким образом калориями, она становится полноценной пищей для диабетиков.

Учитывая её мочегонные свойства, спаржу рекомендуют и при хронических экземах, ибо все растительные лекарства, применяемые при кожных болезнях, направлены на активизацию желез внутренней секреции и работу почек.

Буква L. — Linne — в латинском названии спаржи *Asparagus officinalis* L. указывает на то, что ещё во времена шведского естествоиспытателя Карла Линнея (1707—1778) спаржа фигурировала в фармакологии как лекарство, и тогдашние аптеки это растение продавали и рекомендовали для лечения. В лечебных целях использовали в основном корневища. Сегодня мы знаем, что биологически активные вещества содержатся во всех частях растения. Основные активные вещества в спарже — это сапонины и холин, компонент, оказывающий полезное действие на желчный пузырь и нервную систему. Другие

компоненты спаржи: аспарагин, аргинин, флавоны, сахара, протеины, жиры, янтарная кислота и другие кислоты, витамины, эфирные масла, минеральные вещества и микроэлементы, среди которых также мышьяк. Этот элемент содержится в минимальных количествах и является существенным кроветворным фактором.

Все вещества, содержащиеся в спарже, обладают большой лечебной силой, однако до сих пор неизвестно, какие из них наиболее эффективно влияют на механизм работы почек. Несмотря на эту неясность, спаржа, несомненно, обладает свойствами, очищающими кровь, восстанавливает клетки, в особенности ткани почек, ускоряя выведение воды из организма, освобождая его от различных токсинов, образующихся в процессе обмена веществ. Спаржа также мягкое слабительное средство. Однако лечение этим растением, состоящее в ежедневном потреблении спаржи, не должно продолжаться больше 10 дней.

Следует обратить внимание на то, что у некоторых людей может появиться аллергия на спаржу, и даже простое прикосновение к ней вызывает аллергическую сыпь. К счастью, это редкое исключение. У большинства людей таких проблем нет, и они радуются спаржевому сезону и удовольствию, связанному с ним.

Вот несколько рецептов приготовления блюд из этого ценного растения.

### Суп спаржевый (на 4 человека)

*500 г спаржи*

*1,5 л воды*

*1 столовая ложка муки*

*1 желток*

*1/4 л негустой свежей сметаны или 1/4 л молока + столовая ложка сливочного масла*

*1 чайная ложка сахара или глюкозы (до краёв)  
зелень укропа  
соль*

Спаржу вымыть, тщательно очистить, удалить одревеневшие части, нарезать кусочками длиной примерно 2 см. Положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до мягкости (около 30 мин.). Затем молоко (или сметану) влить в отдельную посуду, добавить желток, масло, муку, сахар (или глюкозу) и взболтать. Влить в кастрюлю с отварной спаржей и, мешая, вскипятить. Снять с огня, добавить зелень укропа и соль по вкусу. Этот великолепный суп сочетается с любыми вторыми блюдами.

**Внимание!** Очистки от спаржи можно высушить и использовать, например, в зимний период для приготовления изысканного супа.

## **Спаржа отварная**

Спаржу вымыть, очистить от нижней части до верхушки, удалить одревеневшие части, связать в маленькие пучки и положить в кипящую, слегка подслащённую и подсоленную воду (вода должна её только прикрывать). Варить под крышкой до мягкости (около 30 мин.), затем выложить на блюдо головками к середине, полить растопленным сливочным маслом с подрумяненными толчёными сухарями. Вместо масла с толчёными сухарями можно подать с соусом.

## **Рецепт приготовления соуса**

*40 г сливочного масла*

*40 г муки*

*1/4 л молока + 1/4 л отвара из спаржи*

*или*

*1/4 л сметаны + 1/4 л отвара из спаржи*

*2 желтка*

*лимонный сок или лимонная кислота*

*соль*

Растопить масло, смешать с мукой, поджарить, не подрумянивая, развести с молоком и отваром из спаржи, добавить соль, лимонный сок — по вкусу и варить 2—3 мин, смешать с желтками.

Можно вместо желтков взять целое яйцо, взбить его в пышную массу. Затем соус поставить на огонь, влить в него взбитое яйцо, постоянно мешая, чтобы оно не свернулось.

## Пирог спаржевый

*Примерно 1 кг очищенной и отварной спаржи*

*1,5 стакана соуса (рецепт приготовления выше — «Спаржа отварная»)*

*60 г натёртого твёрдого сыра*

*Тесто:*

*2 стакана муки*

*2/3 стакана сливочного масла*

*1 столовая ложка мёда*

*соль по вкусу*

Муку, мёд и соль положить в миску, крошить в неё масло и замесить тесто, напоминающее песок. Затем из него быстро сформовать «мячик» (не добавлять воду) и поместить в холодильник.

Спустя час вынуть тесто, равномерно разложить (тесто крошится, и потому его нельзя раскатывать) в форму для выпечки, образуя высокие края. Проколоть вилкой и поставить в горячую духовку, печь около 10 минут.

Отварную спаржу нарезать кусочками — примерно в 3 см длиной, разложить на припечённое тесто, полить сверху соусом бешамель и посыпать натёртым сыром.

Поместить в духовку и печь при темп. 150—170 °С около 15 минут, пока не подрумянится.

Пирог подавать к столу прямо из духовки! К нему можно подать зелёный салат.

**Внимание!** Тесто можно припечь накануне, спаржу и соус тоже приготовить заранее. Ничего, что они будут холодными.

Спаржевый пирог — это изысканное блюдо, он может стать приятной неожиданностью для гостей.

## **8. Противоопухолевые продукты питания, оказывающие профилактическое и лечебное действие**

### **Хрен**

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С.

**Лечебные свойства:** активизирует пищеварение, стимулирует работу поджелудочной железы, почек, печени. Противостоит инфекциям, обладает бактерицидным действием, активизирует перистальтику кишечника и обмен веществ.

**Рекомендации по лечению:** суточная доза — 10—20 г.

**Противопоказания:** нет. Не превышать суточной дозы.

### **Брокколи**

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** обладает исключительными противоопухолевыми свойствами! Брокколи рекомендуют при болезнях сердца и почек, ибо она улучшает водный и нарушенный обмен веществ.



**Рекомендации по лечению:** варить в маленьком количестве воды, под крышкой. Время варки: 6—10 минут, в конце можно добавить немного растительного масла.

**Противопоказания:** нет.

### Брюссельская капуста

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** стимулирует работу пищеварительной и гормональной систем. Содержит 4,7 % полноценного белка и очень много витамина С — 104 мг/процента!

**Рекомендации по лечению:** такие же, как у брокколи. Часто потреблять в зимний период.

**Противопоказания:** нет.

### Листовая капуста

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** является «звездой» среди растений. Обладает выдающимися питательными свойствами. Особенно её рекомендуют детям, а также при водянке и болезнях кровообращения.

**Рекомендации по лечению:** капусту мелко шинковать. В отдельной кастрюле сварить ячневую крупу, добавить в неё капусту. Всё вместе немного поварить под крышкой. Приправить чесноком.

Свежий сок капусты пить 2—3 раза в день по 2—3 столовые ложки, разбавив водой комнатной температуры в отношении 1:1.

**Противопоказания:** нет.

### Цветная капуста

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** легко усваивается, занимая в этом первенство среди овощей, относящихся к семейству крестоцветных. Лечит слизистую оболочку кишечника и желудка. Её рекомендуют для выздоравливающих после тяжёлой болезни, при сахарном диабете, болезнях кровообращения, почек и пищеварительной системы.

**Рекомендации по лечению:** залить кипятком, варить в маленьком количестве воды под крышкой. Время варки 8—10 минут. Съедобна и сырой в виде салата.

**Противопоказания:** нет.

## Кольраби

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** обладает противоопухолевыми и противосклеротическими свойствами.

**Рекомендации по лечению:** съедобны и молодые листья капусты, они обладают питательными свойствами, наполовину большими, чем сам плод. Из неё готовят такие же блюда, как из цветной капусты; кольраби также едят в сыром виде — салаты. Эту капусту особо рекомендуют детям.

**Противопоказания:** нет.

## Белокочанная капуста

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** обладает исключительными противоопухолевыми свойствами, предупреждает и уменьшает риск появления опухоли толстой и прямой кишки. Потребление несколько раз в неделю блюд из капусты предупреждает опухоли желудка и кишечника. Рекомендуется в диете больных диабетом. Улучшает зрение, свёртываемость крови, тормозит склеротические изменения, рекомендуется при

лучевой болезни и при пониженной функции щитовидной железы.

**Рекомендации по лечению:** в целях профилактики пить 2—3 раза в день по 100 мл сока капусты, разбавив кипячёной водой комнатной температуры в отношении 1:1; для лечебных целей: 4—5 раз в день по 200—250 мл так же разбавленного сока. Более подробные рекомендации содержатся в книге «Лекарства из Божьей аптеки». Есть капусту в свежем виде как можно чаще!

**Противопоказания:** нет. Лишь при болезнях печени следует соблюдать умеренность при её потреблении. При повышенной функции щитовидной железы посоветоваться с врачом, поскольку белокочанная капуста содержит довольно много йода.

## Квашеная капуста

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С.

**Лечебные свойства:** такие же, как у белокочанной капусты. Квашеная капуста обладает исключительными лечебными свойствами.

**Рекомендации по лечению:** есть только в сыром виде, пить сок, разбавив кипячёной водой комнатной температуры 1:1.

**Противопоказания:** нет. Её можно смело есть даже при болезнях печени.

## Лук

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** тормозит, как и чеснок, рост опухолевых клеток. Рекомендуется при повышенной функции щитовидной железы, парадонтозе, регулирует работу желудоч-

но-кишечного тракта, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, тонких кишок, печени и желчного пузыря. Нормализует давление крови, кровообращение, способствует выведению глистов, влияет на водный обмен и регулирует его при болезнях почек, активизирует кроветворение в костном мозге.

**Рекомендации по лечению:** суточная норма сырого лука: 50—100 г, в том числе в виде сока: 100 г измельчённого лука + 100 мл воды + столовая ложка пчелиного мёда. Принимать в течение дня.

**Противопоказания:** соблюдать осторожность при заболеваниях печени и желчного пузыря! При болезнях печени также воздерживаться от жареного лука.

## Тыква

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С.

**Лечебные свойства:** особенно полезна при болезнях почек и сердца, связанных с чрезмерной задержкой воды в тканях. Тыква способствует выведению воды вместе с токсичными продуктами обмена веществ, она также лечит геморрой и запоры.

**Рекомендации по лечению:** семена тыквы являются превосходным средством от ленточных глистов. Для этого 150 г семечек размять со свежим молоком (совсем немного) и съесть. Спустя 2 часа принять слабительное средство. Свежие семена тыквы (150 г в день) есть при заболеваниях предстательной железы.

**Противопоказания:** нет.

## Морковь

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** морковь содержит особенно много бета-каротина. Обладает исключительными противоопухолевыми и кроветворными свойствами. Она также стимулирует рост, регенерирует слизистые и кожу, оказывает бактерицидное действие, регулирует обмен веществ, работу печени и поджелудочной железы, гормональный обмен, является мочегонным, а также глистогонным средством, улучшает зрение, активизирует регенерацию зрительного пурпура. Как уже было сказано в главе «Витамины», в частности, в разделе о витамине РР, это очень важно для людей, постоянно работающих у компьютерных и телевизионных экранов.

**Рекомендации по лечению:** см. на с. 78. Для лечебных целей используется только морковь, выращенная без искусственных удобрений и вдали от города.

**Противопоказания:** нет.

## Дыня (канталупа) и арбуз

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С.

**Лечебные свойства:** является мочегонным, очищающим кровь; рекомендуется при заболеваниях почек, ревматизме, артрите, в период выздоровления после болезни, регулирует пищеварение.

**Рекомендации по лечению:** при болезнях почек есть 1—2 кг в течение дня. Такое же количество — при артрите и ревматизме.

**Противопоказания:** нет.

## Сельдерей

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** лечит заболевания почек, предстательной железы, ревматизм, артрит, неврастению, начальную стадию депрессии. Содержит инсулиноподобные гормоны, поэтому сельдерей рекомендуется потреблять при сахарном диабете. Он также содержит соединения, подобные половым гормонам, считается эффективным натуральным средством, усиливающим половую активность, а также сильным мочегонным.

**Рекомендации по лечению:** салаты из сырого сельдерея (корни и листья), супы, сок из корней и листьев с добавлением морковного — разбавить водой комнатной температуры в соотношении 1:1. Пить 3 раза в день по 0,5—1 стакану.

**Противопоказания:** нет.

## Спаржа

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** является растением, оказывающим мочегонное действие, поэтому эффективна при заболеваниях почек. Спаржа также хорошая диетическая пища, рекомендуется при ожирении, истощающих болезнях, сахарном диабете, кожных заболеваниях. При этих болезнях её применяют уже тысячелетия!

**Рекомендации по лечению:** из спаржи готовят полезные для здоровья изысканные супы и салаты, очень вкусна спаржа, сваренная очень быстро и в маленьком количестве воды, посыпанная толчёными сухарями или предварительно обжаренная на масле, или же с соусом (см. рецепт приготовления на с. 99).

**Противопоказания:** нет.

## Шпинат

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** шпинат полезен при хронических экземах, запорах, авитаминозе, туберкулёзе лимфатических узлов, при плохой работе поджелудочной железы и печени.

**Рекомендации по лечению:** шпинат особенно рекомендуют в детском питании. Активные биологические вещества позволили бы этому растению заменить целую аптеку.

**Противопоказания:** нет. Шпинат нельзя подогреть.

## Жеруха

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** предупреждает болезни цивилизации, плохого обмена веществ, авитаминоз, рекомендуется при пониженной функции щитовидной железы, активизирует работу печени, поджелудочной железы, является средством, очищающим кровь. Помогает при сухом кашле, усиливает отток желчи, облегчает мочеиспускание. Лечит острый и хронический насморк.

**Рекомендации по лечению:** суточная норма в сыром виде — 30 г, в виде сока — выжать и разбавить в стакане воды, сыворотки или пахты.

**Противопоказания:** при беременности, повышенной функции щитовидной железы, при болезнях почек.

## Редис и редька

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С.

**Лечебные свойства:** рекомендуются при пародонтозе, предупреждают карис зубов. Обладают такими же свойствами, как кольраби.

**Рекомендации по лечению:** съедобны также молодые листья этих растений в виде салата. Редька и редис

должны быть постоянно в меню, они особенно полезны детям.

**Противопоказания:** нет.

### Красная (столовая) свёкла

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С.

**Лечебные свойства:** свёкла относится к исключительно противоопухолевым овощам. Она тормозит разрастание раковых клеток — см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки». Является мочегонным и очищающим кровь, а также кроветворным средством, оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему, желудок, печень и желчный пузырь. Её рекомендуют при лейкемии.

**Рекомендации по лечению:** потреблять в виде сока с добавлением простокваши. О лечении свёклой при раке и лейкемии см. на с. 84.

**Противопоказания:** больным с пониженной кислотностью желудка следует пить свекольный сок в небольших количествах из-за большого содержания щелочных соединений.

### Листовая свёкла

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** такие же, как у шпината, и её так же готовят. Листовую свёклу особенно рекомендуют детям. Она обладает кроветворными свойствами и содержит высококачественный белок. Лечит хроническую экзему, запоры, желтуху, активизирует выделение пищеварительных соков и благотворно влияет на работу печени, поджелудочной железы и кишечно-желудочного тракта.



**Рекомендации по лечению:** в сыром виде её не едят, готовят, как шпинат. Варить очень быстро. Стебли можно готовить, как спаржу.

**Противопоказания:** нет.

## Картофель

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** картофель содержит полноценный белок — 2 %, с такой же питательной ценностью и усвояемостью, как белок яйца и мяса! Прекрасно лечит повышенную кислотность и язву желудка! Является превосходной диетической пищей, способствует мочевыведению при нарушении кровообращения. Не способствует полноте! Является кладом микроэлементов. О противоязвенном лечении картофелем см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки» на с. 92.

**Рекомендации по лечению:** при отёках следует в течение трех дней подряд есть картофель: 1 кг отварного в мундире картофеля разделить на 6 порций, есть в течение дня без соли и жира. Отёки исчезнут!

**Противопоказания:** нет.

Отруби, пшеничные, кукурузные, рисовые, овсяные ростки и ростки проса

**Наличие противоопухолевых витаминов:** А, С, Е.

**Лечебные свойства:** являются исключительными противоопухолевыми средствами. Об этом см. в книгах «Лекарства из Божьей аптеки», «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища».

**Противопоказания:** непереносимость клейковины.

Растения, относящиеся к семейству крестоцветных, обладают подобными лечебными свойствами. К ним относятся хрен, брюссельская, листовая, цветная, белокочанная, пекинская, краснокочанная капуста, кольраби, жеруха, редиска и редька.

## Фрукты и ягоды

*«Да произрастит земля зелень, траву, сеющую семя, дерево плодовитое, приносящее по роду своему плод, в котором семя его на земле» (Быт. 1:11).*

### **1. Абрикосы — богатый источник витамина А, и превосходное лечебное средство**

Среди фруктов витамина А больше всего содержится в абрикосах, но после термической обработки (компот) его содержание уже гораздо меньше, а в консервированных с добавлением сахара фруктах витамина А ещё меньше.

Абрикосы являются великолепным диетическим компонентом при дефиците витамина А в организме.

Абрикосовое лечение применяют прежде всего при болезнях с нарушенной функцией кожи и слизистых оболочек, при так называемой куриной слепоте, во время беременности и в период кормления ребёнка грудью; в качестве лечебного средства для выздоравливающих после тяжёлой болезни, особенно инфекционной, при плохом заживлении ран, отсутствии аппетита, нарушении роста, болезнях щитовидной железы, циррозе печени и нарушениях функции печени, а также менструального цикла.

Очень полезны сушёные абрикосы. Во время лечения рекомендуют их съедать 100—200 г (больше тоже не повредит) в течение дня. Их следует взвесить, вымыть горячей водой, залить кипятком и оставить на ночь. Съедать на следующий день перед каждым приёмом пищи вместе с водой (всё количество предварительно разделить на 3 части).

Абрикосовое лечение рекомендуют также детям, особенно болезненным и слабым. Это восстанавливает нарушенную иммунную систему, тем самым защищая от болезней цивилизации.

Сушёные абрикосы, вымоченные в воде, можно также добавлять в «Мюсли». О нём мы говорили в предыдущих книгах «Лекарства из Божьей аптеки» и «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища». Это полезное блюдо состоит из зерновых хлопьев (овсяных, кукурузных, пшеничных, ячменных — по выбору), пшеничных отрубей и пшеничных ростков, измельчённых орехов, миндаля и изюма. Непосредственно перед употреблением добавляется лимонный сок, натёртое яблоко, мёд и кипячёное молоко (можно порошковое) или кипячёная вода комнатной температуры. «Мюсли» рекомендуют всем: молодым и старым, здоровым и больным, потому что это кушанье помогает сохранить (или восстановить) утраченные жизненные силы. «Мюсли» также является средством, способствующим сохранению красоты и, кроме того, исключительно вкусной пищей!

### Питательная и энергетическая ценность 100 г свежих и сушёных абрикосов

белки	0,9 г	5,0 г
жиры	0,1 г	0,4 г
углеводы	12,4 г	68,4 г
натрий	1 мг	4 мг

калий	300 мг	1100 мг
кальций	14 мг	75 мг
фосфор	24 мг	120 мг
железо	0,6 мг	4,5 мг
витамин А	2000 МЕ	6500 МЕ
витамин В <sub>1</sub>	0,04 мг	0,01 мг
витамин В <sub>2</sub>	0,05 мг	0,11 мг
никотиновая кислота	0,8 мг	3,2 мг
витамин С	7 мг	11 мг
калории	54	300
джоули	226	1254

Сушёные абрикосы обладают исключительно большой энергетической ценностью. Из минеральных компонентов заслуживает внимания прежде всего очень большое содержание железа и калия. Поэтому абрикосы предусмотрены в «крововетворной» диете и рекомендуются при любых формах анемии. А потребление 1—5 зёрнышек из косточек абрикоса в день поставляет организму достаточное количество противоопухолевых витаминов, чтобы обезопасить организм от онкологических заболеваний («Библия витаминов»).

Это же относится к зёрнышкам вишнёвых косточек, черешни, слив и яблок.

## 2. Вишня — вкусный плод и эффективное лечебное средство

В последние годы в Европе произошёл явный возврат к натуральным средствам лечения. 40 % препаратов, поставляемых фармацевтической промышленностью, изготовлены из растительного сырья, а их применение в лечении сер-

дечных, сосудистых, желудочно-кишечных заболеваний, а также болезней печени и почек составляет около 80 %.

В современных лабораториях растения подвергаются серьёзным исследованиям химических и лечебных свойств. Но, несмотря на это, напрасны попытки приобрести в аптеке лекарство, изготовленное на основе плодов, цветков, листьев или коры вишнёвого дерева, потому что вишня не значится в фармакологии как лечебное средство.

Иное мнение о вишне у натуральной медицины. Она не отказывается от опыта и знаний, приобретённых веками, об оздоровительных свойствах вишни. Натуральная медицина давно знала о целебных свойствах вишнёвого дерева и использовала вишню в своей практике. Это подтверждают археологические находки.

Во время раскопок в древних поселениях в районе Альп найдены косточки вишен. Отсюда можно сделать вывод, что вишнёвые деревья росли в этой части Европы по меньшей мере 2000 лет тому назад. И сомнительно, чтобы они так обильно плодоносили, как в наше время. Из найденных записей известно, что в те далёкие времена их уже употребляли в пищу.

Вишнёвые деревья происходят из Азии, и попали они через Альпы на юг Германии вместе с римской армией. Известный римский полководец гурман Лукулл (117—57 до н. э.) постоянно заказывал себе через посыльных персики и клубнику из Сицилии, маслины из Греции; именно он велел привезти вишнёвое дерево из Азии и посадить его в Риме. И сегодня вишнёвые деревья сохранились в диком виде в окрестностях вечного города, в основном на окраинах лесов или на полянах.

Вишнёвое дерево, как и чёрная бузина, обладает сильными лечебными свойствами: даже из косточек и плодоножек изготавливают лекарства; и очень жаль, если бы эти сведения были

преданы забвению. Поэтому напомним лечебные свойства вишни и её практическое применение в народной медицине.

Вишня оказывает такое же воздействие, как большинство растений семейства розоцветных, особенно на пищеварительную систему, желудок, печень и поджелудочную железу. Как и клубника, вишня богата сахарами (до 15 %), прекрасно утоляющими чувство голода. Кроме того, содержит значительное количество органических кислот (0,9 %), содержащихся во фруктах и ягодах, которые придают вкус, действуют очищающе на организм, стимулируют обмен веществ, оказывают бактериостатическое действие, дезинфицируют желудочно-кишечный тракт, активизируют выделение пищеварительных соков, ускоряя пищеварение. Вишня также богата витаминами (С, В, А, РР) и минеральными веществами (медь, калий, магний, железо, фосфор).

Ежедневное потребление в период сезона одного килограмма свежих вишен или черешен избавляет за короткое время от запоров и атонии кишок, а высокое содержание щелочей (около 1 %) даёт основание причислить вишню к первостепенным диетическим средствам. За короткое время можно избавиться от «грехов» в питании, вызванных злоупотреблением сахара, мяса, пшеничного хлеба, булок и стимулирующих веществ (кофе, чай и т. д.).

### Питательная и энергетическая ценность

#### 100 г свежих плодов вишни

белки	1,1 г	натрий	2 мг
жиры	0,4 г	калий	210 мг
углеводы	16,1 г	кальций	20 мг
магний	15 мг	витамин В <sub>2</sub>	0,05 мг
фосфор	20 мг	витамин С	13 мг

железо	0,4 мг	никотиновая кислота	0,4 мг
медь	1,2 мг	калории	72
каротин	0,3 мг %	джоули	301
витамин В <sub>1</sub>	0,05 мг		

Полные люди, желающие похудеть, должны провести вишнёвое или черешневое лечение. Оно состоит исключительно из потребления 1,5—2,5 кг вишен (или черешен) в течение дня, 3—4 раза в неделю. Количество зависит от аппетита конкретного человека. Организм очень хорошо воспринимает эти фрукты, и быстро появляется чувство насыщения. Благодаря тому, что в них мало белков и жиров, а также благодаря низкому содержанию поваренной соли (40—100 мг) ягоды способствуют потере массы тела.

Ревматикам врачи-натуропаты, как правило, не разрешают есть много плодов, но рекомендуют черешневое лечение, ибо оно усиливает мочеиспускание, удаляя из организма мочевую кислоту и другие конечные продукты нарушенного обмена веществ.

Спиртовая настойка из ягод вишни (без сахара) с древних времён относится к универсальным лекарствам, она применялась при расстройстве пищеварения и простудах (обладает такими же свойствами, как и ягоды малины). Вишнёвая настойка также может использоваться для натираний при мышечных болях, как дезинфицирующее средство при инфекциях и лихорадочных состояниях и в качестве слабительного. Мякоть и сок вишни действуют антисептически и являются хорошим отхаркивающим лекарством при воспалении дыхательных путей. А разбавленный водой сок тонизирует и моментально устраняет усталость. Вишнёвая настойка, применяемая согласно



рекомендациям, может заменить целую аптеку. И сегодня в деревнях при её помощи лечат многие болезни.

В давние времена женщины готовили себе вишнёвый эликсир для ухода за кожей лица. Он применялся в косметических целях — при приёме внутрь гарантировал прекрасную бархатистую кожу. Эликсир изготавливали из смолы, вытекающей из ствола вишнёвого дерева. Несколько капель этой смолы добавляли в стакан с хорошим вином, в котором она легко растворялась. Пили ежедневно утром натощак по 1 чайной ложке; им также смазывали пятна на коже и прыщи.

**Цветками вишни и черешни** лечат воспаление соединительной оболочки глаз (конъюнктивит) и ячмень. В северной Германии готовят настой из цветков вишни (свежих или сушёных): 1 столовая ложка сухих цветков (или 2 столовые ложки свежих) на стакан кипятка. Сложенную в несколько слоёв марлю смачивают в тёплом настое и прикладывают на веки.

**Свежий вишнёвый сок** и компот из вишен выдержали испытание веками как идеальное лечебное средство при инфекционных болезнях: снижают температуру (так же, как и малиновый сок) и придают бодрость. Их также применяют при вздутии живота, потому что вишня предупреждает расстройство пищеварения и избавляет от газов, которые могут давить на диафрагму и вызвать боли в сердце.

**Чай из плодоножек (черешков)** вишен применяют при воспалении бронхов и изнуряющем кашле. Плодоножки следует сушить в тени, в тёплом и проветриваемом месте. Затем растереть в ступе и хранить в жестяной банке. Чайную ложку этого порошка заварить стаканом кипятка. Через 5 минут можно уже пить, вдыхая поднимающийся из стакана пар. При остром воспалении бронхов рекомендуют

2—3 стакана этого настоя в течение дня, при хроническом — 1—2 стакана утром и вечером.

**Настой из листовых плодоножек черешни** пьют 3 раза в день по полстакана при неврозах, почечнокаменной болезни и камнях в мочевом пузыре, поносах.

**Кора вишнёвого дерева** применяется при неврозе и спазмах мышц бронхов.

В Силезии (Польша) из коры этого дерева готовят эффективный успокаивающий чай: 1 столовую ложку коры залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Через 5 минут отцедить. Пить по 1—2 стакана в день. Этот отвар также полезен при коликах и склонности к спазмам.

**Отвар из коры молодых веток вишни** является популярным противоревматическим средством. Его можно пить как чай и одновременно прикладывать на больное место тёплые компрессы, пропитанные этим отваром. Они приносят облегчение больным суставам.

**Настой из цветков и листьев вишни** пьют при туберкулёзе лёгких.

**Настойка из цветков вишни на коньяке** улучшает самочувствие и нормализует кровообращение.

**Порошок из размолотых зёрнышек косточек вишен** — хорошее средство при водянке; применяется также при почечнокаменной болезни. Зёрнышки содержат амигдалин и эфирное масло (0,016 %), а также жир от 25 до 35 %. Этот порошок принимают ежедневно: щепотку на кончике ножа, запивая маленьким количеством воды.

**Сушёные ягоды вишни** применяют при поносе и дизентерии.

**Свежую вишню** рекомендуют есть при сахарном диабете, особенно пожилым людям. Сахар, содержащийся в

вишне, не вызывает повышения глюкозы в крови, поэтому не требуется его коррекция инсулином.

**Сок, выжатый из зёрнышек вишнёвых косточек, прокипячённый с сахаром в соотношении 1:2, когда-то использовался фармацевтами для улучшения вкуса лекарств (так же, как сегодня с этой целью в некоторые микстуры добавляют малиновый сок), а также для приготовления лимонада. Так как этот сок придаёт цвет, его добавляют и при изготовлении вин, ликёров, конфитюра из ягод, например брусники.**

**Прокипячённая с водой вишнёвая смола служит в качестве отхаркивающего средства.**

Кроме того, вишнёвые листья используют при приготовлении малосольных огурцов.

И очень жаль, что об этих универсальных свойствах вишнёвого дерева почти забыли и отказались от применения в медицинской практике.

Прежние врачи знали достоинства вишни и с большим успехом применяли в лечении. Остаётся только сожалеть, что эта лечебная практика осталась в прошлом. А ведь она так эффективна и не имеет побочных последствий! Вишня и черешня должны вновь найти своё применение как доступное и универсальное лечебное средство, кроме того, очень вкусное.

### **3. Чёрная смородина — её таинственная сердцевина и сенсационное открытие об оздоровительных свойствах её семян**

Сравнительно недавно мир облетела весть о сенсационном открытии: в семенах ягод чёрной смородины выявлено

вдвое больше, чем в семенах ослинника двулетнего — до 18 % — ценной гамма-линоленовой кислоты. (В 1981 году А. Гибсон и Г. Кнебоне обнаружили это вещество в женском молоке — 135 мг гамма-линоленовой кислоты на литр.)

Очень давно чёрной смородине приписывали исключительные оздоровительные свойства, но только сейчас наука смогла проникнуть в её тайны. Вскоре после этого открытия немецкая фармацевтическая фирма выпустила лекарство под названием «Dr Ritter Kern — Oel — Kapseln». Это капсулы с содержанием масла, выжатого из семян ягод чёрной смородины. Фирма, подчёркивая поразительно высокое содержание гамма-линоленовой кислоты в лекарстве, расхваливает её исключительно полезное воздействие на весь организм.

Чёрная смородина, красная смородина и крыжовник относятся к семейству камнеломковых. В медицине больше других ценится чёрная смородина, повсеместно разводимая в Европе. Её можно встретить и в диком виде.

Первые сведения о чёрной смородине появились в XV—XVI веках, а первое упоминание о её разведении датируется 1671 годом. В то время её ягоды были любимым дополнением к сладостям: ими начиняли конфеты, а вареньем — тесто.

В средние века врачи рекомендовали пить сок чёрной и красной смородины при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Эффективное воздействие зависит, конечно, от компонентов: от высокого содержания воды в ягодах (87,4 %), низкого содержания белка, малого количества углеводов, минеральных солей и низкой калорийности, а также от большого количества органических кислот, прежде всего винной, лимонной, витаминов С и В<sub>1</sub>.

Этот сок действует бодряще, увеличивает аппетит, активизирует работу желез, всего желудочно-кишечного тракта (в том числе толстой кишки). А сегодня этот сок рекомендуют пить при повышенной температуре и при острых воспалительных состояниях желудка, кишечника и печени.

Ягоды чёрной смородины содержат целую гамму витаминов, минеральных солей и микроэлементов; кроме того, они превосходят по содержанию витамина С (189 мг/100 г) почти все другие растения нашего континента. Конкурировать с чёрной смородиной могут только плоды шиповника — 1250 мг/100 г, лимон же, к примеру, содержит всего 53 мг/100 г витамина С.

Кроме витамина С, в ягодах чёрной смородины содержатся ещё витаминоподобные вещества, такие, как рутин (вит. Р) и витамин J (иначе вит. С<sub>2</sub>), которые уплотняют кровеносные сосуды и защищают от инфекции. Наличие никотиновой кислоты (витамина РР) — 0,3 мг — больше, чем в среднем в овощных и фруктовых соках.

Никотиновая кислота играет ключевую роль в процессах обмена веществ, так как её недостаток в организме вызывает изменения на коже, нарушения нервной системы и желудочно-кишечного тракта. В медицине это болезненное состояние носит название пеллагра.

Оптимальная потребность в никотиновой кислоте составляет у мужчин около 13—16 мг в день, у женщин — 10—12 мг. Здоровый желудочно-кишечный тракт (что в наше время большая редкость) с нормальной бактериальной флорой может частично создавать её сам при помощи бактерий.

Содержание калия (341 мг) тоже значительное, что при относительно низком уровне натрия является осо-

бенно полезным, так как в этом случае организм усваивает его легче. Такое разумное соотношение калий—натрий ягод смородины (чёрной и красной) играет большую роль в противораковой диете, при которой рекомендовано потребление большого количества калия при резко сниженном потреблении натрия (диета доктора Герсона).

Ягоды чёрной смородины содержат также много органических кислот, особенно лимонной (2820 мг/процента в красной смородине). Доктор Хойн описал её значение таким образом: «Органические кислоты в сырых соках овощей и фруктов оказывают стимулирующее действие не только на пищеварительные органы, но и на весь организм. Они активизируют пищеварительные железы, оберегают витамин С от окисления и уничтожают болезнетворные бактерии. Некоторые органические кислоты, как, например, лимонная и яблочная кислота, особенно влияют на обмен веществ и ни в коем случае не воздействуют окисляюще, так как распадаются на углекислый газ и воду. А углекислый газ в процессе дыхания выводится наружу».

Здесь следует напомнить о дубильных веществах чёрной смородины и о придающем ягодам окраску чёрном красителе, которому приписывают те же свойства, что и у термитного пурпура и красителя черники. Дубильные вещества, как и красители, содержащиеся в растениях, являются очень полезным средством при поносе.

Листья чёрной смородины содержат эфирные масла, влияющие на работу почек, ускоряющие удаление из организма конечных продуктов обмена веществ и токсины.

## Питательная и энергетическая ценность 100 г свежих ягод чёрной смородины

белки	1,5 г	витамин А	23 мкг
жиры	0,2 г	витамин В <sub>1</sub>	0,054 мг
углеводы	11,6 г	витамин В <sub>2</sub>	0,050 мг
натрий	3 мг	витамин В <sub>6</sub>	0,080 мг
калий	340 мг	витамин С	189 мг
кальций	53 мг	никотиновая кислота	0,350 мг
магний	17 мг	калории	54
фосфор	40 мг	джоули	256
железо	1,2 мг		

Масло семян чёрной смородины содержит 18 % гамма-линоленовой кислоты! В семенах также обнаружено наличие другой ненасыщенной жирной кислоты — альфа-линоленовой кислоты (оба этих вещества нужны организму, например, для образования простагландина).

Семена красной смородины тоже содержат гамма-линоленовую кислоту, но только 5 %. Её также содержат семена ягод крыжовника — 11 %, семена конопли — 5 % и травы огуречника. Масло из семян огуречника продаётся на Западе в капсулах под названием «Glandol-Boretschoel-Kapseln» как пищевая добавка, способствующая биологическому равновесию организма и частично возвращающая утраченную молодость.

### Практическое применение чёрной смородины

- В качестве средства от поноса и инфекции — принимают несколько раз в день по 1 стакану под-

слащённого сока ягод чёрной смородины (как единственное блюдо). При склонностях к поносу и «ферментации» в кишечнике сок пьют во время приёма пищи или после.

- Как профилактическое средство и средство, предупреждающее простуду. При простудах и предгриппозных состояниях пьют горячий сок чёрной смородины, а при повышенной температуре — холодный.
- Как тонизирующее средство для выздоравливающих после изнурительной болезни: 3 раза в день по 1/2—1 стакану сока до еды, при болезнях плохого обмена веществ (ревматизме, артрите, сахарном диабете, ожирении).
- В качестве «поставщика» витаминов при их дефиците, особенно витамина С.
- В качестве антиревматика — при всех видах ревматизма и артритов, при этом заваривают листья чёрной смородины и пьют 2 раза в день полученный настой, а также сок чёрной смородины или едят целые ягоды. Листья активизируют функцию коры надпочечников.

Кроме того, врачи-натуропаты рекомендуют чай в следующем составе:

*листья чёрной смородины (Fol. Ribis nigri)*

*листья брусники (Fol. Vatis idaeae)*

*плоды шиповника (Fruct. Rosae).*

Смешать в равных частях. Взять 2 столовые ложки смеси, заварить 1 стаканом кипятка. Спустя 15—20 минут можно уже пить — 2—3 раза в день.



Чёрная смородина, яблоки, вишня, крыжовник богаты пектинами. Эти вещества связывают токсины и способствуют их выведению из организма вместе с калом. Они также адсорбируют радиоактивные вещества, такие, как кобальт и стронций.

# Травы

*«Так говорит Господь: остановитесь на путях ваших, и рассмотрите, и расспросите о путях древних, где путь добрый, и идите по нему, и найдёте покой душам вашим» (Иер. 6:16).*

Травы богаты различными биологически активными веществами, витаминами, ферментами, микро- и макроэлементами. Учитывая это, следует признать значение лечебных трав и их полезное влияние на весь организм человека. Часто наше скептическое отношение к простым вытяжкам из растений (в виде настоев, отваров, настоек, наливок) вредит нам, ибо они могут быть не только лечебным средством при уже возникшей болезни, но, что очень важно, служить профилактической мерой, предупреждая её развитие.

Среди многих уже известных растений, признанных наукой и рекомендуемых натуральной медициной в борьбе с болезнями, даже такими серьёзными, как опухоли, следует назвать широко распространённые травы. Это:

- одуванчик лекарственный (*Taraxacum offic.*)
- ноготки лекарственные (*Calendula offic.*)
- ослинник двулетний (*Oenothera biennis*)

- зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*)
- подорожник большой и ланцетолистный (*Plantago major*, *Plantago lanceolata*).

Из комнатных растений, разводимых в помещении на подоконнике и всегда находящихся под рукой, назовём:

- алоэ колючее и алоэ древовидное (*Aloe ferox*, *Aloe arborescens* Mill)
- каланхоэ перистое (*Kalanchoe pinnata* Lam Pers)

Эти растения в последнее время пользуются огромной популярностью, и это не дань мимолётной моде. Все они обладают сильными оздоровительными свойствами.

### **1. Одуванчик лекарственный — эффективное вспомогательное средство при лейкемии и злокачественной анемии**

Лечебные свойства этого растения были известны очень давно, а современные фармакологические исследования подтвердили правильность предписаний древних медиков. В одуванчике найдена церотиновая кислота, действующая бактериостатически на туберкулёзные палочки. Наряду со многими минеральными солями, в нём обнаружены и многие витамины: С, А, витамины группы В, предшественник витамина D, который встречается в растениях довольно редко. Доказано полезное влияние одуванчика и при начальной стадии сахарного диабета.

Трава и корни одуванчика содержат биогенные стимуляторы, близкие к тем, которые находятся в листьях алоэ

или каланхоэ, в том числе фолиевую кислоту, причисленную к кроветворным витаминам, недостаток которой в организме может вызвать злокачественную анемию.

При лечении злокачественной анемии свежий сок одуванчика оказался незаменимым и поразительно действующим лекарством! Так вот, эта страшная болезнь поразила мою мать. Единственным спасением для неё было в то время лекарство «Камполон» (жидкость для инъекций, содержащая экстракт из телячьей печени), но после 20-летнего применения этого препарата организм «забастовал», реагируя на инъекцию язвами и высокой, доходящей до 40 °С температурой. Положение стало угрожающим, пришлось искать растение, которое могло бы помочь в этой драматической ситуации и лечило бы не только заболевания печени, селезёнки, желудочно-кишечного тракта (а они сопутствовали злокачественной анемии), но одновременно и болезнь кроветворной системы. Таким растением оказался лекарственный одуванчик! Бог внял нашим молитвам, и, благодаря сочным зелёным листьям одуванчика, моя мать полностью и навсегда вылечилась от этой страшной, изнуряющей организм болезни!

Лечение проводилось дважды: весной и осенью. В обоих случаях она принимала в течение 6 недель 3 раза в день за полчаса до еды 1/2 стакана сока одуванчика, разбавленного тёплым настоем из крапивы. (Целое растение одуванчика вместе с корнями вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку и выжать сок.)

Морфологические исследования крови, проведённые неоднократно, подтвердили правильность выбранного лечения: от злокачественной анемии не осталось и следа! Свершилось настоящее чудо! Нам помог Бог — ведь мы взяли лекарства из Его аптеки.

В профилактических и лечебных целях, а также при белокровии (лейкемии) лучше всего использовать сок свежей травы одуванчика (вместе с корнями), который воздействует на иммунитет и способствует нейтрализации токсинов. Зимой пользоваться высушенным растением или настойкой на спирте, она более полезна. В тёмную бутылку из-под вина влить 150 мл водки и дополнить соком, закупорить и поставить в погреб или холодильник. Через некоторое время этот сок слегка закиснет. Образовавшееся во время слабой ферментации молочная кислота ещё больше повышает лечебные свойства этого сока, ибо она благоприятствует сохранению витаминов в квашеных продуктах и при приёме внутрь положительно влияет на пищеварение и тормозит гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте. Именно поэтому молочная кислота причислена к средствам от рака.

Заболевшим болезнью Боткина или выздоравливающим после неё рекомендуют ежедневно потреблять 5—6 свежих стеблей одуванчика с цветками, а больным сахарным диабетом — 10 и тоже ежедневно. Отделить цветки, тщательно вымыть и медленно сжевать. Хрупкие и сочные стебли тоже прожевать, они имеют горьковатый вкус, такой же, как листья цикория. Это лечение проводить 2—3 недели.

Великолепный сироп можно приготовить из цветков одуванчика, которые содержат большое количество каротина (провитамина А). 200 цветков собрать при солнечной погоде (не мыть). Чтобы их покинули возможные насекомые, разложить на белой бумаге. Затем положить в герметическую посуду слоями с мёдом, немного примять, чтобы начали пускать сок, налить сверху 1—2 столовые ложки лимонного сока и столовую ложку спирта. Хранить в холо-

дильнике не больше 3—4 месяцев. Можно также цветки вместе с мёдом смолоть в мясорубке, дальше поступать так, как это указано выше (для детей без добавления спирта). Этот сироп эффективно воздействует при хронических воспалениях горла, полости рта, бронхите, он также обладает свойствами, восстанавливающими силы и облегчающими пищеварение. Принимать 2—3 столовые ложки в день, детям — половину.

Очень полезен и зелёный напиток из листьев одуванчика. Его по праву считают общеукрепляющим средством, которое регулирует пищеварение, компенсирует витаминную недостаточность, образующуюся в зимний период, поэтому рекомендуют особенно весной. Для этого 4—5 листьев одуванчика разорвать пальцами на мелкие кусочки и пропустить через миксер вместе с 1/2—3/4 стакана кипячёной воды комнатной температуры (можно минеральной), кефира или йогурта. Можно кефир приправить зелёным луком, соевым соусом и растёртым зубком чеснока. Принимать весной 4—5 недель, выпивая стакан этого напитка после пробуждения и перед сном. Он также прекрасно улучшает кожу лица и делает человека красивее.

## **2. Нюотки лекарственные — растение необычайной целебной силы**

Нюотки лекарственные относятся к травам необычайной целебной силы. В этом жёлто-оранжевом цветке с липкими и слегка ворсистыми листочками заключена такая мощная целебная сила, что ему принадлежит почётное место в натуральной медицине. Нюотки выделяют сильный

ароматический смолистый запах, так как содержат целую гамму тритерпеновых сапонинов, эфирные масла, смолу (около 3,4 %) и т. д. Кроме того, в них выявлен каротин (до 3 %), который в организме преобразуется в витамин А. Ноготки также содержат витамин С, витамины группы В, это растение богато и минеральными солями.

Ноготки находят почти универсальное применение. Прежде всего следует подчеркнуть факт, подтверждённый русскими учёными, что ноготки таят в себе приостанавливающие рост опухолей свойства, поскольку, связывая токсичные соединения обмена веществ, усиливают защитные силы организма, необходимые для преодоления этой опасной болезни.

В странах СНГ выпускают препарат, содержащий 0,25 г соцветий в порошке и 0,10 г никотиновой кислоты, то есть витамина РР, обладающего свойствами расширять кровеносные сосуды. Эти таблетки под названием КН (календула с никотиновой кислотой) оказывают противотоксическое действие и с успехом применяются при лечении онкологических больных с опухолями желудочно-кишечного тракта и пищевода.

Американский учёный доктор Уэй, добившийся хороших результатов в исцелении раковых больных, считает ноготки прекрасным средством в период выздоровления, особенно после удаления опухоли. Новейшие исследования также подтвердили противоопухолевые свойства ноготков. Подобное действие оказывает корень крапивы и дягиля лекарственного, а также корень женьшеня.

Настой цветков ноготков принимают внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, водянке, заболеваниях печени (особенно при недостаточном выделении желчи), болезни Боткина, злокачественных опухолях.

Бактерицидное и антибиотическое действие ноготков использовалось при борьбе с золотистым стафилококком, стрептококком, паратифом и грибковыми заболеваниями.

Старые народные рецепты, относящиеся к XII веку и передаваемые из уст в уста, с успехом используются и сегодня, но уже подтверждённые научными исследованиями.

Цветки ноготков можно использовать по-разному:

- в виде спринцевания — помогает лечить эрозию шейки матки, воспалительные состояния, вызванные трихомонадой, бели;
- в виде пластырей, вытяжек и мазей — применяют наружно;
- в виде настоя — для приёма внутрь.

**Настой** делают так: 1 столовая ложка сушёных соцветий ноготков заливается 1 стаканом кипятка. Пить 2—3 стакана в течение дня медленными маленькими глотками. Но если существует подозрение на опухолевые изменения, то следует взять 30 г сухих соцветий и листьев ноготков и залить 1 литром кипятка, накрыть и через 10 минут процедить. Пить 3—4 стакана в течение дня. Как в первом, так и во втором случае уже через относительно короткое время можно ощутить значительное улучшение самочувствия.

Не все соединения, содержащиеся в ноготках, растворяются в воде, поэтому из них приготавливают спиртовую настойку и вытяжки на масле.

**Настойка:** горсть (50 г) свежих цветков ноготков (или стеблей вместе с цветками), сорванных при солнечной погоде, настаивать в 500 мл водки. Поставить в тёплое место на 14 дней, часто встряхивая. Полученную жидкость желательно разлить в маленькие бутылки из тёмного стекла и хранить в холодильнике. Внутрь рекомендуют принимать



1/2 чайной ложки в рюмке воды 2—3 раза в день за час до еды как укрепляющее средство, сохраняющее все целебные свойства ноготков. Эту настойку применяют также при порезах, ожогах, дезинфекции ран, для полоскания горла при ангине.

**Вытяжка на масле** делается так: свежесобранные цветки ноготков (собрать, когда солнце в зените) залить в маленькой посуде подсолнечным маслом так, чтобы они были только покрыты; подогреть на пару 2—3 дня подряд по 1—2 часа до получения масла жёлто-оранжевого цвета (лепестки цветков становятся ломкими и бесцветными). Процедить через двойную стерильную марлю и выжать цветки. Перелить в маленькие бутылки и хранить в холодильнике. Применять наружно на кожу и слизистые оболочки как противовоспалительное и заживляющее раны средство. Также используют для приготовления мази.

**Мазь ноготковая** по рецепту священника Кнейпа. Используют при экземах и ожогах, в том числе ожогах ультрафиолетовыми лучами и рентгеном, для лечения любого вида труднозаживающих ран, так как она обладает антибиотическим действием, подобным пенициллину. Ноготковая мазь ускоряет заживление ран, её рекомендуют при пролежнях, обморожениях, язвах и варикозном расширении вен.

Способ приготовления мази:

*50 г свежих цветков ноготков  
150 г свежих листьев ноготков  
150 мл спирта  
5 мл 10 % нашатырного спирта*

Цветки и листья измельчить, смешать с остальными компонентами, плотно накрыть и настаивать 12 часов. За-

тем полученную массу смешать с 1000 г растопленной восковой мази и поставить на 5—6 часов при температуре 50—60 °С. Другой более простой способ приготовления ноготковой мази (крема): смешать вытяжку ноготков на масле с 1—2 таблетками «Дермосан», или витаминной мазью, или кремом «Нивея» (всё это можно купить в аптеке).

Труднозаживающие раны и различные опухоли можно также эффективно лечить, промывая их настоем цветков ноготков и хвоща полевого, взятых в равных частях.

В давние времена сельские жители считали цветки ноготков своеобразным барометром. Если рано утром, к 7 часам, цветки ещё не распустились, это предвещало дождливый день.

Ноготки лекарственные хорошо растут на влажных, открытых, солнечных местах. Их высевают одновременно с ранними овощами. Соцветия собирают всё лето и до поздней осени каждые 2—4 дня, при солнечной погоде, лучше всего ближе к полудню, так как в это время любые растения обладают наибольшей целебной силой. Не следует их сушить на солнце, а только в тени, в проветриваемом месте, раскладывая цветки тонким слоем и систематически переворачивая, чтобы не допустить плесневения.

Ноготки часто поражает мучнистая роса, в этом случае цветки непригодны для лечебных целей.

Народная медицина рекомендует в качестве укрепляющего средства **вино из ноготков**. Приготовить его очень просто: 30—50 г свежих лепестков залить 1 литром красного сухого вина в бутылке (из тёмного стекла), плотно закупорить и поставить на 14 дней в тёмное место, часто встряхивая. После этого можно принимать лекарство по следующей схеме:

1—2 день — 1 стакан (2 раза в день по 1/2 стакана);

3—4 день — 2 стакана (4 раза в день по 1/2 стакана);  
5—30 день — 1 стакан (2 раза в день по 1/2 стакана).  
Это вино, говорят, совершает в организме чудеса!

При обнаружении крови в моче (гематурия) и воспалении мочевого пузыря цветки и листья ноготков кипятят в воде с сухим виноградным вином: 100 г свежих цветков залить 1 литром вина, разбавленного водой в соотношении 1:1. Вскипятить. Пить тёплым: 2 стакана маленькими глотками в течение дня.

### **3. Ослинник двулетний — сенсационное открытие в области лечения лекарственными травами**

Ослинник двулетний в последнее время стал большим открытием в области лечения лекарственными травами, и это произошло благодаря целебным свойствам семян этого растения.

Исследования масла, выжатого из семян ослинника двулетнего, показали, что оно содержит большое количество ненасыщенных жирных кислот (особенно гамма-линоленовую кислоту), которые являются необходимым компонентом в питании, подобно витаминам, и играют важную роль в обмене веществ человека.

Благодаря исследованиям установлено, что масло ослинника способствует увеличению уровня некоторых простагландинов в организме. Они образуются в ходе сложного химического процесса из гамма-линоленовой кислоты. Простагландины активизируют обмен веществ и при этом оказывают сильное воздействие на различные физиологические процессы, влияют на размножение

клеток, на рост организма. Даже в минимальных количествах они:

- тормозят аллергические симптомы,
- усиливают выделение инсулина, гормонов гипофиза и щитовидной железы,
- регулируют работу кровеносной системы,
- увеличивают общую сопротивляемость организма вследствие активизации различных защитных механизмов.

Масло ослинника двулетнего содержит до 10 % гамма-линоленовой кислоты в чистом виде. В семенах находится также полноценный белок и разнообразные минеральные соли (кальция, магния, калия, фосфора, железа, цинка, меди) и витамины, особенно E и C, а также большое количество каротинов. Каротины находятся прежде всего в цветках и листьях.

Настой из цветущего ослинника двулетнего применяют при воспалении почек и при поносе, а также при холере. Его применяют и как средство, очищающее кровь, при хроническом воспалении мочевой и пищеварительной системы, при астме, коклюше, бронхите. Это антибактериальное средство.

Настой из цветущего ослинника эффективен также при лечении экземы и других кожных болезней, в том числе аллергического происхождения. Из корней годовалого растения можно приготовить салат с добавлением соли или отварить их и приготовить как спаржу с толчёными сухарями (см. рецепт на с. 99).

**Приготовление и приём:** 2 столовые ложки цветущего ослинника на стакан кипятка. Спустя 15—20 минут можно

уже пить 2—3 раза в день по стакану. Детям — наполовину меньше.

Доказано, что семена ослинника, перетёртые вручную (или в миксере) и потребляемые в течение 4—6 месяцев (для детей наполовину меньше) по 1 чайной ложке в день:

- лечат псориаз, экземы, угри, склеродермию,
- аллергическую экзему (особенно у детей), аллергический насморк, аллергическую астму,
- уменьшают чрезмерную активность, вызванную повышенной чувствительностью, увеличивают защитные силы организма,
- лечат болезни нервной системы, в том числе рассеянный склероз,
- прогрессирующий ревматизм,
- психические болезни (шизофрения в первые пять лет от начала проявления признаков болезни),
- диабетическую невропатию,
- синдром сухости глаз и уменьшения выделения слюны,
- повышенное давление крови с небольшими отклонениями от нормы, болезни кровообращения,
- увеличенный уровень холестерина в крови,
- опухоли (как вспомогательное средство),
- СПИД (как вспомогательное средство).

Вместо семян ослинника можно принимать готовые препараты. Это желатиновые капсулы с 500 мг масла ослинника, содержащего 360 мг линоленовой кислоты и 45 мг гамма-линоленовой кислоты. Взрослые принимают от 2 до 5 капсул по 2—3 раза в день до еды (дети — напо-

ловину меньше) в течение 8—12 недель. Можно сделать перерыв на неделю и вновь повторить курс.

Капсулы с маслом ослинника производит немецкая фирма под торговой маркой «Efamol», можно приобрести также препарат канадского производства «Gamma-oil». В последнее время в аптеках появились и капсулы польского производства под названием «Oeparol», ни в чём не уступающие канадским и немецким.

#### **4. Зверобой лечит 99 болезней**

Ещё в древности зверобой считали травой, лечащей 99 болезней. В народной медицине всех европейских стран это лекарственное растение применяли как универсальное средство при болях в желудке, кишечнике, при болезнях печени, почек как активизирующее обмен веществ и даже излечивающее от опухолей.

В растительном мире нет другой подобной травы с таким эффективным и всесторонним воздействием, как зверобой.

Свежий сок зверобоя (*Succus Hyperici*) оказывает успокаивающее действие на вегетативную нервную систему.

**Лечебная доза:** 1 чайная ложка на 1/2 стакана молока или воды.

Очень жаль, что зверобой в качестве лекарства в настоящее время не применяется так широко, как он того заслуживает. Клиническая практика минувших времён подтвердила его многообразное действие как средства: успокаивающего, тонизирующего, обезболивающего, противоневралгического, противосудорожного, жаропонижающего, противопоносного, уменьшающего кровоточи-

вость, мочегонного, снимающего боль в желудке и желчегонного.

Знаменитый Карл Линней рекомендовал цветки зверобоя при туберкулёзе, а Диоскорид (I век н. э.) прикладывал на раны и язвы, а также назначал от малярии семена зверобоя с мёдом.

Зверобой активизирует железы внутренней секреции, улучшает обмен веществ и эффективен при артрите.

Содержащиеся в зверобое различные соединения все-сторонне воздействуют на организм. Надземные части зверобоя содержат эфирные масла, дубильные вещества, оказывающие бактериостатическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие. Флавоноиды, в основном рутин, действуют уплотняюще на капилляры. Кроме того, там содержатся органические кислоты, пектины, минеральные соли (например, магния), сахара, а также витамин С (10—13 мг %) и витамин А (до 55 мг %)! Семена содержат также антибиотические вещества.

Интересным соединением является гиперин — красный краситель. Проникая в различные железы внутренней секреции, он действует на их функции, влияя на общий обмен веществ. Однако слишком большие дозы гиперина могут вызвать непереносимость ультрафиолета, и поэтому при использовании зверобоя нужна осторожность. Необходимо отметить, что к аллергической реакции на свет может привести приём настойки зверобоя на спирте или на растительном масле, в которых это соединение легко растворяется, а водные растворы почти лишены гиперина.

Зверобой считался, и справедливо, своеобразным лекарством нервной системы, и применялся при различных расстройствах (например, при непроизвольном ночном мочеиспускании у детей), а также при нервных и психиче-

ских болезнях. Кроме того, полезное действие этого растения проявляется при расстройстве функций печени, желчных путей, при различных заболеваниях пищеварительной системы, например, при поносе, воспалениях желудка, толстого и тонкого кишечника и даже при кровотечениях в этих органах.

**Настой** готовят, заливая 3 столовые ложки сухого зверобоя 3 стаканами кипятка на 15—20 минут. Такое количество тёплого настоя следует выпить в течение дня или 3 раза в день по стакану до еды (лечебное воздействие при воспалении желудочно-кишечного тракта основано на нормализации нервной регуляции).

**Вытяжки** из зверобоя, особенно настойки на спирте или масле, часто применяют наружно на труднозаживающие раны, язвы (в том числе варикозные), фурункулы, ожоги, лишай, экземы и кожу с бактериальными поражениями, а также при обморожении и ожогах I и II степени. Вытяжки используют при лечении пигментной атрофии кожи. Их применяют внутрь: 40—60 капель спиртовой вытяжки на столовую ложку воды несколько раз в течение дня; а на масле — в таком же количестве, только уже на 1/4 стакана тёплого молока. Одновременно места с уменьшенной пигментацией смазывают зверобойным маслом, спиртовой настойкой или свежим соком из этого растения и облучают ультрафиолетовыми лучами. Смазывать следует только светлые пятна на коже. Препаратами из зверобоя нельзя злоупотреблять, так как можно вызвать аллергию.

**Способ приготовления зверобойного масла:** примерно 25 г свежих цветков зверобоя увлажнить 1 чайной ложкой спирта или водки и залить 100 г растительного масла. Поставить в тёплое место на 10 дней. По истечении этого времени жидкость приобретает кроваво-красный цвет.



Для приготовления спиртовой настойки можно использовать водку. В народной медицине эта настойка считается прекрасным лекарством при опухолях печени и желудочно-кишечного тракта.

Зверобойное масло принимают при глистах. Это масло неопределимо при инфекционных заболеваниях, труднозаживающих ранах, так как способствует быстрой регенерации ткани и процессу заживления, при этом оно обладает антисептическими, заживляющими и успокаивающими боль свойствами. Внутрь зверобойное масло принимают при катарах желудка и кишечника, а также при заболеваниях желчных путей и печени. Его используют при нарушении кровообращения и менструальных болях. Является эффективным средством при непроизвольном ночном мочеиспускании у детей. В лечении неврозов и психических болезней зверобой также даёт положительные результаты.

Доза такая, как указано выше, детям наполовину меньше.

## **5. Подорожник большой и ланцетолистный применяют в медицине с незапамятных времён**

Подорожник большой и ланцетолистный — лечебные растения, применяемые в народной медицине с незапамятных времён. Современные исследования подтвердили целебную силу этого растения, определив при этом химический состав: витамины А, С, К, органические кислоты, среди которых щавелевая, лимонная, янтарная, кремневая, холин, аденин, горькие гликозиды, аукубин и не поддающиеся точному определению антибиотические соединения.

Кроме этого, растение содержит слизь, дубильные вещества, ферменты, соли натрия, калия и магния.

Для лечебных целей используют одинаково как листья, так и семена, которые являются превосходным отхаркивающим, мочегонным и лечащим бесплодие средством.

**Микстуру** из семян подорожника (1:10 — воду и семена пропустить через миксер, довести до кипения, затем процедить) и **отвар** (1:50 — кипятить 2—3 минуты) применяют как обволакивающее и противовоспалительное средство при болезнях кишечника, а высушенная слизь семян в клинических исследованиях показала хорошие результаты как слабительное средство при запорах, а также при хронических воспалениях толстой кишки и болезнях кишечника. В этих случаях применяют семена подорожника, названного индийским или песчаным (*Plantago psyllimum*), которые содержат до 12 % слизи.

**Семена подорожника**, благодаря большому содержанию слизи, лечат воспалительные состояния желудка. При дизентерии народная медицина рекомендует порошок из семян.

**Настой из листьев** используют при остром воспалении бронхов, порезах, ожогах, ночном недержании мочи, зубной боли (к больному зубу прикладывают компрессы из настоя или настойки), а свежие размятые листья, оказывающие противовоспалительное и болеутоляющее действие, прикладывают на травмированные места, нарывы, укусы пчёл, ос.

**Сок из свежих листьев подорожника большого** рекомендуют больным, страдающим катаром желудка с пониженной кислотностью, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, но он противопоказан при повышенной кислотности.

**Сок из свежих листьев подорожника ланцетолистного** — средство, очищающее кровь, антисептическое и обволакивающее — применяют при малярии, воспалении бронхов, туберкулёзе и сухом кашле — пить 3 столовые ложки в день. Этот сок, смешанный с красным сухим вином 1:1, является эффективным лекарством при внутреннем кровотечении.

Зимой можно приготовить настой из высушенного подорожника: 1 столовую ложку измельчённых листьев залить стаканом кипятка. Накрыть, спустя 10—15 минут можно принимать.

В соединении с травой тимьяна обыкновенного в разных частях такой настой пьют при бронхиальной астме, болезнях мочевых и желчных путей. Смесь этих трав удивительно эффективна по своему воздействию!

В перечисленных выше случаях рекомендуется также следующая микстура: в стакан холодной воды положить кусочек лимона, довести до кипения и быстро снять с огня, добавить 1 столовую ложку смеси вышеназванных трав и 1 чайную ложку пчелиного мёда. Накрыть. Спустя 10—15 минут можно уже пить, 4—5 раз в день. При затяжных заболеваниях каждый раз готовить свежую микстуру и пить её очень тёплой.

**Свежие распрямлённые листья подорожника**, систематически прикладываемые к ногам (при варикозных узлах и язвах), уже через относительно короткое время способствуют их заживлению; при этом возраст больного не имеет значения. Уплотнения и отёки после таких компрессов исчезают даже в тех случаях, когда они не поддавались традиционному лечению.

**Сироп из свежих листьев подорожника** (в основном из листьев подорожника большого) очищает кровь от токси-

нов и возбудителей болезней, а слабые дети становятся на ноги.

Две горсти свежих, вымытых листьев измельчить (можно пропустить через миксер или мясорубку), добавить чуточку воды и 250 г мёда. Поставить на маленький огонь и, постоянно помешивая, довести до получения густой массы. Перелить в банку с герметичной крышкой и поставить в холодильник.

Этот сироп принимают 3 раза в день по 1 столовой ложке до еды, детям — 1 чайную ложку. Лечение должно продолжаться 4—6 недель; его также рекомендуют при болезнях дыхательных путей и туберкулёзе.

Такое же лечение можно провести, принимая натошак течение 4—6 недель 1 столовую ложку свежего сока из листьев подорожника, детям — 1 чайную ложку.

Необходимо ещё раз напомнить, что последние научные исследования показали: сок (или настой) из листьев подорожника ланцетолистного, принимаемый внутрь, активизирует образование интерферона и противовирусных антител, то есть усиливает сопротивляемость организма и тем самым защищает его от вторжения в клетки онкогенных (способствующих развитию рака) вирусов.

Научными исследованиями установлено, что желаемый результат активизации иммунной системы достигается и небольшими дозами растительных препаратов, однако их следует принимать регулярно и продолжительное время или через определённые промежутки времени (так называемое курсовое лечение). Это имеет большое значение, потому что активизация иммунной системы, вызванная растительными веществами, действует недолго и ослабевает после приостановки принятия препарата.

## **6. Алоэ является биогенным стимулятором, способствует активизации иммунной системы и противодействует вирусам**

Алоэ древовидное или алоэ колючее неправильно называют кактусом, на самом деле это растение относится к семейству лилейных. Хотя оно растёт в южных странах, в сухом и горячем климате, оно хорошо разводится в оранжереях и в горшках на подоконниках и не утрачивает ничего из своих лечебных свойств.

В водных вытяжках алоэ содержатся так называемые биогенные стимуляторы. В листьях алоэ также много витаминов, минеральных солей, белковых веществ, алоина (около 18 %!), смолы, слизи и других химических (частично не исследованных) соединений, способствующих активизации иммунной системы организма.

Свежие листья 3—5-летнего алоэ служат для получения водных вытяжек, содержащих биогенные стимуляторы, а попав в организм в виде сока, мякоти или препаратов, активизируют иммунную систему и все ткани, великолепно восстанавливая их после изнурительной болезни. Под влиянием этих биогенных стимуляторов улучшается обмен веществ в отдельных тканях и одновременно происходит восстановление в них нарушенного равновесия.

Вытяжку или мякоть из свежих листьев алоэ принимают внутрь при воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни, атрофическом катаре слизистой оболочки желудка, изъязвлениях толстой и прямой кишки.

Алоэ можно применять и в виде инъекций. Фирма «Гербаполь» производит препарат «Биостимин». Уколы чаще всего делают в период выздоровления, после хирур-

гического вмешательства и продолжительной болезни или при нервных истощениях.

**Домашний способ приготовления и применения алоэ с мёдом** очень прост. Следует срезать 3—5-летнее растение (перед срезанием не поливать 2 недели), мокрой тряпочкой очистить от пыли и положить в тёмное, холодное и проветриваемое место на 5 дней для активизации образования биогенных стимуляторов в растении.

500 г листьев или растения целиком смолоть в мясорубке (или пропустить через миксер), добавить 500 г жидкого пчелиного мёда (мёд поставить в кастрюлю с водой и подогреть до температуры 50 °С для разжижения), 0,5 л сухого красного вина, лучше всего венгерского «Медвежья кровь», и тщательно размешать. Затем влить в бутылку из тёмного стекла, плотно закупорить и поставить на 5 дней в холодное место. По истечении этого времени лекарство готово к употреблению, и его принимают по следующей схеме:

первая неделя — 3 раза в день по 1 чайной ложке за час до еды,

вторая неделя — 3 раза в день по 1 столовой ложке за час до еды.

Лечение длится две недели (можно три). Однако лучший результат достигается при употреблении этого лекарства в течение 1—2 месяцев. Закончить лечение 1 чайной ложкой 3 раза в день — всю последнюю неделю. По той же схеме лекарство принимают при туберкулёзе лёгких, язвах желудка, запорах.

В настоящее время повсеместно используются водные вытяжки из биостимулирующих листьев алоэ, принимаемые внутрь при различных глазных болезнях, таких, как помутнение хрусталика и стекловидного тела, измене-

ния соединительной ткани, конъюнктивит, перерождение роговицы и сетчатки, атрофия зрительного нерва. Установлено, что водный экстракт алоэ действует бактерицидно и бактериостатически.

В народной медицине алоэ применяют внутрь при невралгиях, головных болях, туберкулёзе лёгких, ревматизме и воспалении седалищного нерва, а наружно — при лечении труднозаживающих ран, ожогов, в том числе и рентгеновских, кроме того, при аллергических и гнойных сыпях, укусах паразитов, воспалении слизистой оболочки полости рта, насморках и воспалениях слизистой оболочки пазух носа (закапывание, промывание).

К нарывам, язвам или порезам можно непосредственно прикладывать свежую мякоть из листьев алоэ. Настойку алоэ применяют для смазывания экземы.

**Внимание!** Не следует принимать внутрь алоэ в чистом виде больше, чем рекомендовано: 0,5—1 г в день, так как избыток может вызвать раздражение кишечника, а у беременных женщин выкидыш.

Препаратами алоэ нельзя пользоваться при кровотечениях, воспалении мочевого пузыря и почечных клубочков, а также во время беременности.

Кнейп советует больным пользоваться алоэ и его препаратами в разных сочетаниях в зависимости от заболевания. Это гарантирует хорошие результаты.

При запорах можно использовать такой состав:

*1 столовая ложка цветков чёрной бузины (Fl. Sambuci nigri)*

*1 чайная ложка измельчённых семян пажитника сенного (Sem. Foeni graeci)*

*1 чайная ложка измельчённых семян фенхеля (Sem. Foeniculi)*

*1 измельчённый лист алоэ (или щепотка сабура — выпаренного, сгущённого и затвердевшего сока алоэ — продаётся в аптеке).*

Смешать, залить двумя стаканами кипятка, настаивать 15—20 минут.

Пить в течение двух дней по стакану. Обильное испражнение (но не понос) наступает спустя 12—30 часов.

При заболеваниях глаз применяют «воду алоэ». Для её приготовления берут щепотку сабура или свежий лист алоэ (вымыть, измельчить), заливают стаканом горячей воды и на медленном огне кипятят 5—10 минут. Процедить через марлю.

Водой алоэ комнатной температуры промывают глаза 3—4 раза в день, лучше всего при помощи пипетки для глаз (купить в аптеке). Не следует отказываться от промывания из-за лёгкого пощипывания или даже жжения глаз во время процедуры.

Воду алоэ применяют и при гнойных, зловонных, труднозаживающих ранах. В этом случае следует увлажнить ею льняную салфетку и приложить к ране.

Кнейп рекомендовал сабур в качестве присыпки. Этим порошком густо присыпают язвенные места или нарывы раз в день. Порошкообразный сабур обладает антисептическим и подсушивающим свойствами. Под возникшей корочкой очень быстро обновляется кожа.

При глаукоме, помутнении стекловидного тела глаза, перерождении роговицы и сетчатки Кнейп рекомендует для промывания глаз следующее.

Первый день лечения состоит из 3—5-кратного промывания глаз в течение дня водой алоэ, которая обладает лечебными и очищающими от токсинов свойствами.

Второй этап — использование квасцовой воды для промывания глаз 3—4 раза в день. Квасцы обладают очищающими и едкими свойствами. Две щепотки (на кончике ножа) порошка квасцов залить стаканом воды. Квасцы по-



купают в аптеке в виде порошка либо в виде карандаша. Квасцовый карандаш применяют для остановки кровотечения при порезах во время бритья.

Лечение закончить медовой водой. Она обладает свойствами расширения кровеносных сосудов и антисептическими. Для её приготовления надо 0,5 столовой ложки пчелиного мёда кипятить 5 минут в 0,25 л воды. Глаза промывать 3—5 раз в день.

**Внимание!** Вышеназванные растворы можно применять отдельно по дням или же неделям, в зависимости от реакции глаз на лечение. Надо просто попробовать, какой способ наиболее эффективен, ведь каждый человек реагирует по-разному на различные стимуляторы и лекарства.

При желтухе рекомендуют 2 раза в день пить по 1 столовой ложке алоэ с мёдом (рецепт дан выше).

А вот ещё один рецепт.

Размельчённые листья алоэ кипятить около 5 минут в 0,25 л воды с чайной ложкой мёда. Принимать маленькими дозами в течение дня, это поможет при повышенной температуре, особенно когда появились пузырьки на нёбе. Эта вода также пригодна для промывания глаз при жжении.

Листья алоэ в соединении с чайной ложкой сухой полыни, прокипячённые примерно 5 минут в 0,25 л воды, принимают при водянке. Пить в течение дня маленькими дозами.

## **7. Каланхоэ перистое — испокон веков известное лечебное средство, в том числе и для детей**

Каланхоэ перистое — это растение, которое насчитывает 20 видов. Испокон веков известное лечебное средство.

Об этом свидетельствуют упоминания о нём в таких старинных книгах, как индийские Веды.

Листья каланхоэ для лечения болезней применяли народы, живущие в тропическом поясе: от Филиппин до Индии и Мексики.

А в наше время только во время войны во Вьетнаме американцы — представители официальной медицины — открыли лечебные свойства каланхоэ перистого. Они на практике убедились в поразительных животворных силах этого растения, применяя в полевых госпиталях сок его листьев при лечении гнойников и воспалениях кожи.

Известие о небывалых оздоровительных свойствах каланхоэ моментально распространилось в научных кругах. На нескольких опытных участках были разведены плантации; в институтах начались всесторонние фитохимические, фармакологические и клинические исследования.

Все они подтвердили, что сок из листьев каланхоэ, применяемый наружно, обладает свойствами:

- восстановительными, то есть ускоряет заживление кожных поражений;
- противовоспалительными — уменьшает отёки и локальные кровоподтёки, а применяемый одновременно внутрь и наружно действует биостимулирующе, и это проявляется в усилении способности организма очищать раны. Было замечено также, что защитные силы организма при приёме сока каланхоэ более активно противодействуют инфекционным болезням, в результате люди, подверженные частым заболеваниям ангиной и воспалением бронхов, после сокового лечения болели реже и переносили недуг легче;
- противовирусными, противогрибковыми и бактерицидными.

Исследования обнаружили, что стафилококки, стрептококки и возбудители дизентерии погибли, рост плесени и дрожжей был приостановлен, а подвижность простейших явно уменьшилась. Доказано разрушительное действие сока этого растения на штаммы вирусов, выращиваемые в пробирке.

В России в аптеках можно приобрести сок из листьев каланхоэ (*Succus kalanchoe*) и мазь (*Ungentium kalanchoe*).

Можно также самому сделать этот препарат, следуя рецепту доктора А. Ожаровского.

### Способ приготовления

Срезать листья растения вместе с затвердевшими частями, вымыть под струёй воды, завернуть в бумагу и положить в холодильник на 7 дней для активизации биогенных стимуляторов. Затем размельчить (можно в мясорубке), выжать сок, профильтровать в бутылку через марлю, добавив спирт в количестве  $1/5$  от полученного объёма сока для консервации. Это лекарство может храниться в холодильнике целый год.

Детям рекомендуют давать кашичу из листьев каланхоэ: листья размельчить и смешать с мёдом (хранить в холодильнике не дольше 3-х дней).

Можно приготовить лекарство на скорую руку: 5—6 листьев размельчить, добавить 2 чайные ложки пчелиного мёда. Из этого количества получается 6—8 чайных ложек сока зелёного цвета.

### Применение

Детям дают лекарство при первых симптомах болезни (ангина, воспаление горла, миндалин, гортани, воспаление полос-

ти рта или дёсен, бронхов, лёгких, другие инфекционные болезни, а также при воспалении среднего уха — в ухо закапывают сок или вводят шарик из ваты, смоченный соком).

Суточная доза, принимаемая внутрь, составляет 6 чайных ложек, 3 раза в день по 1 ложке за полчаса до еды, затем через полтора часа после еды 1 чайную ложку (или 2 чайные ложки через полчаса после еды).

Кашица из каланхоэ должна быть хорошо прожёвана и медленно проглочена. Дополнительно можно давать ежедневно растительное отхаркивающее средство и 1 капсулу «Вибровита» (купить в аптеке).

Болезнь проходит довольно быстро (через 4—5 дней), а высокая температура снижается (например, при ангине) в течение 3-х дней.

Чтобы сохранить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, достаточно время от времени принимать лекарство из каланхоэ для профилактики: в течение недели 2 раза в день по чайной ложке, затем каждую неделю 3—4 чайные ложки в течение дня.

Мазь каланхоэ можно приготовить самому (рецепт доктора А. Ожаровского). Для этого смешать:

*40 мл сока листьев каланхоэ*

*60 мл обезвоженного ланолина (купить в аптеке)*

*0,25 г фуразолидона (купить в аптеке)*

*0,25 новокаина (купить в аптеке).*

Эту мазь применяют, например, при лечении:

- ожогов I и II степени (можно также использовать сам сок и кашицу из каланхоэ),
- аллергических прыщей и укусов насекомых (можно также использовать сам сок и кашицу из каланхоэ),

- изъязвлений, ран, гнойных инфекций,
- трофических язв голени.

На область раны (в том числе изъязвлений) после очищения и дезинфекции наложить повязку из марли, смоченной соком каланхоэ и смазанной вышеуказанной мазью. Повязку менять 2—3 раза в день, а для её смены использовать настой из ромашки или «шведские травы», разбавленные водой. В большинстве случаев уже на третий день появляется тонкий слой новой ткани (происходит грануляция) и боль проходит (при ожогах она уже исчезает через несколько минут).

Не следует отказываться от лечения из-за жжения и зуда после наложения повязки с соком и мазью. Это нормальная реакция, которая вскоре пройдет. Такие же симптомы появляются и при применении компрессов из листьев капусты, алоэ или «шведских трав», а их воздействие поразительно (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки»).

**Внимание!** Каланхоэ можно купить в виде комнатного растения на базаре или у садовника.

## **8. Исследования эффективности растений при лечении опухолей и СПИДа**

Кроме названных в этой главе растений, существует ещё много других, которые содержат необычайно эффективные вещества. Будучи «стимуляторами сопротивляемости», они укрепляют естественный иммунитет. Способы их применения известны народной медицине, знахарям, врачам-натуропатам; современная официальная медицина тоже использует этот опыт.

В последнее время проходят исследования чеснока, арники горной, ромашки, ослы и гинко. Вытяжка из гинко, полученная по запатентованному методу, не обнаруживает гипотензивных (снижающих давление крови) свойств, как другие экстракты этого растения. Она является сильным регулятором ферментов, участвующих в механизмах генной экспрессии.

**Её рекомендуют в предраковых состояниях, при аутоиммунных болезнях, а также при СПИДе! (Исследование ведёт COBRA — Centre Oncologique et Biologique de Recherche Appliquée — французский онкологический центр под руководством профессора Бельянского).**

Все вышеназванные растения известны из практики лечения травами как очень эффективные в активизации сопротивляемости организма. Однако научные исследования лечебного воздействия растений на иммунную систему стали возможны только после тщательного изучения механизмов этой системы, хотя до полного познания всех тайн ещё далеко.

Лечение с помощью стимулирующих растительных веществ нацелено на укрепление защитных механизмов, среди которых усиление процесса фагоцитоза, то есть поглощения (переваривания) клетками-фагоцитами болезнетворных бактерий, вирусов и патогенных грибов, вызывающих инфекцию.

Люди, имеющие в крови недостаточное количество клеток-фагоцитов, обладают меньшей сопротивляемостью к болезням. Лечение же с помощью стимулирующих растительных веществ вызывает ускорение фагоцитоза, а значит, активизацию защиты организма: уничтожение бактерий и вирусов. Здесь следует вспомнить ещё о двух растениях: «кошачий коготь» (*Uncaria*) и эхинацея.

Оба они использовались перуанскими индейцами с незапамятных времён для заживления ран и лечения опухолей. Учёным из Мюнхена удалось доказать, что экстракты из эхинацеи в состоянии воздействовать на иммунную систему и увеличивать активность защитных клеток (фагоцитов). И экзотическое растение женьшень обладает сильными иммуностимулирующими свойствами. Экстракт из корней (а также из листьев и стеблей) лечит некоторые опухолевые болезни. Проведены опыты на крысах с опухолями лёгких и печени. Подопытные животные были разделены на две группы. Первой группе давали 200 мг и 500 мг/кг 70 % спиртовой вытяжки из красного высушенного корня женьшеня. Второй группе давали дополнительно цитотоксичный противоопухолевый антибиотик.

Оказалось, что вытяжка усилила эффективность лекарственного препарата — женьшень облегчал проникновение митомицина С в раковые клетки, и последние погибали.

Доказано также, что растительные препараты должны приниматься регулярно и довольно продолжительное время или через определённые промежутки (так называемое курсовое лечение), так как их действие не долгосрочно (как, например, у некоторых синтетических препаратов) и ослабевает после прекращения приёма.

Подытоживая приведённые предложения и рекомендации, необходимо уяснить тот факт, что современная культура и цивилизация являются причиной многих болезней. В связи с этим появились выражения «болезни цивилизации», «чума XX века» и т. д. Понятие «болезни цивилизации» ассоциируется обычно с кариесом зубов, парадонтозом, сахарным диабетом, недостаточностью кровообращения, болезнями почек, печени или с ревматизмом, язвами

желудка, двенадцатиперстной кишки и опухолями, а «чума XX века» — с синдромом иммунодефицита — СПИДом.

Во всём цивилизованном мире больницы и клиники переполнены людьми, страдающими различными недугами. Порой они ждут операции по несколько лет, так как хирурги не в состоянии справиться с наплывом больных.

Конечно, никто не утверждает, что только и исключительно неправильное питание причина болезней и страданий стольких людей. Большую роль здесь играет также постоянная спешка, отсутствие баланса между нервным напряжением и отдыхом, между шумом и тишиной. Болезнетворным фактором стала и заражённая окружающая среда с загрязнённым воздухом, особенно в местах больших скоплений людей в городах, негигиенический образ жизни индивидуума или общества, злоупотребление лекарствами и стимулирующими веществами.

## **9. Сенсационные научные открытия о противоопухолевых свойствах овощей и фруктов**

Американский институт исследований рака (вложив много миллионов средств) выступил инициатором исследовательской программы, целью которой были поиски растительных препаратов, обладающих свойствами приостановки или блокирования опухолевых процессов в человеческом организме без побочных последствий для его здоровья.

Оказалось, что с этой задачей могут справиться соединения растительного происхождения. Обнаружено, что два элемента среди примерно 10 тысяч фитовеществ — пара-



кумаровая кислота и хлорогеновая, которую содержит широко известный помидор, способны разрушать канцерогены прежде, чем они сумеют поразить здоровые клетки человеческого организма. Кроме того, они защищают от ультрафиолетовых лучей и от нитрозоаминов. Они устойчивы при варке овощей и фруктов. Это относится также к моркови, зелёному сладкому (стручковому) перцу, ананасам и клубнике.

Эллаговая кислота (тоже относящаяся к фитовеществам) в винограде, малине и клубнике также обладает способностью быстро нейтрализовать канцерогенные вещества, прежде чем они воздействуют на клетки.

Ещё одно интересное открытие относится к семенам сои. В 1993 году в клинике Гейдельберга из этого растения выделили вещество, называемое генистеином. Оно является преградой для снабжения кислородом и питательными веществами раковых опухолей, что препятствует новообразованиям.

В апреле 1994 г. мир облетела сенсационная новость об открытии соединения под названием сульфорафан, который содержится в белокочанной, цветной, брюссельской, листовой капусте и репе — и особенно в брокколи. Это соединение обладает исключительными противораковыми свойствами. Оно устойчиво к температуре при варке и тушении, что, несомненно, является очень выгодным качеством.

Американские учёные химического факультета Университета Джона Хопкинса под руководством профессора Гарри Поснера уже получили синтетический вариант этого препарата. Будет ли он лучше натурального сульфорафана, покажет время. В любом случае, уже сейчас у тысяч больных появилась надежда.

К сожалению, мы употребляем не в достаточных количествах овощи, обладающие противораковыми свойствами, такие, как морковь, столовая (красная) свёкла, капуста. В последнее время были исследованы брокколи и листовая капуста. Обнаружено, что и они изобилуют противораковыми веществами, которые предупреждают опухоли, особенно лёгких, и именно поэтому постоянно должны входить в меню заядлых курильщиков. Этими свойствами обладают также помидоры, сладкий (стручковый) перец, ананасы.

Фитовещества в моркови, цветной капусте, зелёном салате и огурцах предупреждают рак груди, а генистеину в семенах сои обязаны жители Японии, у которых крайне редки рак молочной железы (у женщин) или простаты (у мужчин). Генистеин блокирует капилляры, и это приводит к тому, что зарождающаяся опухоль погибает «от голода». Существует вероятность применения этого вещества в качестве лекарства, останавливающего разрастание опухоли.

Научные исследования ещё раз подтвердили утверждение, что большой силой, данной им Творцом Вселенной, обладают не только лекарственные травы, но и овощи, и фрукты. Они у нас под рукой! Следовательно, не пренебрегайте использовать их оздоровительные и питательные свойства! Это подтверждает и американский эпидемиолог из университета штата Миннесота профессор Джон Поттер, который сказал: «В овощах и фруктах находится несколько соединений, которые могут задержать или предотвратить процесс развивающейся опухолевой болезни, и могут это сделать почти на любом этапе».

Давайте есть овощи и фрукты в больших количествах, ибо они, среди прочего, способствуют поддержанию ки-

слотно-щелочного равновесия организма, а следовательно, здоровья.

Но возврат к здоровью останется мечтой, и не помогут даже великолепные фитовещества — сульфорафан, генистеин или эллаговая кислота — если мы не откажемся от вредных привычек.

**Запомните!** Только надлежащий образ жизни, поддерживающий гармонию тела и духа, может гарантировать здоровье!

# Питание

*«В течение десяти дней; пусть дадут нам в пищу овощи и воду для питья; и потом пусть явятся перед тобою лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею» (Дан. 1:12, 13).*

## 1. Рекомендации по питанию

Успехи в лечении, основанные на рекомендациях натуральной медицины по питанию, свидетельствуют, что не следует пренебрегать той большой ролью, какую играет повседневная пища в формировании здоровья индивидуума и общества. Кто понял это, тому не трудно будет приспособиться к рекомендациям вегетарианского питания, ибо именно о нём пойдёт речь в дальнейшем.

Мы не будем навязывать читателям взгляды некоторых авторитетных учёных по вопросам питания, утверждающих, что взрослый здоровый человек должен есть только сырые овощи и свежие фрукты и отказаться от умеренного потребления чистого мяса (о чём речь пойдёт ниже). Но мы подчёркиваем то, что растительная пища — это мощный оздоровительный фактор.

Священное Писание проводит очевидную связь между видом питания, количеством принятой пищи и духовной жизнью человека. В этой книге мы найдём достаточно примеров того, как пища влияет на здоровье, физическую силу и интеллект человека.

Священное Писание не запрещает есть мясо и даже классифицирует его на дозволенное «чистое» и непозволенное для потребления «нечистое» (Лев. 11:1—23), приводя много примеров потребления растительной пищи (например, Исх. 2). Манна небесная была пищей, приносящей людям здоровье, силу и выносливость.

Библейское питание наших прародителей — Адама и Евы — состояло исключительно из немясной пищи, такой, как плоды, орехи, семена, зёрна, стручковые растения, разные травы. Эта пища способствовала долголетию. Мафусал дожил до 960 лет. Библия свидетельствует, что только после потопа Бог позволил людям употреблять мясо. Но с этого времени продолжительность их жизни стала короче: Моисей жил всего 120 лет.

Исследования современной науки подтвердили суждения, касающиеся вегетарианского питания; наука также признала деление мяса на «чистое» и «нечистое». Метод, применяемый коллективом американских учёных, заключался в извлечении при помощи физиологического раствора соли из мяса животных содержащихся в нём веществ. Этими веществами воздействовали на семена люпина, чтобы проверить их влияние на прорастание. Оказалось, что вытяжка из мяса «чистых» животных не затормаживала рост, в то время как аналогичный препарат, полученный идентичным способом из мяса «нечистых» животных (свиньи, кролика, совы, вороны и т. д.), оказался крайне токсичным для люпина. То же относилось к мясу «чистых» рыб,

имеющих чешую и плавники, и «нечистых», которые чешуи и плавников не имеют.

Многие считают, что ветхозаветные предписания устарели во времена Христа. Однако Новый Завет придерживается этого же взгляда на питание. Бог неизменен, а библейская диететика (то есть питание, основанное на рекомендациях Библии) никак не связана с ритуальным культом ветхозаветного Израиля, но имеет огромное гигиеническо-оздоровительное значение. Этих предписаний придерживался Сам Иисус Христос, Его мать, а также апостолы.

Новый Завет призывает: «И ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа» (1 Фес. 5:23). Ожидая славного Второго пришествия, мы должны стремиться к совершенству и быть умеренными в еде и питии.

К сожалению, немногие люди могут осознать весь объём проблем, связанных с соблюдением физического и нравственного жизненного порядка, а ведь здоровье — это и есть забота о чистоте тела и духа! Несомненно, все недуги, названные болезнями цивилизации, в том числе и психические, являются плодом недуховных устремлений, они проистекают от инертности, от безвольного подчинения человека низким желанием и прихотям тела, от попрания законов природы.

Сегодня даже наука подтвердила, что прихоти от «вожделения тела» ведут к таким болезням, как сахарный диабет, ожирение, кариез, болезни кровообращения, болезни суставов и печени, а также опухоли.

Немецкое министерство здоровья поручило учёным (Дженни Чан-Клод, Р. Френцель-Бейме и Эйльбер) из Центра исследований опухолей в Гейдельберге просле-

дить связь между вегетарианским питанием и долголетием. Исследования проводились 10 лет (1980—1990 гг.) в группе из 1900 человек — вегетарианцев и приверженцев смешанного питания. Оказалось, что вегетарианцы живут дольше. Уже на пятом году наблюдений стала вырисовываться картина не в пользу сторонников смешанного питания, а после 10 лет можно было доказать это в цифрах. В то время как в группе вегетарианцев умерло 114 женщин и 121 мужчин, в группе невегетарианцев было 215 смертей женщин и 255 мужчин. Главной причиной этого стали болезни системы кровообращения, а у мужчин — злокачественные опухоли (у женщин значительно меньше). Как и предполагалось, немясная пища предупреждает рак желудочно-кишечного тракта, но другие виды опухолей образовались у людей обоего пола и обеих групп с одинаковой частотой.

Кроме того, установлено, что у вегетарианцев со стажем более 20 лет смертельных случаев было ещё меньше. И потому учёные из Гейдельберга, основываясь на своих наблюдениях, рекомендуют пищу, продлевающую жизнь в здравии: изобилующую клетчаткой и очень скудную мясом и продуктами его переработки.

Некоторые люди считают, что придерживаться натуральной пищи, вегетарианской, слишком дорого, особенно если семья многочисленна. Это только кажущийся факт. Надо согласиться, часть молочных и растительных продуктов вегетарианского питания дороже, но это не сказывается на бюджете семьи, потому что, переходя на полноценную пищу, мы съедаем меньше: она быстрее насыщает. Например, запеканки из 200 г пшённой крупы вполне хватает на 6 человек, а «Мюсли», согласно рекомендациям доктора Бирхер-Беннера, насыщают до самого

обеда и дешевле сладостей, колбасы или мяса (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки»).

Врачи-натуропаты предостерегают от чрезмерного потребления продуктов животного происхождения: мяса (особенно свиного), колбас и животных жиров, которые способствуют развитию атеросклероза вследствие инфильтрации сосудов липидами. Стенки сосудов могут уплотниться во много раз больше, что затрудняет движение крови и нарушает правильный обмен веществ в организме.

Чрезмерное потребление мясной пищи и жиров ускоряет сужение кровеносных сосудов — закупориваются вены; происходит и переокисление организма, а это связано с возникновением ревматизма и артритов. Кроме того, мясная пища способствует запорам, так как задерживается в кишечнике и недостаточно быстро удаляется. Разлагаясь, она образует яды (токсические соединения), которые частично повторно всасываются. Эти гниющие продукты обмена веществ препятствуют развитию здоровой микрофлоры кишечника. Обильная мясная пища перегружает и нервную систему, она действует на организм как кнут, вызывая агрессию и состояние нервного возбуждения. Потребление большого количества белка вызывает также усталость.

## **2. Свободные радикалы и курение**

Сегодня дискутируют и много пишут о возможности продления жизни. Учёные утверждают, что старение вызвано свободными радикалами. Они имеют нестойкий электрический заряд, поэтому высокореактив-



ны по отношению к другим молекулам, находящимся в близком соседстве, и часто повреждают мембраны клетки. Окисляясь, липиды распадаются на альдегиды и другие побочные продукты, которые способствуют снижению сопротивляемости организма и старению. Радикалы возникают естественным путём во всех организмах, поглощающих кислород. Они могут появиться в результате различных химических процессов, происходящих в организме.

Их появлению благоприятствует курение, загрязнённая окружающая среда, а также неправильное питание. К счастью, мы не полностью брошены на произвол свободных радикалов, потому что наш организм оснащён антиокислителями, нейтрализующими их вредные последствия.

### **3. Антиокислители (антиоксиданты)**

Антиокислители — это вещества, поставляемые чаще всего вместе с пищей. К ним прежде всего относятся: витамин Е, витамин С и бета-каротин, предшественник витамина А. Эти витамины содержатся в пророщенной пшенице (Е), фруктах и ягодах (С) и овощах, а также в молоке и продуктах его переработки, в желтке яиц (А). Они в состоянии ограничить или затормозить деструктивное действие свободных радикалов, в том числе на иммунную систему организма. И потому важно «искоренение» свободных радикалов. Это можно сделать, потребляя натуральную пищу, изобилующую вышеназванными витаминами (см. таблицу на с. 169 «Питательная и энергетическая ценность продуктов питания»).

#### **4. Какие продукты питания сочетаются между собой, а какие нет**

Мясо можно исключить из повседневного меню тогда, когда мы хорошо ознакомились с принципами вегетарианства, правильного сочетания пищевых продуктов и с их питательной ценностью. Смешивая различную растительную пищу с молоком и продуктами его переработки, можно — и без мяса — получить биологически полноценную еду. Хорошо сочетаются между собой, например:

- картофель и простокваша, либо картофель и творог,
- картофель и яйцо, например, картофельные клёцки,
- пшеница (или рис) и яйцо, например, макароны,
- зерновые и свежее молоко,
- чёрный хлеб и творог,
- зелёный салат и кефир или простокваша, либо сметана,
- кукурузные зёрна и фасоль — пища индейцев и африканцев,
- каши и овощи (быстро приготовленные),
- блюда из сои с рисом и овощи (быстро приготовленные),
- горох и овощи (быстро приготовленные).

Наше меню должно покрывать 50—60 % суточной энергетической потребности за счёт углеводов, 10—20 % — за счёт белков и до 30 % — за счёт жиров. Важно, чтобы в состав жиров входили не только насыщенные, но и ненасыщенные жирные кислоты.

Подбирая пищу, прежде всего следует избегать соединения продуктов питания, содержащих в большом количе-

стве один и тот же компонент и обладающих одними и теми же свойствами. Если в повседневном меню наша пища будет подобрана правильно, организм сохраняет биологическое и кислотно-щелочное равновесие.

Правильный подбор щелоче- и кислотообразующих продуктов питания имеет необычайно важное значение для нормального функционирования организма. Эта тема детально рассмотрена в первой книге серии «Исцеление без медикаментов» — «Лекарства из Божьей аптеки» в разделе «Что такое кислотно-щелочное равновесие?»

## 5. Питательная и энергетическая ценность продуктов питания

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции												
	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг	
	кiloкало-рии	кilo-джоули			Усвое-мость, г	клетчатка, г							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Молоко и продукты его переработка													
Молоко коровье 3,5% — 200 г	128	534	6,6	7,0	9,6	0	96	314	240	184	24	0,2	
Молоко коровье 1,5% — 200 г	94	390	6,8	3,0	9,8	0	98	322	246	188	24	0,2	
Молоко овечье — 200 г	194	810	10,6	12,6	9,4	0	60	364	366	230	22	0,2	
Пшеница — 200 г	70	288	7,0	1,0	8,0	0	114	294	218	180	32	0,2	
Йогурт 3,5% — 150 г	92	381	5,0	5,3	6,0	0	72	236	180	138	18	0,2	
Йогурт фруктовый — 150 г	141	587	4,4	4,7	20,3	0,1	60	195	150	135	15	0,2	
Йогурт 1,5% — 150 г	66	273	5,1	2,3	6,2	0	74	242	185	141	18	0,2	
Сыворотка — 200 г	48	200	1,6	0,4	9,4	0	90	258	136	86	2	0,2	
Сметана 30% — 30 г	93	387	0,8	9,5	1,0	0	10	34	24	19	3	0,1	
Молоко порошковое жирное — 20 г	148	619	7,7	8,1	11,1	0	111	364	186	142	19	0,2	
Молоко порошковое обезжиренное — 20 г	104	437	10,6	0,3	14,8	0	151	493	252	193	24	0,2	

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
<b>Молоко и продукты его переработки</b>						
Молоко коровье 3,5 % — 200 г	62	0,2	0,06	0,36	0,08	2
Молоко коровье 1,5 % — 200 г	26	0,1	0,06	0,36	0,08	2
Молоко овечьё — 200 г	100	0,1	0,10	0,46	0,06	8
Пахта — 200 г	18	0,1	0,06	0,32	0,08	2
Йогурт 3,5 % — 150 г	47	0,2	0,05	0,27	0,08	2
Йогурт фруктовый — 150 г	30	0,2	0,05	0,23	0,06	3
Йогурт 1,5 % — 150 г	20	0,1	0,05	0,27	0,08	2
Сыворотка — 200 г	6	0,1	0,08	0,30	0,08	2
Сметана 30 % — 30 г	83	0,2	0,01	0,05	0,01	1
Молоко порошковое жирное — 20 г	51	0,2	0,05	0,28	0,04	2
Молоко порошковое обезжиренное — 20 г	2	0,1	0,07	0,44	0,06	1

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	килокалории	кюло-джеулы			Усвое-мость, г	клетчатка, г						
1												
<b>Сыры</b>												
Чеддер 50 % — 30 г	117	491	7,6	9,7	следы	0	203	31	243	159	11	0,2
Эмменталер 45 % — 30 г	115	480	8,6	8,9	следы	0	135	32	306	191	11	0,1
Гауда 45 % — 30 г	110	458	7,7	8,8	следы	0	261	23	246	133	8	0,2
Тильзшай 45 % — 30 г	107	445	7,9	8,3	следы	0	232	18	257	150	9	0,1
Брюкс 50 % — 30 г	103	429	6,8	8,4	следы	0	351	46	120	56	9	0,2
Каммбер 30 % — 30 г	62	259	6,6	4,0	следы	0	286	36	180	162	6	0,2
Творог зернистый 20 % — 50 г	52	213	6,2	2,2	1,8	0	115	43	48	75	3	0,2
Творог жирный 40 % — 50 г	80	355	5,6	5,7	1,7	0	17	41	48	94	5	0,2
Творог обезжиренный — 50 г	37	152	6,8	0,2	2,0	0	20	48	46	80	6	0,2
Сыр плавленый — 30 г	81	339	4,3	7,1	следы	0	378	20	164	283	5	0,3

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
<b>Сыры</b>						
Чеддер 50 % — 30 г	132	0,3	0,01	0,13	0,02	1
Эмменталер 45 % — 30 г	103	0,1	0,02	0,10	0,02	1
Гавда 45 % — 30 г	78	0,2	0,01	0,06	0,02	1
Тильзицкий 45 % — 30 г	36	0,2	0,02	0,11	0,02	1
Брюе 50 % — 30 г	47	0,2	0,02	0,11	0,07	1
Камамбер 30 % — 30 г	65	0,1	0,02	0,20	0,08	1
Творог зернистый 20 % — 50 г	8,3	0,2	0,02	0,13	0,03	1
Творог жирный 40 % — 50 г	50	0,2	0,02	0,12	0,04	1
Творог обезжиренный — 50 г	1	0,1	0,02	0,16	0,05	1
Сыр плавлен- ный — 30 г	90	0,2	0,01	0,11	0,02	1

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	кิโลкалории	килоджоули			Усвояемость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Яйцо — 48 г	70	291	5,5	5,2	0,2	0	54	62	26	97	6	1,3
Желток — 19 г	68	283	3,1	6,1	0,1	0	10	26	27	108	3	1,4
Белок куриный — 33 г	16	67	3,6	0,1	0,2	0	56	49	4	7	4	0,1
Порошок яичный — 10 г	57	239	4,6	4,2	0,6	0	46	52	21	79	5	1,0
Животные и растительные масла												
Масло сливочное — 10 г	75	316	0,1	8,3	0,1	0	1	2	1	2	1	0,1
Масло ореховое — 10 г	61	256	2,6	4,8	1,9	0	12	82	7	39	13	0,2
Масло из кукурузных ростков — 10 г	90	376	0	10,0	0	0	1	1	2	следы	следы	0,1
Маргарин — 10 г	72	302	0,1	8,0	0,1	0	10	1	1	1	1	следы
Масло оливковое — 10 г	90	375	0	10,0	0,1	0	1	следы	1	следы	следы	0,1
Масло сосное — 10 г	90	375	0	10,0	0	0	?	?	?	?	?	?
Масло подсолнечное — 10 г	90	375	0	10,0	?	?	?	?	1	?	?	?
Майонез 80% жирности — 10 г	73	304	0,1	7,9	0,3	0	70	5	2	3	1	0,1



Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Яйцо — 48 г	88	0,3	0,06	0,15	0,05	следы
Желток — 19 г	105	0,4	0,06	0,08	0,06	0
Белок куриный — 33 г	следы	0	0,01	0,11	следы	следы
Порошок яичный — 10 г	80	1,0	0,04	0,14	0,01	следы
Животные и растительные масла						
Масло сливочное — 10 г	65	0,2	0,01	0,01	0,01	следы
Масло ореховое — 10 г	0,01	0,2	0,01	0,01	0,01	0
Масло из кукурузных ростков — 10 г	2	3,1	следы	следы	следы	следы
Маргарин — 10 г	61	1,0	следы	следы	следы	следы
Масло оливковое — 10 г	12	1,3	0	0	0	следы
Масло соевое — 10 г	58	2,9	?		?	?
Масло подсолнечное — 10 г	1	5,0	?	?	?	?
Майонез 80 % жирности — 10 г	8	1,5	0,01	0,01	0,01	0

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	ккал	кДж			усвояемость, г	г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Зерновые и продукты их переработки												
Крупа ячменная — 50 г	151	633	5,2	0,7	35,5	2,3	3	95	7	95	63	1,0
Хлопья овсяные — 50 г	182	760	6,9	3,5	30,6	2,7	3	180	33	203	70	2,6
Пшению — 50 г	177	739	5,3	2,0	34,5	2,0	2	215	10	155	85	4,5
Кукуруза — 50 г	167	696	4,6	1,9	32,6	4,6	3	165	8	128	60	0,8
Пол-корн — 20 г	74	318	2,5	1,0	13,6	2,0	1	48	2	56	45	0,3
Крупа кукурузная — 50 г	170	709	4,4	0,6	36,8	4,1	1	40	2	37	10	0,5
Рис натуральный (неочищенный) — 50 г	174	728	3,7	1,1	37,3	1,5	5	75	12	163	79	1,3
Рис полированный — 50 г	174	726	3,5	0,3	39,2	0,7	3	52	3	60	32	0,3
Рожь — 50 г	132	552	4,4	0,9	30,4	6,6	20	255	32	187	80	2,3
Рожь дробленая — 50 г	132	552	4,4	0,8	29,5	6,8	1	220	12	181	42	1,5
Пшеница — 50 г	152	637	5,7	1,0	30,1	5,2	4	251	22	203	74	1,7
Крупа манная — 50 г	162	678	5,4	0,5	34,0	3,5	1	56	9	44	15	0,5
Мука грубого помола — 50 г	153	641	5,9	1,0	30,2	6,5	1	145	20	195	70	1,5

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	килокалории	кiloджouли			Усвояемость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ростки пшеницы (высушенные) — 15 г	36	157	4,2	1,5	3,5	3,7	3	160	8	165	49	1,1
Отруби пшеничные — 15 г	22	93	2,4	0,8	3,0	6,4	1	1	6	186	89	0,5
Хлеб ржаной — 50 г	103	432	3,8	0,7	20,5	3,9	264	146	22	110	35	1,5
Хлеб обычный — 50 г	119	498	3,8	0,9	24,0	1,5	270	65	29	45	1	0,5
Хлеб пшеничный из муки грубого помола и пшеница дроблёная — 50 г	104	435	3,8	0,8	20,5	3,7	190	135	32	133	46	1,0
Булочка пшеничная, обыкновенная — 50 г	129	538	4,0	0,8	26,5	1,5	277	58	13	55	15	0,6
Хлебцы хрустящие, один ломтик — 10 г	32	133	1,0	0,2	6,6	1,4	46	44	6	32	7	0,5
Хлопья кукурузные — 30 г	101	421	2,3	0,2	23,3	1,2	27	42	4	18	4	0,6
Макаронные изделия — 60 г	208	871	7,8	1,8	40,2	2,0	10	98	16	117	40	1,0
Спагетти (без яиц) — 60 г	217	908	7,5	0,7	45,1	1,0	3	99	8	99	8	0,9

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
<b>Зерновые и продукты их переработки</b>						
Крупа ячневая — 50 г	0	0,1	0,05	0,04	0,11	0
Хлопья овсяные — 50 г	0	0,5	0,28	0,08	0,08	0
Пшено — 50 г	0	0,1	0,13	0,07	0,38	0
Кукуруза — 50 г	45	1,1	0,18	0,10	0,20	0
Поп-корн — 20 г	20	0,6	0,02	0,02	0,20	0
Крупа кукурузная — 50 г	60	0,4	0,08	0,03	7*	0
Рис натуральный (неочищенный) — 50 г	0	0,6	0,21	0,05	0,34	0
Рис полированный — 50 г	0	0,2	0,03	0,02	0,08	0
Рожь — 50 г	30	1,0	0,18	0,09	0,15	0
Рожь дроблёная — 50 г	30	0,9	0,15	0,07	0,15	0
Пшеница — 50 г	35	0,8	0,25	0,07	0,22	0
Крупа манная — 50 г	30	0,4	0,06	0,02	0,05	0
Мука грубого помола — 50 г	25	0,8	0,15	0,08	0,23	0
Ростки пшеницы (высушенные) — 15 г	24	1,2	0,30	0,08	0,60	0

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Отруби пшеничные — 15 г	1	0,4	0,10	0,08	0,38	0
Хлеб ржаной — 50 г	40	0,2	0,09	0,08	0,15	4
Хлеб обычный — 50 г	?	0,1	0,05	0,03	0,02	0
Хлеб пшеничный из муки грубого помола и пшеница дроблёная — 50 г	?	0,2	0,12	0,08	0,18	0
Булочка пшеничная, обыкновенная — 50 г	0	0	0,05	0,02	0,02	0
Хлебцы хрустящие, один ломтик — 10 г	0	0,4	0,02	0,02	0,03	0
Хлопья кукурузные — 30 г	40	0,1	0,54	0,60	0,02	0
Макароны яичные — 60 г	36	?	0,12	0,06	0,04	0
Спагетти (без яиц) — 60 г	0	?	0,05	0,04	?	?

Содержание в одной порции

Продукты питания, величина порции	Энергетическая ценность порции		белок, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	ккало- ри ев	кilo- джоули			Усвое- мость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Крахмал и дрожжи												
Крахмал картофельный — 7 г	24	98	0,1	0,1	5,8	0,1	1	1	2	1	1	0,1
Крахмал кукурузный — 7 г	24	98	0,1	0,1	6,0	следы	1	1	следы	2	1	0,1
Дрожжи пивные — 10 г	36	149	4,8	0,1	3,8	следы	8	150	5	180	23	1,8
Дрожжи для выпечки теста — 10 г	10	40	1,2	0,1	1,1	?	3	64	2	59	6	1,5
Сухие семена стручковых растений, семена в орехи												
Фасоль белая — 75 г	221	921	16,5	0,9	35,9	12,7	2	975	79	323	98	4,6
Горох лущеный — 75 г	260	1090	17,3	1,1	42,5	12,5	20	698	38	284	87	3,9
Чечевица — 75 г	233	972	17,6	1,1	38,1	8,0	3	608	56	309	58	5,2
Соя — 75 г	340	1421	27,6	17,6	17,6	8,9	3	1313	195	443	188	6,5
Ростки соевые — 75 г	20	78	2,9	0,4	4,4	2,0	?	118	24	9	11	0,5
Мука соевая обезжиренная — 15 г	50	210	6,5	1,0	3,8	2,1	?	304	?	37	43	1,4
Арахис — 30 г	176	735	7,9	14,8	4,0	2,2	1	233	20	123	54	0,7

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	кิโลкало- рии	кило- джоули			Усвое- мость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Миндаль сладкий — 30 г	180	752	5,7	16,2	2,8	3,0	6	251	76	136	51	1,4
Орех лесной — 30 г	193	808	3,9	18,3	3,2	2,2	1	189	68	99	45	1,1
Орех грецкий — 30 г	200	836	4,5	18,6	3,6	1,4	1	171	26	123	41	0,6
Семена кунжута — 30 г	171	716	6,0	15,0	1,8	4,6	1	136	235	182	104	3,0
Семена подсолнечника — 30 г	175	731	8,1	14,7	3,7	1,9	1	218	30	185	126	2,1

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
<b>Крахмал и дрожжи</b>						
Крахмал картофельный — 7 г	0	0	0	0	следы	0
Крахмал кукурузный — 7 г	0	0	следы	0,01	следы	0
Дрожжи пивные — 10 г	следы	?*	1,20	0,40	0,44	следы
Дрожжи для выпечки теста — 10 г	следы	?*	0,13	0,20	0,08	следы
<b>Сухие семена стручковых растений, семена и орехи</b>						
Фасоль белая — 75 г	50	0,4	0,45	0,15	0,05	2
Горох лущёный — 75 г	10	?*	0,57	0,20	?*	1
Чечевица — 75 г	13	?*	0,32	0,20	0,45	?*
Соя — 75 г	71	10,0	0,75	0,23	?*	0
Ростки соевые — 75 г	80	12,0	0,14	0,11	?*	?*
Мука соевая обезжиренная — 15 г	4	?*	0,12	0,05	?*	?*
Арахис — 30 г	33	3,0	0,08	0,04	0,12	?*



Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Миндаль сладкой — 30 г	7	7,6	0,08	0,18	0,02	1
Орех лесной — 30 г	1	8,0	0,12	0,06	0,14	1
Орех грецкий — 30 г	3	3,7	0,11	0,03	0,26	1
Семена кунжута — 30 г	2	1,7	0,30	0,08	?	?
Семена подсолнечника — 30 г	?	6,5	0,57	0,06	?	?

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	кiloкалории	кiloджouли			Усвое-мость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Овощи в продукты их переработки												
Цветная капуста, сырая — 200 г	46	194	4,8	0,6	5,4	5,8	32	622	44	144	34	2,2
Цветная капуста, замороженная — 200 г	44	186	3,6	0,4	6,6	2,0	26	474	32	108	?	1,2
Фасоль зелёная, консервированная — 150 г	35	141	1,8	0,2	5,8	1,5	413	222	77	36	30	2,0
Брокколи, сырая — 200 г	48	200	7,0	0,4	5,6	6,0	28	820	226	156	48	2,6
Жеруха свежая — 10 г	2	9	0,2	0,1	0,3	0,1	1	28	18	6	3	0,3
Щикорый сырой — 200 г	22	96	2,6	0,4	4,6	2,6	8	384	54	54	26	1,4
Капуста пекинская, сырая — 200 г	22	90	2,4	0,6	2,6	3,4	14	404	80	60	22	1,2
Эндивий сырой — 50 г	6	25	0,9	0,1	0,5	0,8	27	160	34	27	7	0,8
Горошек зелёный, сырой — 200 г	138	580	11,6	0,8	21,2	10,4	2	680	30	200	60	3,8
Горошек зелёный, консервированный — 150 г	84	350	5,4	0,6	14,1	6,0	354	159	30	93	30	2,3
Жеруха огородная — 10 г	4	16	0,4	0,1	0,2	0,3	1	55	21	4	?	0,3
Капуста листовая, сырая — 200 г	66	174	8,6	1,8	6,0	8,4	88	980	460	180	68	3,8
Огурцы свежие — 200 г	26	108	1,2	0,4	4,4	4,4	16	282	30	46	16	1,0

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белка, г	жир, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	ккал	кДж			Усвоимость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Огурцы соленые — 100 г	17	73	1,0	0,2	3,8	0,4	960	7*	30	30	7*	1,6
Картофель свежий выкопанный — 250 г	170	443	5,0	0,3	38,5	6,3	8	1108	23	125	63	2,5
Сельдерей сырой (корень) — 200 г	44	184	3,4	0,6	4,6	8,4	154	620	110	205	18	1,0
Кольраби, сырая — 200 г	50	212	4,0	0,2	8,2	2,8	20	744	136	102	64	1,8
Салат зелёный — 50 г	5	22	0,7	0,1	0,5	0,8	5	112	19	16	6	0,5
Тыква, сырая — 200 г	50	208	2,0	0,2	10,0	1,0	2	766	44	88	16	1,6
Листья одуванчика, свежее — 50 г	23	94	1,3	0,3	4,5	1,0	38	216	87	35	18	1,6
Кукуруза консервированная — 150 г	165	692	4,8	2,3	31,5	3,0	314	345	7*	7*	7*	7*
Молодые листья свёклы, сырые — 200 г	46	190	4,2	0,6	1,4	4,0	180	752	206	78	7*	5,4
Хрен, свежий — 20 г	13	51	0,6	0,06	2,4	0,7	1,8	111	21	13	7	0,3
Морковь, сырая — 200 г	54	226	2,2	0,4	10,4	6,8	120	580	74	72	34	4,2
Перец стручковый, сырой (зелёный и жёлтый) — 200 г	40	166	2,4	0,6	6,2	4,0	4	426	20	52	24	1,4
Зелень петрушки, свежая — 10 г	6	25	0,4	0,1	0,1	0,4	3	100	25	13	4	0,8
Редиска свежая — 200 г	18	82	2,0	0,4	3,8	2,4	36	644	64	60	30	1,8
Резань — 200 г	22	88	1,2	0,2	5,4	6,4	4	540	104	48	26	1,0

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		Содержание в одной порции									
	килокалории	кilo-джоули	белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
					Усвояемость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Капуста брокссельская, сырая — 200 г	76	320	9,8	0,6	7,6	8,8	14	780	72	160	44	3,0
Свёкла красная, свежесыжатый сок — 125 г	45	189	1,3	следы	10,0	3,5	250	303	3	36	50	1,5
Капуста краснокочанная, сырая — 200 г	42	172	3,0	0,4	6,4	5,0	8	534	76	64	32	1,0
Капуста каваленная, сырая — 200 г	32	134	3,0	0,6	4,8	4,4	710	576	96	86	28	1,2
Сладкий корень, сырой — 200 г	28	114	2,8	0,8	3,2	34,0	10	640	116	152	46	6,6
Спаржа консервированная — 150 г	20	84	2,9	0,2	1,8	2,3	533	156	26	57	20	1,8
Шпинат сырой — 200 г	30	126	5,0	0,6	1,2	3,6	108	1266	252	102	116	8,2
Шпинат замороженный — 200 г	24	104	4,6	0,6	0,2	4,6	80	640	240	90	92	4,2
Помидоры свежие — 200 г	34	146	2,0	0,4	7,0	3,6	12	594	26	54	40	1,0
Помидоры консервированные — 150 г	30	125	1,5	0,3	5,3	1,5	6	309	15	33	12	0,8
Паста томатная, соевая — 30г	15	62	0,7	0,2	2,7	0,2	177	348	18	10	7*	7*
Капуста белокочанная, сырая — 200 г	44	186	2,6	0,4	9,2	5,0	26	466	98	58	40	0,8
Капуста савойская, сырая — 200 г	64	268	6,0	0,8	4,8	3,0	18	550	94	110	24	1,8
Цуккин — 200 г	38	158	3,2	0,8	4,4	2,2	8	400	60	50	60	3,0
Лук свежий — 50 г	17	69	0,7	0,2	3,1	1,6	5	88	14	21	6	0,3

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
<b>Овощи и продукты их переработки</b>						
Цветная капуста, сырая — 200 г	42	0,2	0,20	0,22	0,40	138
Цветная капуста, замороженная — 200 г	28	?	0,12	0,12	?	92
Фасоль зелёная, консервированная — 150 г	50	0,2	0,11	0,06	0,05	6
Брокколи, сырая — 200 г	632	1,0	0,20	0,40	0,34	220
Жеруха свежая — 10 г	45	?	0,01	0,02	?	5
Цикорий сырой — 200 г	432	?	0,10	0,06	0,10	20
Капуста пекинская, сырая — 200 г	26	?	0,06	0,08	0,05	72
Эндивий сырой — 50 г	167	?	0,03	0,05	?	5
Горошек зелёный, сырой — 200 г	100	?	0,64	0,30	?	50
Горошек зелёный, консервированный — 150 г	65	?	0,15	0,09	0,08	14
Жеруха огородная — 10 г	37	0,1	0,02	0,02	0,03	6
Капуста листовая, сырая — 200 г	1666	3,4	0,20	0,40	0,50	210
Огурцы свежие — 200 г	56	0,2	0,04	0,06	0,08	16

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Огурцы солёные — 100 г	?	?	0,03	0,02	?	2
Картофель свежийкопанный — 250 г	5	0,3	0,25	0,13	0,50	55
Сельдерей сырой (корень) — 200 г	6	5,2	0,12	0,12	0,40	20
Кольраби, сырая — 200 г	6	?	0,12	0,08	0,20	132
Салат зелёный — 50 г	75	0,2	0,03	0,04	0,03	5
Тыква, сырая — 200 г	200	2,2	0,10	0,14	0,20	18
Листья одуванчика, свежие — 50 г	650	1,3	0,10	0,05	?	17
Кукуруза консервированная — 150 г	?	0,2	0,05	0,03	?	4
Молодые листья свёклы, сырые — 200 г	1166	?	0,20	0,40	?	78
Хрен, свежий — 20 г	0,8	?	0,03	0,02	0,0	22
Морковь, сырая — 200 г	2200	1,2	0,12	0,10	0,20	16
Перец стручковый, сырой (зелёный и жёлтый) — 200 г	200	6,2	0,14	0,10	0,54	280
Зелень петрушки, свежая — 10 г	120	?	0,01	0,03	?	17
Редиска свежая — 200 г	150	?	0,06	0,06	0,12	58
Ревень — 200 г	24	0,4	0,04	0,06	0,08	20

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Капуста брюссельская, сырая — 200 г	110	1,8	0,20	0,32	0,60	204
Свёкла красная, свежевыжатый сок — 125 г	3	следы	0,06	0,08	0,10	4
Капуста краснокочанная, сырая — 200 г	10	3,4	0,14	0,10	0,30	100
Капуста квашеная, сырая — 200 г	40	??	0,06	0,10	0,40	40
Сладкий корень, сырой — 200 г	6	12,0	0,30	0,06	??	8
Спаржа консерви- рованная — 150 г	100	??	0,12	0,16	0,06	30
Шпинат сырой — 200 г	1600	3,4	0,20	0,40	0,40	102
Шпинат заморо- женный — 200 г	1	??	0,18	0,32	??	58
Помидоры свежие — 200 г	266	1,6	0,12	0,08	0,20	48
Помидоры кон- сервирован- ные — 150 г	176	??	0,08	0,06	??	27
Паста томатная, солёная — 30г	62	??	0,03	0,02	??	3
Капуста белокочанная, сырая — 200 г	20	3,4	0,10	0,10	0,20	94
Капуста савойская, сырая — 200 г	24	5,0	0,10	0,14	0,40	100
Цукини — 200 г	116	??	0,10	0,18	??	32
Лук сладкий — 50 г	17	0,1	0,02	0,02	0,07	5

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жир, г	Углеводы		натрий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг	
	килокалории	кiloджouли			Усвоимость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Граны												
Шампаньона культивированные — 200 г	30	124	5,4	0,6	1,4	3,8	24	836	20	240	26	2,2
Лисички — 200 г	46	192	3,0	1,0	0,4	12,1	6	1014	16	88	24	13,0
Боровики — 200 г	68	284	5,6	0,8	1,0	13,8	12	972	46	230	24	2,0
Фрукты, ягоды и продукты их переработки												
Ананасы свежие — 150 г	86	360	0,6	0,3	20,3	2,3	3	258	24	14	26	0,6
Сок ананасовый, несладкий — 200 г	112	470	0,8	0,2	24,0	следы	2	298	30	18	18	0,6
Яблоки неочищенные, свежие — 150 г	75	312	0,3	0,9	16,4	4,5	2	216	11	15	3	0,5
Мусс яблочный, сладкий — 150 г	119	498	0,3	0,3	28,8	3,0	3	171	6	9	15	0,6
Сок яблочный — 200 г	94	394	0,2	следы	23,4	следы	4	218	14	16	8	0,6
Апельсины свежие — 150 г	66	275	1,5	0,3	14,2	3,0	2	284	63	33	21	0,6
Сок апельсиновый, свежий — 200 г	94	390	1,4	0,4	21,0	2,0	2	314	22	32	24	0,4
Абрикосы свежие — 150 г	71	296	1,5	0,3	15,5	3,0	3	420	26	33	14	0,9



Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	ккало- рий	ккло- джоул			Усвое- мость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Абрикосы сушёные — 35 г	77	322	1,5	0,2	19,5	2,4	3	411	29	39	18	1,8
Нектар абрикосовый 40% — 200 г	120	500	0,6	0,2	28,8	1,8	2	302	18	24	12	0,4
Авокадо свежий — 150 г	335	1398	2,9	35,3	0,6	5,0	5	755	15	57	44	0,9
Бананы свежие — 150 г	122	512	1,7	0,3	32,1	4,5	2	573	12	41	54	1,1
Груша свежая — 150 г	69	290	0,9	0,6	19,0	3,0	3	192	14	20	12	0,5
Ежевика свежая — 150 г	74	305	1,8	1,5	10,8	5,3	3	270	66	45	45	1,4
Финики сушёные — 35 г	96	400	0,7	0,2	22,8	3,2	6	227	21	21	18	0,9
Клубника свежая — 150 г	50	207	1,2	0,8	9,5	3,0	3	234	36	38	23	1,5
Клубника консер- вированная — 150 г	116	482	0,9	0,3	27,1	1,5	6	89	18	24	6	2,9
Клубника замороженная — 150 г	50	206	1,2	0,6	9,8	3,0	3	234	36	38	23	1,5
Инжир сушёный — 35 г	85	356	1,4	0,5	18,9	3,5	13	298	67	38	25	1,1
Грейпфрут свежий — 150 г	65	273	0,9	0,3	13,5	0,9	3	270	27	24	15	0,6

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		Содержание в одной порции									
	ккалорий	кilo-джоули	белки, г	жиры, г	Усвое-мость, г	Углеводы клетчатка, г	натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Сок грейпфрутовый, несладкий — 200 г	78	328	1,2	0,2	22,6	следы	4	258	16	26	18	0,6
Черника свежая — 150 г	131	543	1,1	0,9	11,1	7,4	2	110	20	17	3	1,4
Черника консер- вированная, сладкая — 150 г	122	506	1,1	0,8	27,5	4,5	3	95	14	17	3	2,3
Черника замороженная — 150 г	125	524	1,1	0,8	28,5	7,5	2	105	15	17	3	1,2
Малина свежая — 150 г	48	201	2,0	0,6	10,3	6,8	2	254	60	66	45	1,5
Малина консервирован- ная, сладкая — 150 г	114	477	1,1	0,5	30,3	6,0	11	138	27	20	20	2,7
Малина замороженная — 150 г	47	197	1,8	0,6	8,6	6,8	2	248	60	66	45	1,5
Бузина чёрная, свежая — 150 г	68	279	3,9	0,8	11,1	6,0	2	455	56	86	7*	2,4
Дыня свежая — 150 г	80	332	0,9	0,2	18,6	1,5	30	495	9	32	20	0,3
Смородина красная — 150 г	57	237	1,7	0,3	11,9	5,3	2	357	44	41	20	1,4
Смородина чёрная — 150 г	74	308	2,3	0,3	15,5	10,2	5	512	80	80	26	1,8

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы	натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг	
	ккал	кДж										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Смородина белая — 150 г	60	254	1,4	7*	13,8	4,5	3	402	45	35	14	1,5
Нектар из красной смородины — 200 г	100	416	0,8	следы	26,4	следы	следы	220	14	14	20	0,6
Нектар из чёрной смородины — 200 г	108	448	0,8	следы	26,6	следы	10	196	30	20	25	0,6
Черешня свежая — 150 г	89	369	1,7	0,6	21,3	3,0	5	315	30	30	23	0,6
Киви — 150 г	75	315	1,4	0,9	15,5	5,9	6	443	60	47	36	0,8
Мандарины свежие — 150 г	68	282	0,9	0,3	15,3	3,0	3	315	56	29	17	0,6
Слива (мрамбэль), свежая — 150 г	101	419	1,1	0,3	23,3	3,0	4	345	18	50	23	0,8
Масляные зёрнышки, марьяновские — 40 г	52	220	0,6	5,3	1,0	1,6	900	20	38	7	7*	0,7
Персики свежие — 150 г	59	242	1,1	0,2	14,1	2,5	2	306	12	32	14	0,8
Персики консервированные — 150 г	104	431	0,6	0,2	24,8	1,7	5	195	6	20	8	0,5
Слива свежая — 150 г	77	320	0,9	0,2	17,9	2,6	3	332	21	27	15	0,6
Слива консервированная — 150 г	107	446	0,8	0,2	27,2	2,3	18	177	15	21	10	1,7
Брусника красная, подслащённая — 25 г	46	191	0,1	0,1	11,1	0,5	4	17	3	2	3	0,7
Слива (ренкольд), свежая — 150 г	86	359	1,2	7*	20,3	3,5	2	365	20	38	15	1,7

Содержание в одной порции

Продукты питания; величина порции	Энергетическая ценность порции		белки, г	жиры, г	Углеводы		натрий, мг	калий, мг	кальций, мг	фосфор, мг	магний, мг	железо, мг
	килокалории	кiloджouли			Усвое-мость, г	клетчатка, г						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Крыжовник свежий — 150 г	71	293	1,2	0,3	12,8	4,5	2	269	36	45	23	0,9
Арбуз — 150 г	53	219	0,9	0,3	12,5	0,3	2	237	23	23	5	0,6
Виноград свежий — 150 г	110	459	1,1	0,5	25,4	1,8	5	20	23	30	14	0,8
Сок виноградный — 200 г	138	580	0,4	следы	34,2	1,0	6	264	24	24	14	0,6
Лимон свежий, очищенный — 50 г	20	84	0,5	0,3	4,0	0,2	1	72	10	8	14	0,3
Сладости												
Мёд пчелиный — 20 г	65	272	0,6	0	16,2	следы	1	9	1	4	1	0,2
Масло ореховое — 20 г	106	443	1,6	5,8	11,8	*	9	88	26	40	12	0,8
Какао обезжиренное — 5 г	14	57	1,2	0,6	0,9	?	3	75	10	37	25	0,6
Варенье — 20 г	53	224	0,1	следы	13,2	0,6	2	3	2	3	2	следы
Маршмаллы — 30 г	136	569	2,4	7,5	14,7	0,3	15	63	27	66	36	0,6
Шоколад полугорький — 30 г	152	637	1,6	9,0	16,2	следы	5	135	18	66	45	0,9
Шоколад молочный — 30 г	158	660	2,4	9,0	16,8	следы	29	120	74	71	12	0,9
Шоколад молочный с орехами — 30 г	167	701	2,9	10,9	14,3	следы	24	132	72	75	20	0,9
Сахар белый (рафинированный) — 10 г	40	168	0	0	10,0	?	следы	следы	1	следы	следы	следы

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
<b>Грибы</b>						
Шампиньоны культивируван- ные — 200 г	4	0,6	0,20	0,90	0,12	8
Лисички — 200 г	0	0,2	0,04	0,46	?*	12
Боровики — 200 г	0	1,2	0,06	0,74	?*	6
<b>Фрукты, ягоды и продукты их переработки</b>						
Ананасы свежие — 150 г	15	?*	0,12	0,05	0,12	30
Сок ананасовый, несладкий — 200 г	16	?*	0,10	0,04	?*	18
Яблоки неочищенные, свежие — 150 г	12	?*	0,05	0,03	0,08	18
Мусс яблочный, несладкий — 150 г	9	?*	0,02	0,03	0,05	~3
Сок яблочный — 200 г	14	?*	0,04	0,06	0,10	2
Апельсины свежие — 150 г	23	?*	0,14	0,06	0,08	75
Сок апельсиновый, свежий — 200 г	24	?*	0,20	0,06	0,10	104
Абрикосы свежие — 150 г	447	0,8	0,06	0,08	0,11	15
Абрикосы сушённые — 35 г	270	0,5	0,01	0,04	0,06	4

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Нектар абрикосовый 40% — 200 г	210	0,4	0,02	0,02	?	6
Авокадо свежий — 150 г	18	4,5	0,12	0,23	0,80	20
Бананы свежие — 150 г	57	0,8	0,08	0,09	0,56	17
Груша свежая — 150 г	8	0,6	0,05	0,06	0,03	8
Ежевика свежая — 150 г	80	4,1	0,05	0,06	0,08	29
Финики сушёные — 35 г	2	?	0,02	0,03	?	1
Клубника свежая — 150 г	20	0,3	0,05	0,09	0,09	93
Клубника кон- сервированная — 150 г	5	?	0,02	0,05	0,03	45
Клубника замороженная — 150 г	20	0,3	0,05	0,09	?	90
Инжир сушёный — 35 г	3	?	0,04	0,04	0,04	1
Грейпфрут свежий — 150 г	5	?	0,08	0,05	0,05	62
Сок грейпфрутовый, несладкий — 200 г	4	?	0,08	0,04	0,02	80
Черника свежая — 150 г	39	?	0,03	0,03	0,09	33

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Черника консервированная, сладкая — 150 г	9	?	0,05	0,06	?	12
Черника замороженная — 150 г	27	?	0,05	0,09	?	11
Малина свежая — 150 г	11	6,8	0,05	0,11	0,12	38
Малина консервированная, сладкая — 150 г	7	?	0,02	0,09	0,06	8
Малина замороженная — 150 г	15	6,8	0,05	0,11	0,12	38
Бузина чёрная, свежая — 150 г	270	?	0,11	0,11	0,38	27
Дыня свежая — 150 г	150	0,5	0,08	0,05	?	38
Смородина красная — 150 г	11	0,3	0,06	0,05	0,08	54
Смородина чёрная — 150 г	35	1,5	0,08	0,08	0,12	284
Смородина белая — 150 г	0	?	0,12	0,03	?	53
Нектар из красной смородины — 200 г	6	?	следы	следы	?	12
Нектар из чёрной смородины — 200 г	6	?	следы	следы	?	60

Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Черешня свежая — 150 г	21	0,2	0,06	0,06	0,08	23
Киви — 150 г	??	??	0,03	0,08	??	150
Мандарины свежие — 150 г	86	??	0,09	0,05	0,03	48
Слива (мирабель), свежая — 150 г	53	??	0,09	0,06	??	11
Маслины зелёные, маринованные — 40 г	22	??	0,01	0,03	??	0
Персики свежие — 150 г	110	0,9	0,05	0,08	0,05	15
Персики консервированные — 150 г	68	??	0,02	0,03	0,03	6
Слива свежая — 150 г	53	1,2	0,11	0,06	0,08	8
Слива консервированная — 150 г	35	??	0,05	0,05	??	3
Брусника красная, подслащённая — 25 г	1	??	1	1	1	1
Слива (ренкольд), свежая — 150 г	45	??	0,12	0,08	??	9
Крыжовник свежий — 150 г	53	??	0,03	0,03	0,03	51
Арбуз — 150 г	87	??	0,08	0,08	0,11	15
Виноград свежий — 150 г	8	??	0,08	0,05	0,11	6
Сок виноградный — 200 г	10	??	0,06	0,03	0,03	2



Продукты питания; величина порции	Содержание в одной порции					
	Витамины					
	А, мкг	Е, мг	В <sub>1</sub> , мг	В <sub>2</sub> , мг	В <sub>6</sub> , мг	С, мг
1	14	15	16	17	18	19
Лимон свежий, очищенный — 50 г	2	?	0,03	0,01	0,03	27
<b>Сладости</b>						
Мёд пчелиный — 20 г	следы	?	0,01	0,01	?	1
Масло ореховое — 20 г	15	?	0,01	0,04	?	1
Какао обезжи- ренное — 5 г	следы	0,1	0,02	0,20	0,01	0
Варенье — 20 г	?	?	следы	следы	?	1
Маршмалы — 30 г	0	?	0,02	0,14	0,02	1
Шоколад полугорький — 30 г	следы	0,6	0,02	0,02	?	0
Шоколад молочный — 30 г	следы	0,6	0,03	0,11	?	следы
Шоколад молочный с орехами — 30 г	следы	2,1	0,05	0,10	?	1
Сахар белый (рафинирован- ный) — 10 г	0	0	0	0	0	0

\* Данные отсутствуют

## 6. Кислотно-щелочное равновесие

Как уже говорилось выше, в организме должно поддерживаться кислотно-щелочное равновесие, и это обеспечивает надлежащая пища. Организму необходима пища, вырабатывающая при обмене веществ как кислоту, так щёлочь.

Кровь обладает щелочной реакцией. Следовательно, питание должно быть со щелочным перевесом, то есть содержать примерно втрое больше щелочеобразующей пищи, чем кислотообразующей. Согласно последним рекомендациям авторитетнейших врачей-натуропатов меню должно состоять на 80 % из щелочеобразующих продуктов и на 20 % из кислотообразующих! К сожалению, «цивилизованная диета» не следует этим рекомендациям. Вот примеры из практики:

	завтрак по рекомендациям врачей-натуропатов
<b>традиционный завтрак</b>	пшеничный хлеб из муки грубого помола — слегка кислотообразующий
блвылый хлеб — кислотообразующий	пророщенная пшеница — слегка кислотообразующая
ржаной хлеб — кислотообразующий	отруби — слегка кислотообразующие
сыр твёрдый	овсяные хлопья — кислотообразующие
ферментный — кислотообразующий	пшено — нейтральное
сливочное масло — кислотообразующее	«Утренний напиток» — щелочеобразующий (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки»)
колбаса — кислотообразующая	свежее яблоко — щелочеобразующее
ветчина — кислотообразующая	изюм — щелочеобразующий
мармелад — кислотообразующий	инжир — щелочеобразующий
натуральный кофе — кислотообразующий	чай из шиповника — щелочеобразующий
сахар — кислотообразующий	молоко — щелочеобразующее
мёд — кислотообразующий	творог — щелочеобразующий
яйцо — кислотообразующее	
сливки — слегка щелочеобразующие	

<p><b>традиционный обед</b></p> <p>овощной суп на мясе — кислотообразующий</p> <p>мясное блюдо — кислотообразующее</p> <p>овощи долгой варки — кислотообразующие</p> <p>белый хлеб — кислотообразующий</p> <p>клёцки мучные — кислотообразующие</p> <p>десерт с сахаром — кислотообразующий</p> <p>пирожное, торт, мороженое — кислотообразующие</p>	<p><b>обед по рекомендациям врачей-натуропатов</b></p> <p>овощной суп с добавлением растительного масла — щелочеобразующий</p> <p>сырые овощи, зелёный салат, салат из сырых овощей — щелочеобразующие</p> <p>овощи, недолго тушеные — щелочеобразующие</p> <p>картофель, недолго вареный в небольшом количестве воды — щелочеобразующий</p> <p>блюдо из цельных злаковых (например, «Мюсли») — слегка кислотообразующее</p> <p>вода минеральная — щелочеобразующая</p> <p>растительное масло — нейтральное</p>
--	---

## 7. Ошибки в питании

Постоянные ошибки, совершаемые при подборе продуктов питания, и неправильный образ жизни ведут в конце концов к переокислению организма. Первые сигналы этого: пот с неприятным «уксусным» запахом, вздутие живота, отрыжка, тошнота, изжога, головные боли, отсутствие аппетита, запор. В этих случаях традиционная медицина чаще всего рекомендует химические средства, не думая, однако, о причинах появления недугов. Этим она способствует патологическим изменениям в организме и трудному лечению болезней. Но здесь может помочь щелочеобразующая пища.

**Щелочеобразующие продукты питания:** сырые овощи, а также быстро приготовленные в маленьком количестве воды, салаты из сырых овощей, свежие овощные соки, свежие соки из зелёных листьев дикорастущих растений (одуванчика, крапивы и др.), зелёный салат, винегрет, кар-

тофель, свежая зелень, лук, чеснок, молоко, сыворотка, соя, фасоль, свежие фрукты.

Необходимо помнить, что неправильная обработка может превратить щелочеобразующие продукты питания в кислотообразующие. Не следует варить овощи, например картофель, цветную капусту или стручковую фасоль, в большом количестве воды. Бланширование овощей также значительно снижает их питательную ценность.

Врачи и диетологи солидарны в том, что повседневная пища играет важную роль, особенно для детей, относящихся к группе так называемого большого риска (например, опухолевые заболевания в семье). Врачи соглашаются, что пища влияет на состояние здоровья, и в зрелом возрасте она также важна в предупреждении и лечении различных болезней.

Интересные сведения дают исследования различных религиозных групп. Например, адвентисты седьмого дня, которые не пьют алкоголь и не курят, согласно Божьим предписаниям, а половина придерживается вегетарианской диеты (с учётом молочных продуктов), значительно реже болеют раком.

Глубоко прослежена связь повседневной пищи с появлением рака толстой кишки и молочной железы. Учёные обнаружили большое потребление такими больными животных жиров (сливочного масла, сала, жирного мяса и т. д.) и малое — клетчатки (овощи, фрукты, зерновые). Адвентисты седьмого дня, в меню которых много овощей и зерновых, редко болеют этими болезнями.

Разве может быть пища канцерогенной? Да! Это подтвердили многолетние эпидемиологические исследования.

ния во многих странах. И потому в целях профилактики врачи-натуропаты составили схему ориентировочного меню для защиты от опухолей. Следовало бы уменьшить, например, потребление жиров на одну четвертую, а поваренной соли — наполовину.

Образованию опухолей благоприятствует потребление копчёных, маринованных, засолённых продуктов питания, пригоревших блюд, сдобных хлебопродуктов и алкоголя.

К противоопухолевой пище относятся продукты, богатые витаминами А, Е, С, с большим содержанием клетчатки. Особенно сильными противоопухолевыми свойствами обладают зёрна пшеницы, как и различные зелёные и жёлтые овощи, содержащие каротин. Обратим внимание и на противоопухолевые свойства йогурта.

Необходимо подчеркнуть, что значительное уменьшение потребления жиров, особенно насыщенных, исключение из меню маринованных, копчёных и засолённых продуктов при большом потреблении жёлтых и зелёных овощей, а также фруктов, богатых витамином С, ржаного хлеба и зёрен стручковых растений уменьшает риск появления многих злокачественных опухолей, в частности, рака толстой кишки, молочной железы, желудка, лёгких, пищевода, простаты.

Следовательно, самым разумным будет отказ от вредных привычек и вкусовых пристрастий и переход на разумный образ жизни. К этому следует добавить усиление двигательной активности, избавление от лишнего веса (в частности, излечив запоры изменением повседневного питания).

## **8. Продукты питания, способствующие опухолевым заболеваниям**

### **Алкоголь**

Способствует образованию опухолей печени, желудка, пищевода, гортани, полости рта; является причиной цирроза печени. Алкоголь особенно опасен в сочетании с натуральным кофе и курением.

### **Курение**

Курение может стать причиной появления опухолей полости рта, губ, лёгких, поджелудочной железы, мочевого пузыря, шейки матки, желудка, двенадцатиперстной кишки. Курение — причина повышенной кислотности желудка.

### **Кофе натуральный**

Увеличивает риск появления опухолей поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, желудка и мочевого пузыря. Является причиной повышенной кислотности желудка.

### **Соль поваренная**

Суточная норма потребления соли должна составлять от 2 до 3 г в зависимости от окружающей среды. Диета в цивилизованных странах часто поставляет организму до 15 г соли в сутки. Слишком большое скопление натрия в периферической системе кровообращения вызывает нарушение обмена веществ всего организма. Именно поэтому пища больных раком должна быть бессолевой.

## **Мясо свиное и продукты его переработки**

Содержит исключительно канцерогенные вещества (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки»). Священное Писание также запрещает есть свинину.

## **Рыба копчёная**

Содержит нитраты, нитрозоамины, смоляные соединения. Это исключительно канцерогенные вещества.

## **Маргарин, сливочное масло, майонез, растительные масла**

Суточное потребление жиров не должно превышать 20—40 г; как насыщенные жиры, так и ненасыщенные, потребляемые в избытке, увеличивают риск появления опухолей кишечника, молочной железы у женщин и простаты у мужчин.

## **9. Что ослабляет иммунную систему?**

На ослабление иммунной системы влияют многие факторы. Невозможно перечислить все, но вот некоторые из них.

**Продолжительные стрессы**, несомненно, отрицательно сказываются на защитных процессах в организме человека. Исследования подтвердили, что под влиянием сильного стресса в организме происходит высвобождение гормонов коры надпочечников, которые тормозяще действуют на защитные лимфоциты, а ведь в борьбе с опухолевыми клетками именно Т-лимфоциты играют большую роль.

Поэтому предположение, что сильные стрессы и психические потрясения участвуют в процессе развития рака, биохимически обоснованно.

**Антибиотики** также нарушают биологическое равновесие организма. Во время лечения они уничтожают полезную бактериальную флору кишечника, приводя порой к разным видам грибковых заболеваний. Это может очень отрицательно сказаться на здоровье и защитной системе организма. Поэтому не стоит забывать о необходимости восполнения дефицита витаминов и ежедневно выпивать 1/2 литра простокваши, кефира, пахты или йогурта без пищевых добавок.

К «подозрительным» факторам также относятся некоторые лекарства. Это успокаивающие средства, снотворные (барбитураты), гормональные (особенно эстрогены). Чтобы избежать осложнений со здоровьем, лучше использовать лекарства растительного происхождения и при этом упражнять свою психику в молитве, прося Бога о помощи и поддержке в разрешении проблем, приводящих к плохому сну. Бог нас заверяет: «Когда ляжешь спать — не будешь бояться; и когда уснёшь — сон твой приятен будет. Не убоишься внезапного страха и пагубы от нечестивых, когда она придёт. Потому что Господь будет упованием твоим и сохранит ногу твою от уловления» (Притч. 3:24—26).

### Подушка для сна из Божьей аптеки

*Трава зверобоя 50 г*

*Трава мяты 25 г*

*Шишки хмеля 20 г*

*Цветки лаванды 5 г*



Всё смешать и поместить в маленькую насыпку. Спать на такой подушке одно удовольствие! Она успокаивает и способствует крепкому сну.

**Цитостатики** (химические противоопухолевые лекарства) также ослабляют защитную систему. Они уничтожают не только опухолевые клетки, но и ослабляют весь организм так, что спустя некоторое время вылеченные больные заболевают, например, лейкемией. Поэтому необходимо именно после противоопухолевого лечения, применяемого официальной медициной, или операции обязательно начать лечение, активизирующее ослабленный организм, заново восстанавливающий саморегулирующие механизмы и создающий им благоприятные условия.

**Запоры** крайне отрицательно сказываются на здоровье. Они — непосредственная угроза для защитной системы, не удалённые из организма продукты обмена веществ отравляют его. Применение при этом химических слабительных средств лишает организм ценных для здоровья витаминов и ферментов (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки»).

Серьёзная угроза для здоровья и потребление слишком обильной, жирной и сладкой пищи. Со временем она способствует развитию многих серьёзных заболеваний, например, болезней сердца, нарушений кровообращения, гастритов, болезней печени, сахарного диабета и опухолей.

**Аллергия и кожные высыпания** тоже сигнал того, что защитная система пошатнулась и реагирует на процессы, происходящие в организме. Ведь мы хорошо знаем, что свидетельство хорошего здоровья — кожа без изъязнов и сыпей. В этих случаях следует систематически

тренировать и укреплять сопротивляемость организма (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища»).

Итак, нам уже стало понятно, какую важную роль играет надлежащее питание и здоровый образ жизни.

## **10. Диагноз: защитные механизмы полностью ослаблены**

Некоторые заболевания, кажущиеся несерьезными, бесспорно указывают на совершенно ослабленную иммунную систему организма. Это может привести к очень серьезным последствиям, особенно тогда, когда симптомы проявляются в относительно короткий промежуток времени. К таким относятся болезни, вызванные, среди прочего, вирусами. Правда, трудно доказать вредность воздействия какого-нибудь вещества на организм, потому что исследования такого характера на людях не производятся. И потому до сегодняшнего дня продолжают горячие дискуссии о вреде различных химических соединений, пищи или других факторов, оказывающих канцерогенное влияние на организм.

Однако доказано, что вирусы могут способствовать появлению злокачественных опухолей. Такие вирусы называют онкогенными. Вирусы, участвующие в образовании опухолей, относят к медленным вирусам. Они «спят» в наследственном материале и ждут соответствующего момента, чтобы активизироваться. Этим случаем становится ослабление иммунной системы организма.

Хотя сама опухолевая болезнь не является наследственной, опасность заболевания (например, заболевания ра-

ком в семье) существует в основном тогда, когда иммунная сопротивляемость организма нарушена.

Особенно опасны:

- вирус герпеса,
- вирус гепатита В (желтухи),
- вирус, вызывающий на коже неопасные бородавки — папилломы,
- вирус, влекущий за собой так называемый опоясывающий лишай — он может сопутствовать лейкемии или опухолям внутренних органов.

Считается, что **вирус герпеса**, часто приводящий к появлению герпетических пузырьков на лице, ответствен за опухоли шейки матки, потому что нередко обнаруживается в опухолевых клетках женщин, страдающих этой болезнью.

Вирус, вызывающий **бородавки**, также способствует образованию злокачественных опухолей шейки матки. Этому риску подвержены женщины, которые рано начинают половую жизнь и меняют партнёров.

Вышеназванные заболевания, хотя они на первый взгляд и кажутся неопасными, являются предупреждением и тревожным сигналом — так же, как и часто повторяющиеся **насморки и простуды**, больше трех недель, становятся серьёзной угрозой для здоровья. Поэтому следует как можно быстрее приступить к мерам, возвращающим организму иммунную сопротивляемость и способность к «самоисправлению».

## 11. Как повысить сопротивляемость организма без фармакологических средств

Способы, с помощью которых можно повысить сопротивляемость организма, а также различные профилактические меры уже описаны в данной книге. Однако стоит вернуться к выводам ещё раз для того, чтобы всё хорошо запомнить.

Создатель Вселенной оснастил организм «противоядной лабораторией», которая позволяет обезвредить вещества, активизирующие образование злокачественной опухоли, в самой клетке — биохимически. Это происходит тогда, когда вредное вещество проникает в клетку и попадает в её ядро. Именно тогда различные элементы клеточной структуры могут заблокировать действие и агрессивность канцерогенных веществ. Именно «ремонтная станция» организма, постоянно контролирующая ДНК, может исправить даже несколько сот дефектов за одну минуту! К таким «вооружённым силам» против вредных факторов относится белок интерферон. Он образуется клетками организма при вирусных инфекциях.

К способам и средствам, усиливающим иммунную сопротивляемость организма, относятся, в частности:

- лечебное голодание,
- психическая гигиена,
- надлежащее питание и образ жизни (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища»),
- закаливание тела и водолечение согласно рекомендациям священника Себастьяна Кнейпа,
- дыхательные упражнения,
- сон и тишина (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки»).

## **12. Витамины, ферменты, лечение тимосандом и клеточно-генетическая вакцина способствуют обновлению защитных сил организма**

Мы уже знаем, что такое витамины и какую они играют роль в организме. Но что такое ферменты? Попробуем дать краткое определение. Ферменты — это биокатализаторы, сложные белковые вещества, содержащиеся в человеческом, животном и растительном организмах. Они играют основную роль в процессе обмена веществ, влияют на сопротивляемость организма, регулируют ход жизненных процессов.

Здоровый организм обычно располагает достаточным количеством ферментов. Ферменты находятся в «живых» продуктах питания, не обработанных химически и термически. Но они имеют общий недостаток: теряют активность при температуре выше 50 °С. И потому следует есть как можно больше сырых овощей и фруктов, а также салатов из них.

Недостаток ферментов в организме приводит среди прочего к расстройствам пищеварения (вздутию кишечника, диспепсии).

Ферментное и витаминное лечение сопутствует лечению, практикуемому в местечке Обертал (Германия). Там уже несколько лет с успехом применяют тимосанд, который укрепляет защитные силы организма. Это лекарство основано на вытяжке из зубной железы (его изобрёл Элис Сандберг).

Лечение тимосандом рекомендуют в серьёзных случаях:

- когда иммунная система ослаблена из-за хронических заболеваний,
- когда функция иммунной системы снижена из-за химиотерапии (лечение опухолевых заболеваний) или из-за частого применения антибиотиков,
- в климактерический период — в среднем возрасте.

**Лечение в Обертале** включает, как правило, от 15 до 20 инъекций тимосанда по 1—5 мл. Лечебная доза зависит от массы тела и состояния больного, инъекции проводятся ежедневно. Спустя полгода обычно требуется сделать ещё 5—10 инъекций тимосанда. Как мы уже отметили, часто подобная терапия дополняется ферментным и витаминным лечением, особенно при борьбе с опухолями.

Сегодня в аптеках можно приобрести препараты, содержащие ферменты. Их обычно принимают внутрь, иногда в виде инъекций или мази, иногда они предназначены и для клизм. Однако, как уже неоднократно подчёркивалось, лучший и наиболее безопасный «поставщик» витаминов и ферментов — это пища, изобилующая овощами и фруктами!

На защитную систему положительно влияет также аутогемотерапия, состоящая из инъекций собственной крови (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища», с. 271).

Забытым в наши дни стало лечение лейкемии кровью из пуповины, связанной с плацентой. Такая кровь обладает свойствами, подобными костному мозгу. Эти процедуры с успехом делают во Франции. Проводит их всемирно известный специалист в этой области профессор Георг Сантос.

В последнее время много говорят и пишут о генах, генетических болезнях и о генетических ошибках в клетках, которые не поддаются нормальному контролю организма и со временем могут стать источником развития злокачественной опухоли. Таким образом, учёные ещё глубже проникают в тайну механизма образования злокачественных опухолей. Это даёт миллионам людей надежду на выздоровление.

Во всём мире врачи и учёные усиленно работают над **генной терапией**, которая может быть применена среди прочего в лечении опухолевого заболевания кожи — **меланомы**.

В клинике иммунологии опухолей г. Познань (Польша) под руководством профессора Мацкевича разрабатывается новый метод, который состоит из введения в опухолевую клетку генов в виде так называемой **клеточно-генетической вакцины**. Эта вакцина активизирует собственную защитную систему больного. При этом достигается определённый прогресс в лечении **злокачественной меланомы**.

В январе 1995 г. такую вакцину впервые ввели амбулаторно двум больным (в возрасте 50 и 22 лет): каждые две недели в виде подкожной инъекции. Сотрудники клиники утверждают, что вакцина не имеет никаких побочных токсичных действий и не может принести вреда. Будущее покажет, как познаньская вакцина активизирует защитные силы организма больного. Надеемся, это будет так!

## 13. Программа лечебного питания

### I этап

Прежде всего эта программа предназначена для общей перестройки организма и активизации обмена веществ. Перед лечением следует очистить кишечник. Для этого маленькими глотками в течение 20 минут выпить стакан тёплой воды с растворёнными в ней 2 столовыми ложками «горькой соли» (сульфат магния). Обычно через 2 часа наступает послабление, вызывающее очищение кишечника. При постоянном запоре применяют полулитровые клизмы из настоя ромашки — утром и вечером, вплоть до нормализации стула.

В случае, когда болезнь кожи среди прочего вызвана ожирением, рекомендуют несколько дней пить овощные соки, такие, как, например, при рассеянном склерозе (см. книги «Лекарства из Божьей аптеки» и «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища»).

Программа начинается с дня сырых соков, исключительно свежеприготовленных.

### День сырых соков — начало лечения

**Утром:** 200 мл сока (апельсинового или грейпфрутового, можно виноградного, ягодного, персикового, абрикосового, сливового, вишнёвого, яблочного и т. д.).

**В обед:** 200 мл овощного сока — морковного или из корней сельдерея, капустного или берёзового.

**Вечером:** 200 мл фруктового сока.



## II этап

Второй этап включает в себя строгую диету из сырых овощей, фруктов и зелени. Существует предубеждение, что нельзя жить и нельзя работать, питаясь только сырыми овощами и фруктами. Однако опыт свидетельствует об обратном: некоторые люди даже прибавляют в весе и чувствуют себя прекрасно (олимпийский золотой медалист Эллиот, 1960 г.) Сырые овощи, фрукты и зелень поставляют организму витамины, ферменты, ненасыщенные жирные кислоты, полисахариды, микроэлементы, минеральные соли — всё, что необходимо для правильного функционирования организма. Напротив, недостаток этих элементов способствует среди прочего возникновению болезни.

При такой диете у полных людей «сгорают» чрезмерная подкожная жировая клетчатка, «постаревшие» клетки и катаболиты, в то время как худые восстанавливают ткани и прибавляют в весе.

Длительная диета, состоящая из сырых овощей, очень полезна при болезнях кожи, связанных с почечной и печёночной недостаточностью.

Розовым угрям всегда сопутствует хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта и функциональная недостаточность или повреждение печени, вызванные продолжительным потреблением алкоголя. Набухшие красные носо-подбородочные места исчезают, как правило, после диеты из сырых овощей в течение нескольких месяцев.

При сухой экземе, когда мелкие пузырьки лопаются на коже, также необходима диета из сырых овощей вплоть

до исчезновения кожных высыпаний. Если при хронической экземе появляется аллергия на некоторые продукты питания, следует придерживаться этой диеты довольно долгое время, чтобы вызвать более глубокие изменения в обмене веществ. Здесь речь идёт об оздоровлении иммунной (защитной) системы организма, когда при правильном функционировании не возникают аллергические проявления. Ответственность за надлежащую деятельность защитных механизмов несут зубная железа, селезёнка, лимфатические узлы, глоточные миндалины и вся лимфатическая ткань. Если эта система работает исправно, то человек защищён от болезней. Задача иммунитета состоит в том, чтобы выработать в организме способность распознавать и обезвреживать чужие и опасные для него вещества. Они могут поступать в организм извне или образовываться в нём самом вследствие нарушенного биохимического обмена в клетках.

Важным лечебным фактором является также питьё травяных настоев, очищающих кровеносную систему. Лечение кожных болезней требует больших медицинских знаний. Советы врачей-натуропатов здесь необходимы.

Напоминаем, что при сухих экземах вспомогательное лечебное средство — это ромашковая, а также ноготковая мазь (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки»), а при мокнущих экземах — компрессы из глины, творога, листьев капусты, лекарственных трав.

Лечение псориаза и его разновидностей (одна из форм, так называемый красный псориаз, отличается красными, строго очерченными пятнами; другая — высыпаниями на коже по типу «рыбьих чешуек»), наконец,

третья разновидность отличается утолщённой кожей с глубокими трещинами, которые вызывают у больного большие страдания). Сопутствующий этой болезни зуд становится порой невыносимым и невероятно отягощает нервную систему. Это продолжается очень долго и мучительно. Однако последовательное лечение, во время которого несколько месяцев употребляют сырые овощи, даёт удивительно хорошие результаты. Вероятно, из-за разгрузки работы печени и общей перестройки регулирующего и тканевого аппарата восстанавливается обмен между капиллярами и соединительной тканью, а это вызывает возрождение клеток, тканей и иммунитета.

### III этап

Вегетарианская диета — сырые овощи, фрукты, зелень — по-прежнему являются главной пищей, но уже можно есть отварные блюда. Продукты животного происхождения по-прежнему исключены из рациона. Эту систему питания применяют при экземах аллергической природы, например, при повышенной чувствительности к молоку, мясу, животным жирам.

Больной псориазом после строгой диеты из сырых овощей должен перейти на вегетарианскую и придерживаться её долгое время, поскольку необходимо разгрузить работу печени и помочь ей в процессе детоксикации организма.

Эта диета полезна также при чесотке, так как в вегетарианской диете мало мочевой кислоты (пуриновых соединений). Различные салаты, овощи, зелёные листья трав, пшеничные ростки способствуют излечению этой болезни.

Обезжиренную диету применяют при угрях, а также при кожных болезнях, когда выявлена аллергия на жиры и при нарушении функции печени. Эта диета также лечит ожирение, частое при псориазе. Потребление жиров не снижает сухость кожи — наоборот, течение псориаза улучшается на обезжиренной диете.

При угрях и кожной сыпи у больных выявлен недостаток цинка, витаминов А, Е и С, а усвояемость витаминов зависит от наличия цинка в организме; однако если принимать цинк дополнительно в виде таблеток, да ещё в избытке, это может вызвать побочные явления.

Бессолевая диета назначается при поражениях кожи, вызванных почечной недостаточностью, это способствует их ликвидации, её применяют до полного выздоровления.

#### IV этап

При полном исчезновении кожной сыпи можно перейти на вегетарианско-молочную диету. При её помощи предупреждают заболевания. Эта диета укрепляет организм, противодействует аллергии. Она представляет собой последовательное и планомерное лечение и охватывает человека целиком: тело, душу и дух. Выздоровление наступает «внутри», вырабатывая устойчивость к внешним факторам, которые часто повреждают естественное защитное ограждение человека — кожу. Необходимо осознать, что глубокое восстановление всего организма, его клеток и тканей доходит до корней болезни, а это требует времени, порой месяцев и лет. И только тогда может идти речь о настоящем излечении.

Врач вместе с больным должен определить план лечения и его этапы: трёхмесячный, годовой, трёхлетний.

## **Схема диеты по доктору Бирхер-Беннеру**

### **Соковое голодание — на 1 день**

**Утром:** 200 г фруктового сока — в зависимости от времени года;

150 г миндального молока (о нём см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки — детям»);

стакан настоя из шиповника.

**В обед:** 200 г фруктового сока;

150 г овощного сока;

150 г соевого молока.

**Вечером:** то же, что и утром.

**Внимание!** После фруктового сока остальные пить по меньшей мере через 30 минут.

Если врач назначит длительное соковое голодание, можно разнообразить диету, приготовив коктейли из овощей и фруктов — в зависимости от поры года, например, клубника (пропустить через миксер или протереть через сито) + малина и апельсины; черника (перетереть так же, как клубнику) + ежевика и персики или вишня + чёрная смородина или же виноград + апельсины.

Все соки пить очень медленно, смешивая каждый глоток со слюной. «Съеденные» таким образом соки не вызовут расстройства пищеварения.

## **Диета из сырых овощей, фруктов — на 1 неделю**

### **День 1**

**Утром:** 250 г «Мюсли» из пророщенной пшеницы или каких-либо других пророщенных семян и с фруктами в зависимости от поры года (лучше с яблоками или черникой);

20 г орехов (миндаль, грецкие или лесные орехи, исключая арахис, или пророщенные семена подсолнечника, тыквы);

150 г фруктов в зависимости от поры года;

1 стакан чая из трав или какого-либо другого чая от псориаза или другой болезни кожи.

**В обед:** фрукты и орехи;

салат из сырых овощей: сельдерей, помидоры;

салат из дикорастущих трав: крапива, одуванчик, тысячелистник, валерианица, жеруха и т. д.

**Вечером:** как рекомендовано на обед с добавлением вымоченных в воде сухофруктов (инжир, изюм, финики).

### **День 2**

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** как в 1-й день;

салат из сырых овощей: морковь, огурцы, зелёный салат.

**Вечером:** как в 1-й день.

## День 3

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** фрукты и пророщенные злаковые;  
салат из сырых овощей: цветная капуста, красная (столовая) свёкла, цикорий салатный.

**Вечером:** как в 1-й день.

## День 4

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** как в 1-й день;  
салат из сырых овощей: сладкий корень, сладкий (стручковый) перец, савойская капуста;

**Вечером:** как в 1-й день.

## День 5

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** как в 3-й день;

салат из сырых овощей: помидоры, жеруха.

**Вечером:** как в 1-й день.

## День 6

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** как в 3-й день;

салат из сырых овощей: кольраби, редис, шпинат (небольшое количество); фрукты; пророщенная пшеница;

**Вечером:** как в 1-й день.

## День 7

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** фрукты и орехи;

салат из сырых овощей: помидоры, фаршированные брюквой, зелёный салат.

**Вечером:** как в 1-й день.

**Внимание!** Не смешивать сырые овощи со свежими фруктами. После каждого блюда подождать 10—15 минут, прежде чем приступить ко второму. Все овощи и фрукты тщательно пережёвывать.

## Вегетарианская диета — на 1 неделю

### День 1

**Утром:** «Мюсли» с натёртым миндалём, фрукты в зависимости от поры года, пшеничный хлеб из муки грубого помола (см. рецепт), мармелад из плодов шиповника, чай из трав.

**В обед:** отварные блюда: овощной отвар с клёцками из манной крупы, брюссельская капуста, картофельное пюре с подсолнечным маслом и зеленью, фрукты.

**Вечером:** как утром.



## День 2

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** отварные блюда: овощной суп, шпинат, макароны; салат из сырых овощей: салатный цикорий с помидорами, салат из дикорастущих трав; фрукты.

**Вечером:** «Полезьа» (рецепт см. в книге «Лекарства из Божьей аптеки») с натёртыми орехами или миндалём и фруктовым соком, чай из трав.

## День 3

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** отварные блюда: суп из сои, красная (столовая) свёкла, картофель в мундире с тмином.

**Вечером:** «Мюсли», фрукты, орехи, пшеничный хлеб из муки грубого помола, мармелад из плодов шиповника, чай из трав.

## День 4

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** отварные блюда: тушёные помидоры, рис, сваренный на овощном отваре, политый растительным маслом, добавить зелень, посыпать мускатным орехом (чутьочку);

фруктовый кисель, фрукты.

**Вечером:** «Мюсли», фрукты, пшеничный хлеб из муки грубого помола с ореховым маслом, чай из трав.

## День 5

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** отварные блюда: овсянка, фасоль, картофель с растительным маслом;

салат из сырых овощей: цветная капуста, зелёный лук, сладкий (стручковый) перец; фрукты.

**Вечером:** молотая пророщенная пшеница + натёртая морковь, корни сельдерея, репчатый лук, овощной отвар, растительное масло — немного потушить, немного посолить и посыпать зелёным луком; зелёный салат, чай из трав или 1 стакан соевого молока с апельсиновым соком.

## День 6

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** отварное блюдо: «Полента» (*1/2 столовой ложки растительного масла, 50 г кукурузной крупы, 300 г воды, мускатный орех для вкуса*), сверху поджаренный лук или 1/2 ложки сливочного масла;

салат из сырых овощей: зелёный салат, помидоры; фрукты.

**Вечером:** «Мюсли», фрукты, пшеничный хлеб из муки грубого помола, ореховый мусс, чай из трав.

## День 7

**Утром:** как в 1-й день.

**В обед:** отварные блюда: картофельное пюре с измельчённой зеленью; салатный цикорий, шпинат, пшеничный хлеб из муки грубого помола со сливочным мас-

лом, зелёный салат, лимонный пудинг, миндальное молоко, фрукты.

**Вечером:** фруктовый салат с орехами, пшеничный хлеб из муки грубого помола, мармелад из плодов шиповника, чай из трав.

Постоянная вегетарианско-молочная диета (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища», часть II, раздел 2).

### Соусы для салатов из сырых овощей

1. *1 чайная ложка лимонного сока  
немного измельчённого лука и растёртый зубок  
чеснока  
1 чайная ложка измельчённой зелени(можно сушёной)  
1 столовая ложка подсолнечного масла  
Всё смешать.*
2. *2 столовые ложки сметаны  
1 чайная ложка творога  
1 чайная ложка лимонного сока  
немного измельчённого лука, растёртый  
зубок чеснока  
1 чайная ложка измельчённой зелени  
(можно сушёной)  
Всё смешать.*
- *Для обезжиренной диеты:  
2—3 столовые ложки йогурта (без пищевых добавок)  
или кефира  
несколько капель лимонного сока  
немного измельчённого лука или растёртый*

*зубок чеснока*

*1 столовая ложка измельчённой зелени*

*(можно сушёной)*

Всё смешать.

## Приготовление салатов из сырых овощей и соусов к ним

- салатный цикорий — нарезать кусочками  
соус: растительное масло + лимонный сок, зелёный лук, можно свежее яблоко
- валерианица малая (или салат из дикорастущих трав) — разорвать пальцами  
соус: по рецепту к салатному цикорию
- жеруха — разорвать пальцами  
соус: растительное масло + лимонный сок или по рецепту к салатному цикорию
- шпинат — нарезать  
соус: по рецептам как выше + листья свежей или сушёной мяты
- белокочанная или савойская капуста — мелко крошить  
соус: по рецептам как выше или сметана + яблоко + репчатый лук, тмин, чабрец
- помидоры — нарезать кусочками или кубиками  
соус: по рецептам как выше + зелень укропа, репчатый лук, зелёный лук
- огурцы — покрошить  
соус: растительное масло с лимонным соком + зелень укропа + растёртый чеснок
- редька или редиска — нарезать или натереть на тёрке

соус: сметана + кефир + зелёный лук

- корни сельдерея — натереть на мелкой тёрке  
соус: сметана + йогурт + базилик или тимьян
- цветная капуста — мелко нарезать  
соус: сметана + йогурт (без пищевых добавок) или кефир + эстрагон, майоран
- кольраби — натереть на тёрке  
соус: по рецептам как выше
- сладкий (стручковый) перец — нарезать тонкими полосками  
соус: по рецептам как выше + зелёный лук.

Ещё раз обращаем внимание: применение предлагаемых в книге рекомендаций без изменения диеты и образа жизни не приведёт к желаемой цели. Только комплексный подход изменит состояние вашего здоровья. Об этом подробно говорилось в книге «Лекарства из Божьей аптеки», часть II: «Как сохранить здоровье». Именно в этом разделе находится ключ к пониманию всей проблемы. Поэтому тот, кто, читая написанные нами книги, обращает внимание только на «призывы», никогда не поймёт стремлений и взглядов врачей-натуропатов по проблеме оздоровления.

Для лучшего понимания эффективности лечения голодом и диетами предлагаем несколько примеров, которые наверняка заинтересуют читателя. Это лечение в санаториях доктора Бирхер-Беннера, доктора Бухингера и доктора Аре Ваерланда.

## Экзема (доктор Бирхер-Беннер, Швейцария)

Больной, 60 лет. Ел много мяса, пил алкоголь, натуральный кофе, чай, курил. Несколько лет назад у него появилась мучительная мокнущая экзема, со временем она распространилась по всему телу. Увеличилась печень, стал мучить геморрой. Артериальное давление 155/105 мм рт. ст. В сыворотке мочева кислота 8,9 мг %, мочевины 6 ммоль/л. Больного лечили многие дерматологи, но безуспешно. После 3-недельного лечения диетой из сырых овощей состояние кожи, сон и самочувствие несколько улучшились. Уровень мочевой кислоты в сыворотке стал 6,9 мг %, в суточной моче 0,45 г (у здорового человека при диете Бирхер-Беннера выделяется в сутки около 0,25 г мочевой кислоты). Однако между 4 и 6 неделями пребывания в санатории мочева кислота в сыворотке увеличилась (дневное выделение с мочой 0,75 г). Зуд усилился, и больной был в отчаянии. Только неверие в эффективность других методов (а это он испытал сам) удержало его от ухода из санатория.

В последующие 6 недель лечения и диеты из сырых овощей уровень мочевой кислоты в сыворотке снизился, а спустя ещё 6 недель упал ниже 5 мг %. Экзема исчезла, также исчез геморрой, а печень пришла в норму.

Через 4 года комплексное обследование подтвердило: наступило окончательное выздоровление! Это произошло ещё и потому, что бывший больной коренным образом изменил свой образ жизни: перестал пить алкоголь, другие возбуждающие напитки, придерживался постоянной вегетарианской диеты согласно рекомендациям доктора Бирхер-Беннера.

## Псориаз (доктор Бухингер, Германия)

Больная, 18 лет. Псориаз по всему телу, особенно на ягодицах, лице и голове. Лечилась у многих дерматологов, но безуспешно. После 21-дневного голодания наступило значительное улучшение: на лице и голове прошла пятнистая сыпь. Прекрасное самочувствие. В течение следующего года ещё три курса лечения, в общей сложности 82 дня. После этого больная почти излечилась, с остатками маленьких очагов на спине и ягодицах.

Через 7 лет комплексное обследование подтвердило: хорошее состояние здоровья при постоянном и последовательном соблюдении вегетарианской диеты, мало-солёной, с большим количеством сырых овощей, фруктов и зелени и, конечно же, без какой-либо возбуждающей пищи и напитков.

## Псориаз (доктор Ваерланд, Швейцария)

Больной, 40 лет. С 8 лет страдает исключительно устойчивым мокнущим псориазом и суставным ревматизмом. Дерматологическое лечение оказалось безуспешным.

Лечение голоданием в санатории Ваерланда в Кихолме продолжалось 4 месяца. В общей сложности больной голодал 60 дней по 10 дней с 10-дневными перерывами. Уже после первого голодания наступило улучшение, а через 4 месяца он радовался своей розовой, как у младенца, мягкой коже. Только на переносице и на ладонях ещё были видны маленькие очаги псориаза.

## Экзема (доктор Ваерланд, Швейцария)

Замужняя женщина, 24 года. С 7 лет болеет зудящей мокнущей экземой. Страдала бессонницей, была словно комок нервов, её жизнь казалась сплошным мучением. Семнадцать лет лечения не дали результатов. Официальная медицина оказалась бессильной.

После пятидневного голодания прошёл зуд, а через двадцать дней не было и следа экземы. Женщина покинула санаторий полностью здоровой!

В последующие годы не было рецидива болезни.

## Псориаз (доктор Ваерланд, Швейцария)

Больной, 50 лет. Более 20 лет страдал псориазом. Болезнь появилась двадцать лет назад и медленно распространилась по всему телу. Сначала были периоды временного ослабления, а в последние четыре года псориаз проявлялся в виде мокнущей, зудящей экземы. Все дерматологические усилия были напрасны. Больной находился у черты психического срыва.

После трехнедельного голодания, поэтапного, экзема исчезла, и он вернулся домой здоровым!

Подытоживая этот раздел, ещё раз подчеркнём: процесс оздоровления должен проходить согласно глубоко продуманной лечебной диете, которая должна последовательно соблюдаться.

Неудачи в лечении бывают или от слишком резких и внезапных процедур, которые могут ухудшить состояние больного, или от слишком осторожного подхода к больно-



му. Человек, стремящийся быть здоровым, должен позаботиться о своих:

- интеллекте и психике,
- питании,
- сне,
- коже и лёгких,
- мышцах.

#### **14. Примерные рецепты блюд с большой биологической ценностью, укрепляющей защитную систему организма**

В Европе всё больше людей переходят на вегетарианское питание. В Великобритании, например, «исповедующих» такой образ жизни 4 миллиона! Эти люди принципиально не едят пищу, приготовленную из тугов животных. Вегетарианское питание основано на продуктах растительного происхождения. Допустимы также молочные продукты и яйца. Вегетарианцы отказываются и от возбуждающих веществ, какими являются чай и натуральный кофе. Не пьют алкоголя для удовольствия. Они избегают рафинированных продуктов, а также блюд, «разукрашенных» при помощи искусственных красителей, зато предпочитают натуральный (неочищенный) рис, выпечку из муки грубого помола — такая пища обладает большой биологической ценностью, изобилует витаминами и ферментами, минеральными солями и микроэлементами, а высокое содержание клетчатки предупреждает нарушения обмена веществ и запоры.

## Вот несколько рецептов вегетарианских блюд.

### Супы

#### Жур из ржаной муки грубого помола

Глиняную или стеклянную посуду обдать кипятком, всыпать в неё 1 стакан ржаной муки грубого помола, залить 2 стаканами воды. Прикрыть марлей и поставить в тёплое место на 2—3 дня, помешивая деревянной ложкой 2 раза в день. В заквашенный таким образом жур добавить воду (количество по желанию), поставить на огонь и довести до кипения.

Добавить:

1 головку репчатого лука, нарезанную мелкими кубиками, приправить солью, растёртым с солью чесноком, тмином и майораном.

Долить:

сметану и йогурт (без пищевых добавок).

Людам с аллергией на молочные продукты добавить:

1—2 столовые ложки нерафинированного кукурузного, льняного или рапсового масла.

#### Суп китайский из моркови

(морковные выжимки после получения сока)

*2 стакана морковных выжимок*

*1 корень петрушки*

*2—3 чайные ложки молотого тмина*

*2—3 чайные ложки молотого кориандра (тмин и кориандр можно смолоть в кофемолке или растолочь в ступке)*

*2 столовые ложки соевого соуса (купить в магазине)*

*1—2 столовые ложки растительного масла*

*1 яйцо*

*лапша (или макароны) из сои (купить в магазине)*

*соль*

### Способ приготовления

Масло влить в кастрюлю, добавить измельчённые приправы, поставить на маленький огонь и поджарить (1—2 мин.), помешивая деревянной ложкой. Добавить морковные выжимки и натёртый корень петрушки и потушить (2—3 мин.), помешивая время от времени.

Влить воду (количество по желанию) и варить тоже 2—3 минуты. Снять с огня и тонкой струёй влить яйцо (взболтанное вилкой со столовой ложкой воды и щепоткой сахара). Довести до кипения. Добавить соевый соус.

**Внимание!** Суп станет ещё вкуснее, если в него добавить 1 чайную ложку кунжутного масла (купить в магазине). Кто любит, может ещё всыпать щепотку молотого имбиря и зелень петрушки.

### Суп из чечевицы

*1 стакан чечевицы*

*1/2 стакана натёртой моркови (можно выжимки)*

*1/2 стакана натёртого корня сельдерея*

*1 луковица*

*1—2 зубка чеснока*

*1 лавровый лист*

*майоран*

*соль*

### Способ приготовления

Измельчённый лук и чеснок поджарить в маленьком количестве растительного масла до золотистого цвета, по-

стоянно помешивая. Чечевицу хорошо вымыть, добавить в неё все компоненты и воду (количество по желанию), варить 20—30 минут (до мягкости). Приправить солью, лавровым листом, майораном и чесноком, растёртым с солью. Подавать с пшеничным хлебом из муки грубого помола.

### Суп овощной с тыквой

*1 стакан натёртой моркови (можно выжимки)*

*1 стакан натёртой репы*

*1/2 стакана измельчённого лука-порея*

*3 стакана натёртой тыквы*

*1 луковица, нарезанная кубиками*

### Способ приготовления

Лук потушить на растительном масле. Овощи добавить в лук, залить водой и варить 15—20 минут. Суп загустить кукурузной или манной крупой и варить ещё 5 минут. Пропустить через миксер, приправить солью и молотым мускатным орехом, можно душистым перцем или базиликом.

**Внимание!** На основе овощного бульона, в состав которого входят натёртые овощи, немного потушенные на растительном масле, можно приготовить различные супы, например, огуречный, картофельный, помидорный или из цветной капусты.

### Блюда на обед

Котлеты из пшеницы (прекрасно подходят к гамбургерам)

*3 стакана отварной пшеницы*

*1—2 большие луковицы*

*2—3 зубка чеснока*

*100—150 г пшеничного хлеба из муки грубого помола*

*(намочить в воде или молоке)*

*2 столовые ложки овсяных хлопьев*

*1 столовая ложка картофельного крахмала*

*1—2 яйца (по желанию)*

*натёртая лимонная корка от 1 лимона*

*1 чайная ложка французской горчицы (целые зёрна горчицы, приправленные вином и травами — можно купить в магазине) или какой-либо другой*

*1 лавровый лист*

*тимьян, базилик — по щепотке*

*соль*

*1 пучок измельчённой зелени петрушки*

### Способ приготовления

Пшеницу вымыть и замочить на ночь в воде. Утром воду слить и промыть пшеницу под струёй холодной воды. Положить в кастрюлю и налить столько воды, чтобы зёрна были едва прикрыты. Поставить на маленький огонь, добавить лавровый лист, 1 луковицу и 1 зубок чеснока. Накрыть крышкой. Спустя 15—20 минут снять с огня, вынуть лавровый лист и после того, как остынет, пшеницу смолоть в мясорубке с отварной луковицей, свежим луком, чесноком и вымоченным хлебом (хлеб предварительно хорошо выжать). Кто любит, может 2—3 столовые ложки пшеницы оставить целыми.

В смолотую массу добавить картофельный крахмал, овсяные хлопья (они загущают), можно яйцо, лимонную корку, горчицу, тимьян, базилик и посолить. Всё содержимое, хорошо перемешав, отставить на 15 минут, затем сформовать маленькие котлеты, обвалить в толчёных сухарях с мукой и зёрнами кунжута, поджарить на растительном масле 3—4 минуты под крышкой, потом обжарить с двух сторон без крышки.

Кто любит, может перед подачей котлеты побрызгать соевым соусом. Подавать к столу горячими с картофелем или гречневой кашей в качестве главного блюда. К нему подходит зелёный салат, красная свёкла, морковь с горошком.

Холодные котлеты великолепны с хлебом и огурцами, помидорами и измельчённой зеленью.

### Котлеты из сои, чечевицы и шампиньонов

*1 стакан сои*

*1 стакан чечевицы*

*250 г шампиньонов*

*2 столовые ложки растительного масла*

*2 луковичы*

*1—2 зубка чеснока*

*2 столовые ложки картофельного крахмала*

*1 яйцо (по желанию)*

*майоран, душистый перец, соль*

### Способ приготовления

Смолоть предварительно вымытые и отваренные сою и чечевицу, добавить поджаренные на растительном масле до золотистого цвета лук и нарезанные шампиньоны, немного потушенные вместе с луком. Приправить майораном, душистым перцем, растёртым с солью чесноком, а также солью. Сформовать маленькие котлеты и поджарить на растительном масле.

**Внимание!** Можно этот фарш положить в смазанную растительным маслом жароупорную форму, сверху полить красным сухим вином и запечь как паштет в духовке.

Котлеты и паштет можно также приготовить с отварной фасолью, гречневой крупой и овсяными хлопьями.

## Салаты из сырых овощей

### Морковь с хреном или сельдереем (корни и зелень)

*2—3 небольшие моркови*

*1 столовая ложка натёртого хрена или корней сельдерея вместе с зелёными листьями*

*1 столовая ложка лимонного сока*

*1 чайная ложка нерафинированного кукурузного масла*

*соль*

*мёд*

**Всё смешать.**

**Внимание!** Если вместо хрена берут сельдерей, то растёртый с солью чеснок улучшит вкус этого блюда.

### Капуста свежая с морковью и чесноком

*250 г белокочанной или савойской капусты (измельчить)*

*1 натёртая морковь*

*1 зубок чеснока*

*1 чайная ложка кукурузного или льняного масла*

*соль*

*душистый перец*

**Всё смешать.**

### Капуста квашеная с чесноком

*250 г квашеной капусты*

*1 зубок чеснока (растереть с солью)*

*1 маленькая луковица (нарезанная мелкими кубиками) или зелёный лук*

*1 чайная ложка растительного масла*

*соль*

*глюкоза*

**Всё смешать.**

## Капуста листовая с чесноком

*250 г листьев листовой капусты (мелко нарезать)*

*1 зубок чеснока (растереть с солью)*

*1/2 стакана сметаны или йогурта (без пищевых добавок)*

**Всё смешать.**

## Салат зелёный со свежим огурцом

*1 головка зелёного салата*

*1 свежий огурец (нарезать ломтиками или мелкими кубиками)*

*1/2 стакана винегретного соуса (см. ниже) с чесноком*

*зелень укропа*

**Всё смешать.**

## Огурцы свежие с йогуртовым соусом

*2 свежих огурца*

*1/2 стакана йогуртового соуса (см. ниже) с чесноком*

*зелень укропа*

**Всё смешать**

## Свёкла с сельдереем

*2 отварные (вместе с кожурой) красные свёклы*

*1 сырая очищенная от кожуры свёкла*

*1/2 стакана винегретного соуса (см. ниже) с чесноком*

*1 маленький очищенный корень сельдерея*

**Всё смешать.**

**Внимание!** Кто любит, может к этому блюду добавить йогурт (без пищевых добавок) с хреном.



## Соусы к салатам из сырых овощей

### Соус йогуртовый

*1 стакан йогурта (без пищевых добавок)*

*1 зубок чеснока (растереть с солью)*

*мёд или глюкоза (по желанию)*

**Всё смешать.**

### Соус винегретный

*2 столовые ложки кукурузного или льняного масла, можно оливкового, подсолнечного или рапсового*

*1,5 столовые ложки лимонного сока*

*мёд*

Масло размешать с лимонным соком, приправить солью и мёдом. Можно добавить 1 растёртый с солью зубок чеснока, который необыкновенно улучшает вкус соуса.

### Соус томатный

*1 стакан домашней томатной пасты*

*1 средняя мелко нарезанная луковица*

*1 зубок чеснока (растереть с солью)*

*1 чайная ложка растительного масла*

Для улучшения вкуса добавить: соль, базилик, щепотку тимьяна, глюкозу (или мёд). Вместо базилика можно взять молотый сладкий перец или мелко нарезанный свежий стручковый перец.

**Всё смешать.**

**Внимание!** Гораздо больше рецептов, в том числе десертов, сдобы и хлеба, читатель найдёт в каждой из трех предыдущих книг: «Лекарства из Божьей аптеки», «Лекарства из Божьей ап-

теки: забытые сокровища», «Лекарства из Божьей аптеки — детям».

А вот несколько ориентировочных рецептов блюд для людей, подверженных аллергии на те или иные продукты питания

## Завтрак

«Мюсли» — для одного человека

*1 столовая ложка зерновых хлопьев (каких, каждый решает сам) сухофрукты по желанию, например изюм, инжир (прекрасно нормализует пищеварение), финики, сливы*

*свежие фрукты, например, яблоки, груши, абрикосы, персики, виноград (вынуть косточки), ягоды, клубника, несколько молотых орехов (если они не противопоказаны)*

*1 столовая ложка семян (если они не противопоказаны), например, семена льна, тыквы, подсолнечника, мака и т. д.*

*Для подслащивания: мёд или глюкоза, можно коричневый сахар (нерафинированный) или какое-либо другое натуральное средство, если оно не противопоказано.*

### Способ приготовления

Сухие компоненты вымыть, смешать и замочить на ночь, а утром влить содержимое в тарелку, добавить натёртые или нарезанные свежие фрукты и влить тёплой жидкости (воду, молоко) для образования густой массы. Подсластить. Приятного аппетита!

**Внимание!** При диете без клейковины следует использовать хлопья пшеничные или из гречневой крупы, а при диете без молока добавить соевое молоко или фруктовый сок, можно и козье молоко.

## Обед

**Суп пшённый** — для людей с непереносимостью клейковины или овса

50 г пшённой крупы сварить с небольшим количеством воды на маленьком огне в течение 15 минут, пока не станет мягкой, затем добавить:

1 стакан воды

1 стакан овощного отвара — довести до кипения.

Приправить по вкусу солью, зеленью, чесноком.

С пшённой крупой можно варить любые овощи.

## Запеканка ореховая

*200 г молотых орехов (если не противопоказаны)*

*1 луковица*

*1 яблоко, натёртое на мелкой тёрке*

*1 морковь, натёртая на мелкой тёрке*

*1—2 сырые картофелины, натёртые на крупной тёрке*

*травы для улучшения вкуса (какие не противопоказаны), например, базилик (заменяет перец), шалфей, майоран, щепотка тимьяна, натёртый с солью чеснок*

*подсолнечное, кукурузное, льняное или какое-либо другое масло*

### Способ приготовления

Смешать все компоненты и добавить столько воды, чтобы получить густую массу. Положить в жароупорную посуду и печь в духовке примерно 30 минут при температуре 170 °С.

Подавать горячей с картофелем или гречневой кашей, а также зелёным салатом, сырым салатом из капусты, красной свёклой и т. д.

## Котлеты из овсяных хлопьев

- 4 стакана овсяных хлопьев*
- 3 стакана овощного отвара*
- 2 столовые ложки соевого соуса*
- 1 луковица*
- 1 зубок чеснока*
- 1 столовая ложка какого-либо растительного масла  
(не противопоказанного)*
- зелень петрушки*
- соль*
- душистый перец*

### Способ приготовления

Лук и чеснок нарезать маленькими кубиками и потушить на растительном масле. Добавить 3 стакана овощного отвара, соевый соус и довести до кипения. Затем всыпать овсяные хлопья и отставить на 10—15 минут. Сформовать небольшие котлеты, положить на смазанный растительным маслом противень. Запечь в духовке при температуре 200 °С или поджарить на растительном масле.

## Котлеты из семян подсолнечника

- 2 стакана натёртой моркови*
- 3 стакана семян подсолнечника*
- 1 стакан потушенного на растительном масле лука, можно с зубком чеснока*
- 1 столовая ложка кукурузной муки*

*Для улучшения вкуса щепотка тимьяна или молотого кориандра, а также тмин и соль.*

### Способ приготовления

Смешать все компоненты (семена подсолнечника можно смолоть) и поставить на 1 час. Затем сформовать маленькие котлеты, положить на смазанный растительным маслом противень и запечь при температуре 200 °С в течение 10 минут, перевернуть и запекать ещё 10 минут.

Подавать к столу горячими, можно с томатным соусом.

### Десерт для людей, подверженных аллергии

#### Пирожное фруктово-ореховое

*2 столовые ложки (с верхом) молотых орехов или семян подсолнечника и тыквы*

*2 столовые ложки (с верхом) пшеничных хлопьев*

*1 столовая ложка растительного масла (не противопоказанного)*

*1 мелко натёртое яблоко*

*1 столовая ложка мёда или коричневого сахара*

*корица (по вкусу)*

### Способ приготовления

Все компоненты смешать, сформовать пирожные, положить на смазанный маслом противень, расплющив их ложкой. Запечь в духовке при температуре 170—190 °С (примерно 15 мин., пока не подрумянятся). Съесть в этот же день. Очень вкусно!

## **15. Здоровье души — неперенное условие полноценной жизни**

И ещё одна проблема, о которой необходимо помнить: какими бы сильными ни были антиокислители, они никогда не заменят здоровой взаимосвязи между телом и душой, имеющей ключевое значение в борьбе за здоровье. Душа человека, как и его тело, требует ежедневного питания. Это духовное питание охватывает равно как разум человека, так и его эмоции, волю, образ мысли и способность реализовывать свои замыслы.

Диететика души (то есть духовное питание, основанное на библейских принципах), опирающаяся на так называемую теологию здоровья (то есть духовную жизнь, основанную на библейских принципах), призывает всех, кто хочет до глубокой старости сохранить хорошее самочувствие, энергию и полноценность, к соблюдению этих принципов и внедрению их в повседневную жизнь. Эти принципы заключены в семи чрезвычайно важных для здоровья правилах, которые, к сожалению, соблюдаются крайне редко.

**1. Душевный покой и труд.** Физический труд способствует лучшему кровообращению организма и активизирует обмен веществ. Он является неперенным условием гармоничного развития как тела, так и духа. Но труд этот должен быть тесно связан с душевным спокойствием и отдыхом после напряжённого дня. Сочетание этих факторов станет лекарством при любого рода депрессиях, преследующих человека в XXI веке.

**2. Природа, окружающая среда, культура.** Окружающая нас природа призвана не только поражать нас

своей пленительной красотой. Она должна наводить нас на определённого рода размышления. В ней мы должны открыть для себя истину о том, что Бог есть Создатель неба и земли. Именно об этом писал апостол Павел в Послании к Римлянам: «Ибо, что можно знать о Боге, явно для них, потому что Бог явил им. Ибо невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через рассматривание творений видимы, так что они безответны» (Рим. 1:19, 20).

Не менее необходимы и познания в области культуры. Мы, будучи её субъектами и объектами, можем активно или пассивно участвовать в созидании культурных ценностей, таких, как живопись, музыка, архитектура, поэзия. Они услаждают и разнообразят нашу повседневную жизнь. Великий реформатор и теолог Мартин Лютер (1483—1546) когда-то сказал: «Музыка — лучшее утешение для опечаленного человека». Конечно, этого нельзя сказать о современной музыке в стиле рок и особенно хэви-металл, которые оказывают негативное влияние на душу человека.

**3. Чтение.** Что читать? Печатное слово должно разъяснять, в чём настоящий смысл жизни. Пусть нас заставят задуматься следующие слова из Библии: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог» (Ин. 1:1).

**4. Хорошие друзья.** Помимо семьи нужно обязательно иметь друзей и ангелов (именно ангелов!), которые помогут нам в борьбе с превратностями судьбы и сатанинскими силами, смущающими и тревожащими душу.

**5. Общественная работа.** Часть своего свободного времени надо посвящать ближним, нуждающимся в помо-

щи. Мы должны согревать их своей любовью. Нельзя приходить к людям с пустыми словами и пустыми руками. Наши руки созданы не только для того, чтобы брать, но и чтобы давать.

Помогая ближним преодолевать жизненные трудности или стараясь облегчить их телесные страдания, мы должны делать это от всей души.

**6. Чувство юмора.** Это дар Божий и черта характера, присущая почти каждому человеку. Однако следует видеть различие между юмором и неприличным анекдотом, направленным лишь на осмеяние других и приносящим им боль. Чувство юмора зиждется на глубоком осознании своих собственных слабостей и жизненных неудач. Оно должно побуждать человека помогать своим ближним.

Юмор является источником силы, а смех может быть лекарством!

У Бога наверняка есть большое чувство юмора — в противном случае Он не смог бы столько времени терпеть наши слабости и чудачества.

**7. Пост, молитва и поклонение.** Нам необходим также **пост** (голодание). Пост укрепляет душу. Пост — это не только воздержание от пищи, он охватывает и духовную сферу жизни человека. Пост помогает душе избавиться от всего, что её угнетает. Он помогает также и в лечении тела, активизируя обмен веществ и улучшая функцию клеток. Не случайно пост рекомендован в Священном Писании. К сожалению, в наше время он немоден и непопулярен, но как он необходим! Мы должны заново учиться обуздывать и преодолевать дурные наклонности, помогая организму — при помощи поста — избавиться от отравляющих,



вредных для здоровья конечных продуктов обмена веществ. Пост (голодание) был с давних пор очень важным лечебным фактором, и сегодня он прокладывает верный путь к здоровью (см. книгу «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища»).

Молитва должна содержать не только просьбы, но и благодарение и любовь к Создателю. Молитва и любовь Бога очищают душу человека. Такой человек, находясь под влиянием благородных мыслей, углубляет ум, сохраняет надлежащее отношение к Богу, к самому себе и к своим ближним.

Воспитывая себя таким образом, мы можем ощутить непосредственное созидательное и успокаивающее воздействие Бога, ведущее нас к духовным вершинам и способствующее оздоровлению как души, так и тела.

Итак, в чём заключаются рекомендации, содержащиеся в диететике души?

Они указывают, как обрести самого себя. Они объясняют, в чём состоит смысл жизни и её конечная цель, дают ответы на мучающий нас вопрос: куда нам идти? Но на этот вопрос не могут ответить ни учёные, ни врачи, ни даже психологи, потому что дорога к последней цели, к Небесной Родине, достижима только при помощи Иисуса Христа, который говорит о Себе: «Я есмь путь и истина и жизнь» (Ин. 14:6).

В этой книге я постаралась показать читателям, как важны для человека здоровый образ жизни и правильное питание. Поэтому подчёркиваю ещё раз, что траволечение способствует основательному излечению болезней только в сочетании со здоровым питанием и соответствующим образом жизни. Принимая одни лишь лекарственные травы

или витамины, мы не достигнем желаемых результатов. Ведь мы хорошо знаем, что физическая и духовная сферы человека взаимосвязаны. Нельзя быть вполне здоровым человеком, пренебрегая одной из этих сфер. Это ведёт к утрате биологического равновесия организма, а следовательно, к болезням и страданиям.

## *Заключительная молитва*

---

**Тебе, мой Бог, да будет вознесена хвала  
За добродетели, которыми Ты меня наделяешь,  
И за помощь в написании этой книги.**

**Благодарю Тебя, Господи,**

**за желание совершить эту работу,  
Которая призвана прославить Твою силу,  
Заключённую в творениях Твоих рук.  
Пусть всё совершается для Твоей  
Славы и с пользой для страждущих.**

**Аминь.**

# *Bibliografia*

---

1. Aleksandrowicz J., Gumowska I. — *Kuchnia i Medycyna* — Warszawa, 1986, WARTA.
2. Anders A., Altheide H. J. — *Krebs-Entstehung und Vorbeugung* — Georg Thieme Verl. Stuttgart, 1986 ( polski przekład: Rak — vzniknowienie i profilaktyka, PZWL 1990, Warszawa).
3. Barczyński M. (red.) — *Medyczny Słownik Encyklopedyczny* — Kraków, 1993, Oficyna Wydawnicza FOGRA.
4. Bogusz J. — *Encyklopedia dla pielęgniarek* — Wyd. 3 popr. Warszawa, 1989, PZWL.
5. Bowler J. — *Vegetarian Food* — Harper-Collins Publi, 1991.
6. Chruściel T., Gibiński K. — *Leksykon leków* — Warszawa, 1991, PZWL.
7. Dąbrowska E. — *Przywracać zdrowie żywnością* — Michalineum — CMM, 1994.
8. Demałowicz A., Grodecka M., Wiśniewska-Roszkowska K. — *Polska kuchnia jarska* — Instytut Wyd. Zw. Zawod., Warszawa, 1990.
9. Dimkow P. — *Bułgarska narodna medycyna* — ( polski przekład: Przyrodolecznictwo i życie zgodne z naturą — Wyd. Intelibro, Warszawa, 1990).
10. *Domowa Encyklopedia Medyczna*, Wrocław, 1991, Ossolineum.
11. Geesing H. Warszawa 1976 PZWL—*Immun-Training*, München, Verlagsbuchhandlung (družičništvo d'ružičništvo: Trenujemy odpornost — Wyd. Astrum, Wrocław, 1995).
12. Griffith H. Winter, Witaminy, minerały i pierwiastki śladowe. Kompletny przewodnik. Warszawa, 1994, ELIPSA.
13. G. U. Kompass Nährwerte 1992/93, Elmadfa/Aign/Fritsche.
14. Gumulka W. S. Rewerski W. — *Encyklopedia Zdrowia* — Wyd. 2 Warszawa, 1993, PWN.
15. Heepe Fritz — *Diatetische Indikationen* — Wyd. 2, popr., Springer-Verlag, Berlin, 1994.
16. *Ilustrowany Słownik Chemiczny*, Wrocław, 1993, Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
17. Kubikowski P., Krotkiewski A. — *Vademecum* — Warszawa, 1976, PZWL.
18. *Mała Encyklopedia Medyczna*, Wyd. 3 uzup. Warszawa, 1987, PZWL.

19. Larousse, Paris, 1977.
20. Mindell E., Biblia witamin — Warszawa, 1993, Wiedza i życie.
21. Podlewski K., Chwalibogowska-Podlewska A. — Leki współczesnej terapii — Warszawa, 1976, PZWL.
22. Schneider E. — Nutze die Heilkraft unserer Nahrung — Hamburg, 1985, Saatkomverlag.
23. Schulz J., Bberhuber E. — Leki z Bożej Apteki — Wyd. 11 popr. Warszawa, 1994, ChIW «Znaki Czasu».
24. Schulz J., Bberhuber E. — Leki z Bożej Apteki — dzieciom — Wyd. 5 popr. i uzupełnione — Wyd. Warszawa, 1994, ChIW «Znaki Czasu».
25. Schulz J., Bberhuber E. — Leki z Bożej Apteki. Powrót do zaniechanych praktyk — Wyd. 5 popr. Warszawa, 1995, ChIW «Znaki Czasu».
26. Farmacja Polska Nr. 4/1994 r.
27. Magazyn Medyczny Nr. 7—8/1991 r.
28. MED-LINE (R) 1993 Silver-Platter 3.11.
29. Medycyna 2000 Nr 29. 30/1992 r.
30. Klinika Nr 6/1993 r; 8/1993 r; 9/1993 r.
31. Postępy Biochemii — Nr 1/1992.
32. Przegląd Techniczny — Nr 36/94.
33. Reformrundschau — Nr 5/1990 r.
34. Hwiat Medycyny — Nr 7/1989 r; Nr 2/1991 r; Nr 5—6/1991 r; Nr 8/1991 r; Nr 11—12/1991 r; Nr 3/1992 r; Nr 4/1993 r.
35. Wirga M. — Zwycięż chorobk — Cia-Books-Svaro, Ltd., «Altern», Poznań, 1991.
36. Wiadomości Zielarskie — Nr 3/1994 r.

**Уберхубер Эдита**

## **Витамины — да или нет?**

**Переводчик С. Н. Гульянц**

**Литературный редактор А. В. Осокин**

**Технический редактор И. Н. Гончаров**

**Дизайнер обложки А. Г. Воротилов**

**Корректор М. В. Корниенко**

Подписано в печать 31.01.2005.

Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 14,88. Уч.-изд. л. 7,46. Тираж 7 000. Изд. № К-399. Заказ № 3074.

Издательство «Источник жизни» Церкви христиан адвентистов седьмого дня  
301000 Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9

Тел. (08734) 2-21-30, 2-29-70

Факс (08734) 2-18-70

E-mail: [solph@lifesource.ru](mailto:solph@lifesource.ru)

Типография издательства «Источник жизни»

**Э**дита Уберхубер — автор бестселлера «Лекарства из Божьей аптеки», а также двух других книг, пользующихся огромной популярностью у читателей: «Лекарства из Божьей аптеки — детям» и «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища». На этот раз в книге, которую вы держите в руках, она рассказывает читателям об огромной роли витаминов в жизни человека. Особо подчёркивается противоопухолевый эффект многих из них.

Эдита Уберхубер убеждает всех нас в том, что надлежащее питание и образ жизни могут предупредить появление опухолей и других болезней XXI века. Она считает, что взаимодействие официальной медицины и медицины натуральной вполне возможно, если оно нацелено на профилактику болезней и борьбу с ними. Два этих направления необходимы людям, чтобы облегчить им страдания.