

И. П. НЕУМЫВАКИН

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



И. П. Неумывакин

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



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

Неумывакин И.П.

Яблочный уксус. На страже здоровья.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам яблочного уксуса. История лечебного использования этого удивительного продукта содержит захватывающие и противоречивые страницы, касающиеся как самого лечебного эффекта, оказываемого яблочным уксусом, так и изложения методов его получения и применения. Однако бесспорно, что яблочный уксус помогает укрепить здоровье и справиться с болезнями. Грамотно использовать этот продукт в домашней лечебной практике помогут советы автора.

Для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

Миллионы лет существует на Земле вещество, без которого трудно представить приготовление разнообразных и любимых кулинарных блюд — маринадов, рассолов, соусов. Это уксус. В природе уксус получается при брожении перезрелых плодов в присутствии кислорода и уксусных бактерий. Установить точную дату, когда человек впервые обнаружил замечательные свойства уксуса, непросто. Но доподлинно известно, что уже на заре цивилизации уникальные свойства уксуса предотвращать порчу продуктов привлекли внимание человека. Казалось, что сама природа одарила человека натуральным консервантом, способным защитить от бактерий и дрожжей пищу. Уксус — незаменимый природный антибиотик. Уже за одно это уксус достоин всяческих похвал. Позднее уксус нашел свое применение и в исцелении. Среди разнообразных уксусов в последнее время в фокусе всеобщего внимания оказался едва ли не самый распространенный уксус — яблочный. Его антибактериальное и противогрибковое действие содействует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. Как известно, любой уксус расщепляет жиры и белки. Он словно предварительно «переваривает» пищу. Всем известное маринование мяса с уксусом перед приготовлением — это не что иное, как дополнительное «перезжевывание» мяса. Уксус делает мясо более мягким и вкусным и сокращает

время его приготовления. Таким образом, нагрузка на пищеварительную систему снижается, и она сможет лучше выполнять свои функции. К слову, наш организм ежедневно сам производит 100 г уксусной кислоты, чтобы переваривать жир.

Но бывает и так, что прежние знания приходится открывать заново.

Сколько себя помню, всегда было так, что при освоении земельных участков, а это были наделы земли под дом, дачу и т. п., всегда отводилось место под фруктовые деревья: яблони, груши, сливы, вишни. В детском возрасте особенно интересно было наблюдать взросление плодовых деревьев и ягодных кустарников. Как хороша естественная палитра цветущего сада, как прекрасны жужжащие среди цветов пчелы, как удивительны постепенно наливающиеся соком плоды! Мои крестьянские корни и сейчас влекут меня к природе, да и кто откажется ощутить в своих легких чистый воздух лесов и полей вместо городского смога! А с чем можно сравнить блаженство поедания сочных плодов, в которых сконцентрировано и солнце, и все полезные

организму элементы, то есть все то, что составляет основу нашей жизни, здоровья и долголетия.

Вот наступает осень, пора заготовки припасов до следующего года. И опять мы видим вечное сияние чистого разума Природы — как мудро устроен ее годовой круговорот, одно, умирая (по человеческой привычке хочется сказать: засыпая, уйти от этого минора), обеспечивает жизнь другому. Мы едим плоды ушедшего лета, чтобы, миновав подобную смерти зиму, на берегу другого года вновь окунуться в весну, в зелень, в солнце. Каких только разносолов не делают россияне осе-

нюю: квасят, солят, сушат, варят. Среди всего благолепия плодов природы не последнее место отводится и яблокам, из которых, как и из некоторых других плодов, человек однажды научился готовить превосходный продукт — яблочный уксус. Трудно переоценить его роль в повседневном рационе человека. Но главное то, что он не просто сдабривает различные блюда, принося свою живую нотку в их вкус, но и старательно работает на благо нашего здоровья — поддерживает кислотно-щелочное равновесие в физиологических пределах. К сожалению, официальная медицина практически не обращает внимания на этот важный показатель, а ведь от него зависит и наше здоровье, и продолжительность нашей жизни.

Давайте разберемся, чем и почему так полезен яблочный уксус.

Глава 1

СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ КЛЕОПАТРЫ

Практически все античные тексты, включая древнегреческие, древнеримские и египетские, содержат упоминания об уксусе. Причем уксус в древности использовался не только как консервант или пищевая приправа. Уже в библейские времена врачевателям были хорошо известны его антисептические свойства. Поэтому в древних государствах — и в Египте, и в Вавилоне, и в Греции, и в Риме — уксус служил людям и напитком, и приправой, и косметическим средством, и лекарством. Древние воины, будучи ранеными, после битвы накладывали пропитанные яблочным уксусом повязки, чтобы не загноились раны. Сегодня всем хорошо известен факт, когда один из римских воинов, стоявший на страже у места распятия Христа, сжалившись над изможденным муками и жарой страдальцем, подал ему на пике губку, смоченную, как сообщают тексты, уксусом. Было время, когда это трактовалось как изощренная жестокость легионера. В действительности подобное

действие имело в своей основе сострадание и было совершенно естественным для описываемых времен — ведь тысячи лет человек широко использовал уксус (прокисшее вино) и для утоления жажды, разбавляя его водой, и для лечения. Стражник искренне старался облегчить муки осужденного.

В Древнем Египте уксус был одним из обязательных препаратов в сумке лекаря — египтяне обмывали уксусом раны, давали пить при инфекционных заболеваниях, и, конечно же, широко использовали в кулинарных целях. Известная своей красотой, не менее чем своим коварством, египетская царица Клеопатра считала яблочный уксус важнейшим средством для сохранения здоровья и красоты. Она ни в чем не ограничивала себя во время продолжительных и обильных застолий, пробуя и оценивая все блюда, а в конце каждой трапезы служанки подносили своей госпоже хрустальный кубок, наполненный яблочным уксусом, наполовину разбавленным водой. Это секретное (впрочем, секретное, пожалуй, для наших современников, чем современников Клеопатры) оружие позволяло царице поддерживать отличную форму (ведь яблочный уксус помогает организму расщеплять жиры) и не испытывать проблем с пищеварением. Существует легенда, что однажды Клеопатра выиграла пари у римского полководца Марка Антония, пообещав, что угостит его самым дорогим обедом. Во исполнение обещания Антонию был пре-

поднесен поистине царский напиток— кубок уксуса, в котором Клеопатра растворила огромную жемчужину.

Реформатор античной медицины, древнегреческий врач и философ Гиппократ использовал яблочный уксус для профилактики и лечения инфекционных болезней, гнойных ран, ожогов, пролежней, язв и фурункулов. Позднее, в дополнение к известным Гиппократу водным вытяжкам, римский врач Гален стал применять уксус с медом. В результате появился лекарственный уксус, который по праву входит в число лучших галеновых препаратов. В «Естественной истории» римского ученого Плиния Старшего приводятся факты об антимикробной активности яблочного уксуса. А поскольку уксус препятствует воздействию вредных бактерий и порче продуктов, он использовался также в качестве пищевого консерванта.

Следует иметь в виду, что в прежние времена уксус мог быть только натуральным. Его получали из фруктов, ароматизировали пряными листьями и травами. Уксусом называли также и перебродившие, переокисшие соки, компоты, отвары и настои. Эти напитки, как уже говорилось, занимали важное место не только в кулинарии разных народов, но и в арсенале целителей. Крепкие фруктовые уксусы перед употреблением, как правило, разбавляли водой, слабые пили неразбавленными. Детям кислое питье подслащивали сахаром или медом и давали пить ежедневно, потому что легкие фруктовые уксусы в те времена играли роль витамин-

ных пилюль. В лечебных целях уксус использовали при обработке ран, язв, им обтирали больных для снижения жара. Во время Великой чумы, в Средние века, ни один врач не обходился без уксуса для дезинфекции рук.

До наших дней в разных вариантах сохранилась легенда о том, как выжили во время чумы то ли четыре разбойника, то ли четыре вора, приговоренные к смерти и назначенные убирать и хоронить трупы с улиц города. По одной версии, это произошло в Марселе, по другой — в Тулузе или Лондоне. Называются и даты, правда, разные — то ли это было в конце 1500-х, то ли в 1628 году, то ли в 1632 или 1722. Объединяет все варианты легенды одно — своим спасением разбойники обязаны таинственному средству, которое нашли в некоем месте опустевшего города. На всем протяжении эпидемии разбойники имели дело с трупами умерших от чумы людей, но сами так и не заболели. По окончании эпидемии им объявили, что помилуют их (ведь они были приговорены к смерти), если они раскроют секрет своего спасения. Состав средства разные легенды называют разным, но опять же есть нечто общее — во всех вариантах средство было приготовлено на уксусе, винном или яблочном. Настаивали его либо на чесноке, либо на травах, среди которых назывались лаванда, полынь, розмарин, рута, тимьян и мята. Правда, злые языки утверждали, что разбойники обнаружили вовсе не уксус, а большие запасы спиртного и употребляли его без всякой меры, вследствие чего проспиртовались

настолько, что никакая чума им была не страшна. Когда же пришло время объяснить чудо своего спасения, они, испугавшись, что владельцы винных магазинов, которые они усердно посещали, опять обвинят их в воровстве, утверждали, что пили уксус.

Никто не знает, было ли такое событие в действительности и так ли все происходило, но факт тот, что начиная с XVIII века в аптеках просвещенной Европы, а вслед за ней и в России появилось средство под названием «Уксус четырех разбойников» или «Уксус четырех воров». Применять его рекомендовали внутрь и наружно для протирания тела, окуривания помещений и обеззараживания различных предметов во время эпидемий «заразительных лихорадок» или более грозных «морových поветрий».

Итак, практически все мировые культуры использовали уксус. История уксуса (в широком понимании) — это в какой-то мере история вина. Любой алкогольный напиток, если дать ему перебродить, превратится в уксус. Соответственно, сколько существует видов алкогольных напитков, столько и видов уксуса. Есть мнение, что в мире насчитывается около четырех тысяч разных видов уксуса. И здесь конечно проявляется национальная специфика и традиции. Во Франции наиболее популярен винный уксус. В Англии, Ирландии и Германии — солодовый уксус. В России — яблочный. А вот в Японии наиболее популярен, конечно, рисовый уксус, производимый из японского саке.

Производство рисового уксуса пришло в Японию вместе с бродильной технологией из Китая в III—VII веках. Примерно десять веков спустя уксус стал доступен простым людям наряду с соевой пастой, соевым соусом и получил распространение в качестве приправы. Уксус в Японии делали из коричневого (неочищенного) риса. Ему приписывали удивительные свойства сохранять молодость, силу и здоровье. До наших дней дошел древний рецепт самураев— томаго-су. Свежее яйцо нужно на неделю поместить в стакан с рисовым уксусом. За это время яйцо вместе со скорлупой растворится полностью, за исключением прозрачной мембраны. Тогда нужно прорвать эту мембрану и смешать содержимое с уксусом. Волшебный напиток готов, принимать его рекомендуют 3 раза в день небольшими дозами, смешав с теплой водой.

Уксус на Востоке ценили не только в Китае и Японии, но и в других странах, потому что в сочетании с медом он использовался в старину для очищения организма от вредных веществ и шлаков.

На Руси уксус также был хорошо известен, а способы его приготовления были даже зафиксированы в «Домострое». Различные отечественные источники упоминают уксус как продукт питания и лечения. Существует интересный исторический документ, свидетельствующий о том, что продовольственное снабжение личного состава моряков в Русском флоте в XVIII веке было заботой государства. Рацион питания, поря-

док приготовления пищи в Русском военном флоте в XV111 веке определялся Уставом Морским, введенным в действие в 1720 году и подтвержденным в 1763 году. Вопросам рациона, приготовления пищи была отведена специальная глава Устава Морского. Так вот, сохранился состоящий из 12 наименований список продуктов на месяц, куда среди прочих продуктов входит и уксус — 0,77 л. Судя по всему, уксус из этого списка выполнял двойную роль — и продукта, и дезинфицирующего средства. Известно также, что в военное время уксус в России использовался для борьбы со вшами.

Логично, что в России, где всегда любили и ценили яблоки, готовили именно яблочный уксус, который, по сути, является концентратом всех полезных веществ яблока, причем способен сохранять их в течение длительного времени,

Исследования современных ученых подтвердили полезные свойства яблочного уксуса как уникального целебного природного средства, помогающего при многих заболеваниях.

Глава 2

САМЫЙ ДЕМОКРАТИЧНЫЙ И САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ

Разнообразие укусов чрезвычайно велико. Как уже упоминалось, уксус может быть приготовлен на основе традиционных алкогольсодержащих напитков или практически из любого вида фруктов или ягод.

Существуют «высокопородные» укусы, наиболее известным из которых считается *бальзамический уксус* (Balsamessig) торговой марки Azeto Balsamico di Modena. Как указывается в специальной литературе, производят такой уксус из концентрата виноградного сока, винного уксуса, карамели, сахара и ароматических веществ. Чем больше в нем содержание сока, тем он качественнее, лучше чтобы сока было как минимум 30%. Кислоты в таком уксусе 6%. Бальзамический уксус чрезвычайно подходит к итальянским блюдам, к крепким салатным листьям, к темному соусу для жаркого, придает особую пикантность спарже. Выпускается он двух видов: красный и светлый.

Существуют и *экзотические укусы* (Reiseessig). Их вкус рассчитан скорее на любителя.

Настоящий *винный уксус* (Weinessig) на 100% состоит из вина и содержит меньше 6% кислоты. Уксус, приготовленный из красного вина, подходит к кислому жаркому. Уксус, приготовленный из белого вина, не такой крепкий, хорошо сочетается с рыбными блюдами и подходит для приготовления светлых соусов. В дешевых «винных» уксусах, кроме вина, содержится уксусная эссенция и вода.

Водочный уксус (Brantweinessig) очень кислый — содержание кислоты в нем может достигать до 10%, поэтому употреблять его надо с осторожностью. У водочного уксуса нет своего аромата, но его можно комбинировать с другими сортами уксуса.

Фруктовый уксус (Obstessig) готовится на основе чистого фруктового вина. Обычно он состоит из нейтрального по вкусу винного уксуса, которому придается определенный фруктовый аромат. Такой уксус содержит 5% кислоты. Фруктовые уксусы, приготовленные из ягод, обладают неповторимым ароматом, даже несколько капель такого уксуса придадут особую нотку салатам, особенно фруктовым.

С точки зрения полезности для здоровья самым ценным считается яблочный уксус (Apfelessig). *Яблочный уксус* не обладает столь интенсивным собственным ароматом, как другие фруктовые уксусы, он скорее нейтральный и поэтому в кулинарии может использоваться широко — подходит к салатам, рыбе, мясу и для приготовления маринадов. Уже давно установлено, что

яблочный уксус ускоряет процесс выздоровления и может в отдельных случаях даже предотвратить и вылечить некоторые заболевания. Кроме того, это, пожалуй, один из самых демократичных видов уксуса — он доступен не только по цене (в сравнении с другими), но и по способу приготовления. Яблочный уксус действительно можно делать самостоятельно, рецепты вы найдете в предпоследней главе книги.

Существует три вида яблочного уксуса: натуральный нерафинированный, натуральный рафинированный и синтетический. Хотя последний из названных яблочным уксусом фактически не является и связан с ним только названием. Разумеется, пользу приносит только натуральный яблочный уксус, причем в лечебно-профилактических случаях предпочтительнее использование нерафинированного уксуса.

Скажу, кстати, еще несколько слов к вопросу о натуральном и синтетическом уксусе. Когда я готовил эту книгу, обнаружилась любопытная с точки зрения человеческого сознания вещь. Оказывается, в наших словарях (это и Ожеговский, например, и Историко-этимологический в третьем издании 1999 года) к слову «уксус» дается только одно толкование: водный раствор уксусной кислоты. Представляете, насколько наш человек приучен к суррогатам, что ему даже в голову не приходит, что уксус изначально — продукт натуральный, а вовсе никакой не раствор. И только у бессмертного Владимира Ивановича Даля находим: «Ук-

сус— винный или пивной квас, кислое, квашенное вино...» Если учесть, что я пользовался репринтом второго, 1882 года, издания Далевского словаря, «исправленного и значительно умноженною по рукописи автора», то можно сделать вывод, что от естественного восприятия сути вещей нас отделяет примерно столетняя пропасть, наш бурный XX век, который, с одной стороны, вознес нас к звездам, с другой, к сожалению, низвергнул в пучину почти средневековой недалекости.

Одна моя знакомая недавно рассказывала мне, что ее одиннадцатилетний сын, прочитавший о гениальном открытии Аристарха Самосского — гипотезе гелиоцентрического устройства мира (этот древнегреческий астроном и математик, живший в IV—III веках до нашей эры, *первым* обнаружил, что Земля и все планеты вращаются вокруг Солнца, а не наоборот), задал своей маме очевидный вопрос: как же так случилось, что еще древние греки знали, что вокруг чего вращается, а потом долгие века люди были убеждены, что это Солнце ходит над ними, и инквизиция даже сожгла Джордано Бруно (с его знаменитым, хоть и недоказанным «И все-таки она вертится!..»), отстаивая узость своих взглядов на мир?

Действительно, есть нему подивиться. Ведь даже в энциклопедических статьях о Копернике как *создателе* гелиоцентрической системы мира Аристарх Самосский не упоминается... Так и выходит, что Европа свою пропасть мракобесия к XIX веку практически преодолела

уже, а мы только сейчас мосты наводим. Вы скажете, подумаешь, уксус и ею определение — пустяк! Да, пустяк. Но именно такие пустяки и есть самые красноречивые свидетельства запустения в умах, и именно потому они и считаются пустяками, что ничему путному среди сорняков не вырасти. Но вернемся к нашему яблочному уксусу.

Нерафинированный яблочный уксус имеет не слишком презентабельный вид — это мутная жидкость, часто с пенной поверхностью. Но эта пена — никак не плесень, а очень интересное вещество, называемое *уксусной маткой*, или пленкой дрожжеподобных грибов. Лечебные свойства этой пленки значительно превышают лечебные свойства самого яблочного уксуса. Это очень ценное и полезное образование, как целебный препарат это вещество используют при повышенной восприимчивости к инфекциям, болях в суставах и болезненных высыпаниях на коже. Интересно, что «уксусная матка» вещество капризное. Если сосуд с забродившим соком переставляют в другое место, она иногда погибает. Понимая ценность и полезность «уксусной матки», ее даже дополнительно вводят в сырье.

Скорее всего, вы слышали о лечебных свойствах яблочного уксуса и не сомневаетесь в них. Но давайте попробуем понять, почему яблочный уксус считается целебным средством. Известно, что народная молва издавна приписывала яблочному уксусу свойства лекарства, которое не причиняет никакого вреда человеку.

Такое мнение могло сформироваться потому, что в первую очередь яблочный уксус восстанавливает в организме обмен веществ. А за счет этого и достигается оздоровительный и омолаживающий эффект. Вспомним, что в народе говорят: «Яблоки на столе — здоровье обеспечено» (многим известна и старая английская пословица на этот счет: «An apple a day keeps the doctor away!»). А все самое ценное, что есть в яблоке, есть и в яблочном уксусе. Возможно, поэтому и появилось утверждение, что яблочный уксус эффективен от ста болезней! Тем более что многочисленные источники свидетельствуют о давней традиции лечебного применения натурального яблочного уксуса в народной медицине. Современная наука утверждает, что будущее — за интеграционной медициной, то есть такой, когда учитываются вековые народные традиции, знания, опыт и современные технологии. И яблочный уксус — одно из таких средств, которые обязательно должны широко использоваться в медицине, тем более что опыт в этом вопросе накоплен немалый.

Возможно, кто-то из вас слышал о так называемой вермонтской диете. В Америке она пользуется большой популярностью и по частоте упоминания в литературе соперничает разве что с не менее знаменитой, но уже в Европе, средиземноморской диетой.

Исследователи заинтересовались тем фактом, что жители американского штата Вермонт отличаются удивительным здоровьем и долгожительством. Следует

заметить, что Вермонт — родина ирокезов и могижан, населявших эту территорию до прихода европейцев, — это самый зеленый штат США, большую его часть занимают хребты Аппалачей, покрытые кленовыми лесами. Потому, должно быть, штат и имеет название, которое переводится как «Зеленая гора». Изучая, чем вызван этот феномен, ученые нашли, что единственное, что отличает вермонтцев от других жителей Америки, — это их пристрастие к яблочному уксусу.

Один из первых пропагандистов регулярного употребления яблочного уксуса в повседневной жизни американский врач Д. С. Джарвис, кстати, сам вермонтец в пятом поколении, считает связь между здоровьем и продолжительной жизнью и употреблением яблочного уксуса (с медом) очевидной. Его наблюдения показали, что яблочный уксус способствует быстрому восстановлению сил человека, так как нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме.

В своей широко известной книге «Мед и другие естественные продукты» он пишет следующее: «Люди в возрасте от 69 до 80 лет целыми днями работают на фермах, как ни в чем не бывало, и часто можно встретить 80-летних старцев, выполняющих работу на фермах не хуже более молодых. Такие жители Вермонта продлевают срок своей работоспособности путем применения физиологических и биохимических законов, действующих в природе... Вместо пересечения в возрасте 50 лет восходящая (обозначающая умственные

способности и волю к жизни, то есть моральный настрой) и нисходящая (обозначающая ухудшение физического состояния организма) линии не будут пересекаться ранее, чем в возрасте 80 лет. Человек может быть наиболее работоспособным в возрасте от 60 до 80 лет, так как его умственные способности и воля к жизни находятся в их лучшем состоянии, наряду с поддержанием (сохранением) физической способности, что позволяет ему сохранить работоспособность или продолжать работать по специальности, если он не на пенсии, или, если он на пенсии, получать удовольствие от заслуженного отдыха».

Далее Джарвис отмечает: «Чем больше я познавал, тем больше отмечал наличие тесной взаимосвязи между продолжительностью жизни и ежедневным потреблением пищи. Знания жителей Вермонта в выборе пищи были заимствованы не из литературы, а из повседневных наблюдений за домашним скотом, свидетельствующих о том, что ежедневно потребляемая пища должна отличаться высоким содержанием углеводов, которых много во фруктах, ягодах, съедобных листьях и корнеплодах, и низким содержанием белка (мясо, птица и яйца). Потребление таких продуктов обеспечивает организм готовыми для усвоения питательными элементами... Набор минеральных элементов, участвующих в функционировании человеческого организма, представляет собой одно из чудес природы. За исключением серебра и золота практически все минеральные

элементы используются человеческим организмом. Народная медицина предлагает очень простой рецепт для удовлетворения потребностей организма в минеральных элементах. Он состоит в следующем: две чайные ложки меда и две чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды один или более раз в день в зависимости от умственной и физической нагрузки. Смесь имеет вкус яблочного сидра. Уксус содержит весь набор минеральных элементов, входящих в состав яблока; в меде находятся минеральные элементы, содержащиеся в нектаре цветов».

В настоящее время в клиниках США и Японии яблочный уксус под врачебным контролем используется даже для лечения гастритов желудка отитов, а также для дезинфекции больничных поверхностей. Однако повторю лишний раз: речь идет только о натуральном яблочном уксусе. Низкокачественный синтетический уксус, для производства которого используются способы ускоренной ферментации, использовать в лечебных целях не следует.

Глава 3

ТОНКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА, ИЛИ ПОЧЕМУ ПОЛЕЗЕН ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

СЕКРЕТЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Всем сегодня хорошо известно, что в нашем организме незримо протекают процессы, которые в целом имеют название *обмен веществ, или метаболизм* (от греч. *metabole* — перемена, превращение). Обмен веществ в организме происходит постоянно и отвечает за превращение химических элементов, обеспечивающих его рост, развитие, деятельность и вообще жизнь. Обменные процессы представлены двумя главными видами реакций: первые связаны с синтезом необходимых веществ, их усвоением и использованием для роста, развития и жизнедеятельности— это *анаболизм, или ассимиляция*; вторые связаны с распадом веществ, их окислением и выведением из организма продуктов распада — это *катаболизм, или диссимиляция*.

Итак, обмен веществ — это комплекс биохимических и энергетических процессов, призванных обеспечить использование поступающих в организм пищевых веществ для его нужд и удовлетворения потребностей в

пластических и энергетических веществах. Энергия в живом организме расходуется постоянно, причем не только во время какой-либо деятельности (физической и умственной работы), но и при полном покое (сне). Хотя, конечно, слово «полный» в данном случае лишь условно — ведь и во время сна мы не перестаем, например, дышать, поддерживать свою температуру, переваривать пищу и т. п., и все это тоже работа, только внутренняя.

Хотя обмен веществ, как уже было отмечено, происходит непрерывно, было время, когда видимая неизменность нашего тела вводила в заблуждение не только обычных людей, но и некоторых ученых. Считалось, что в организме имеются вещества двух видов, одни — для строительства тела — неподвижны, статичны, другие — источник энергии — быстро перерабатываются. Экспериментальные биологические исследования с внедрением в организм животных меченых атомов позволили установить, что никакой разницы между «строительными» и «энергетическими» молекулами не существует и что все молекулы в организме одинаково участвуют в обмене веществ. Так, в среднем каждые 80 дней у нас меняется половина всех тканевых белков, каждые 2-4 часа обновляются ферменты печени (а некоторые даже через несколько десятков минут).

Белки, жиры, углеводы расщепляются в пищеварительном тракте на более простые низкомолекулярные вещества. Поступая в кровь и ткани, эти вещества под-

вергаются дальнейшим превращениям — *аэробному окислению*. Продукты окисления используются для синтеза аминокислот и других важных метаболитов. Таким образом, аэробное окисление сочетает в себе элементы распада и синтеза и является связующим звеном в обмене белков, жиров, углеводов и других веществ.

Обмен веществ обеспечивает присущее живому организму как системе динамическое равновесие между синтезом и разрушением, размножением и гибелью. Хотя основу реакций обмена веществ представляет физико-химическое взаимодействие между атомами и молекулами, подчиняющееся единым для живой и неживой материи законам, это вовсе не означает, что жизнь только из этих процессов и состоит. Живым организмам присущи свои особенности, например, неразрывно связанный с обменом веществ обмен энергией. Причем живой организм может существовать только при условии непрерывного поступления энергии извне и постоянно нуждается в ней для выполнения различного рода работы — механической (передвижение тела, сердечная деятельность и т. д.), электрической (создание разности потенциалов в тканях и клетках), химической (синтез веществ) и т. д.

Как известно, обмен веществ в организме может в той или иной степени нарушаться. Причин для подобных нарушений немало: снижение секреции гонадотропинов и половых стероидов, нарушение метаболиз-

ма тиреоидных гормонов, повышение активности гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, увеличение секреции АКТГ, скорость продукции кортизола и т. д. Нарушение обмена веществ ведет к увеличению лишнего веса.

Тема лишнего веса сегодня в нашей стране очень популярна. Ей посвящены многие телепередачи, книги, статьи в периодических изданиях. Значительная часть умов, правда, воспринимает проблему поверхностно, их волнует, главным образом, лишь эстетическая сторона вопроса. А ведь лишний вес напрямую связан с возникновением различных заболеваний — повышенная масса тела увеличивает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний, диабета.

Существует несложный способ проверить, не попадаете ли вы в ту или иную группу риска по массе тела, для чего нужно рассчитать свой индекс массы тела: массу тела в килограммах разделить на квадрат роста в метрах.

Пример: рост 1,65 м, масса 76 кг. Сначала считаем квадрат роста: $1,65 \times 1,65 = 2,72$. Далее: $76 \text{ кг} : 2,72 = 27,9$. Это число и есть ИМТ.

Если ваш индекс от 18 до 25 — масса тела в норме. Если индекс больше 25, то речь идет об избыточной массе. Если индекс выше 30, то налицо серьезные проблемы с массой, то есть речь идет об ожирении.

Лишний вес напрямую связан с нарушением пищеварения. Так как пищеварение— это тонкий и очень слаженный механизм работы человеческого организма, который решающим образом влияет на его функционирование в целом, то любые серьезные нарушения в этой области чреваты болезнями. Чаше всего организм дает сбой из-за неправильного питания, когда в организме происходит нарушение кислотно-щелочного баланса в сторону увеличения показателя кислотности. А закисление организма— это угроза здоровью.

Продукты метаболизма могут быть или кислотами, или щелочами. Первоначальный вкус продукта не влияет на то, будет ли конечный продукт переваривания кислотой или щелочью. Многие продукты с кислым и кисловатым вкусом после переваривания становятся основаниями (щелочами). Овощи и фрукты (включая лимоны) после переваривания образуют щелочи. Кофе, мясо, яйца, а также в меньшей степени злаки и бобовые образуют кислоты. (В последней главе этой книги я ещё вернусь к вопросу кислотно-щелочного баланса в организме; там же вы сможете ознакомиться с таблицей сочетаемости продуктов и общими рекомендациями по организации правильного питания.)

Химический баланс нашего организма в здоровом состоянии имеет легкий сдвиг в щелочную сторону и стремится к его сохранению. Это означает, что если мы едим слишком много кислотообразующих продуктов,

наш организм будет постоянно «озабочен» проблемой удаления излишней кислоты. Исследования показывают, что именно закисление организма — одна из причин повышения массы тела и развития заболеваний суставов.

Удаление излишних кислотных продуктов из организма происходит в процессе переваривания с 3 часов ночи до 11 часов утра. Кислоты выходят из тканей в кровь и их присутствие в крови делает нас вялыми и уставшими. Как вы думаете, что происходит, если в этот период самоочищения организма мы употребляем в пищу кислотообразующие продукты, например, выпиваем чашку кофе в 9 утра? Мы нарушаем естественный процесс. Кислоты переходят обратно в ткани. Мы вроде бы чувствуем себя лучше, когда эти вещества переходят обратно в ткани (ощущаем бодрость после выпитого кофе), но это лишь видимость. В действительности, мы просто отравляем свой организм.

Яблочный уксус— это сильное щелочеобразующее вещество, активизирующее метаболизм, и потому он — мощное средство для восстановления кислотно-щелочного баланса в организме.

Кроме кислотно-щелочного равновесия для нашего организма важен еще и баланс сахара в крови. Углеводы — это наше топливо. Когда его мало, мы чувствуем голод. Мы что-то съедаем, и содержание сахара (или уровень глюкозы) в крови повышается.

При чрезмерном употреблении углеводов мы получаем избыточное количество топлива, которое наш организм не в состоянии сжечь, а потому «запасает» их в виде жира.

Чем больше продукт рафинирован и чем больше он содержит углеводов (сахаров), тем быстрее повышается уровень сахара в крови. Изделия из белой муки и сахара дают более быстрое повышение уровня сахара в крови, чем хлеб из муки грубого помола. Желая сбросить лишние килограммы, мы должны употреблять продукты, которые обеспечивают медленное поступление сахаров в кровь. Важно также знать, что существуют природные вещества, которые замедляют процесс всасывания сахаров из ниши. К этой группе относятся, например, пектин, балластное вещество, содержащееся в яблоках, натуральная клетчатка. При переработке яблок в яблочный уксус и его сгущении получают пектин высокой концентрации.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАПАСЫ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

В яблочном уксусе идентифицировано более 60 органических соединений и выявлено ещё более 20. При изучении аминокислотного состава яблочного уксуса выделено 16 аминокислот, это более чем в 3 раза выше, чем в сыре (то есть в самих яблоках). По своему химическому составу яблочный уксус представляет собой

настоящий коктейль из полезных микроэлементов, важных витаминов, энзимов и пектинов.

Почти во всех плодах и овощах содержатся органические кислоты, в частности, яблочная и лимонная, которые придают продуктам приятный вкус, утоляют жажду, и главное — растворяют в организме нежелательные отложения (особенно соли мочевой кислоты), задерживают развитие бактерий, оказывают благотворное действие на кислотно-щелочное равновесие, на функционирование желудочно-кишечного тракта и других систем, дают большое количество ценных щелочных компонентов, образуя углекислоту и воду, которые быстро выводятся из организма вместе со шлаками и излишней жидкостью, уменьшая отеки. В суточном рационе здорового человека содержание органических кислот должно достигать 2 г. В яблочном уксусе содержатся яблочная, молочная и лимонная кислоты, и каждая из них, в силу своих свойств, придает ему то или иное полезное свойство.

Яблочная кислота, соединяясь со щелочными элементами и минеральными веществами в организме, преобразуется в гликоген (полисахарид, образованный остатками глюкозы) — это основной запасной углевод человека и животных, то есть именно гликоген является основной формой хранения глюкозы в животных клетках. Он откладывается в виде гранул в цитоплазме многих типов клеток (главным образом клеток печени и мышц) и образует энергетический резерв, который

при необходимости может быть быстро мобилизован, чтобы восполнить внезапный недостаток глюкозы.

Молочная кислота, обладая бактерицидными свойствами, значительно улучшает состав кишечной микрофлоры, уменьшает клинические проявления дисбактериоза и самоотравления организма. Возможность использования молочной кислоты при серьезных физических и умственных нагрузках может показаться парадоксальной. Ведь накапливаясь в процессе работы, она, как принято считать, ведет к ацидозу (закислению крови) и нарушению работоспособности. Но вот что отмечают специалисты: прием молочнокислых продуктов при незначительных нагрузках, наоборот, способствует более быстрому формированию устойчивости организма к избытку молочной кислоты и более быстрому ее выведению из крови, а, следовательно, происходит своеобразная тренировка метаболических систем, ускоряющая восстановление. Кроме того, всасываясь в желудочно-кишечном тракте, молочная кислота в процессе обмена может образовывать щелочные соли и ощелачивать внутреннюю среду (потому для этой цели в медицине и используется молочнокислый кальций).

Лимонная кислота предохраняет продукты от разлагающего влияния находящихся в них следов тяжелых металлов. Великолепные вкусовые свойства лимонной кислоты делают её идеальным компонентом при приготовлении кондитерских изделий, карамелей,

мороженого, джемов, желе, фруктовых и ягодных консервов.

Уже упоминавшийся выше пектин, содержащийся в яблочном уксусе, способствует процессу пищеварения и выполняет ряд полезных для организма функций: снижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, гипертонии и пр. Кроме того, пектин очищает кишечник и улучшает его деятельность, а следовательно, положительно влияет на обмен веществ и способствует выведению из организма ядовитых продуктов (пектины способны связывать токсичные и радиоактивные металлы в безвредные нерастворимые комплексы и выводить из организма человека стронций, свинец, кобальт, ртуть, кадмий, хром, цинк и др.; для примера — 1 г пектина связывает 160-420 мг стронция). Пектин содержится не только в яблоках, но наибольшим защитным эффектом от радиоактивных металлов обладают именно пектины яблок. Установлено также, что пектин яблок задерживает развитие вируса гриппа А.

Яблочный уксус богат **калием** и способен связывать с ним такие минеральные элементы, как фосфор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, фтор, кремний, находящиеся в продуктах питания. Нормализация минерального обмена способствует оздоровлению организма — отмечается улучшение состояния при аллергических заболеваниях, бронхиальной астме,

невралгии тройничного нерва, хронической усталости, головной боли, гипертонии, головокружении, ангине. Кроме того, калий отвечает за нормальное функционирование сердца и мышц и необходим для поддержания баланса жидкости в организме. Вместе с магнием он облегчает течение болезней, восстанавливает энергию. Большое количество калия существенно влияет на нормализацию работы нервной системы. Именно калий несколько снижает аппетит, стимулирует обмен веществ и способствует расщеплению жиров и углеводов. За счет содержания калия яблочный уксус существенно снижает страсть человека к сладкому.

Яблочный уксус богат и **магнием**. Суточная потребность организма в магнии составляет 350-800 мг. Роль магния в организме чрезвычайно важна: это ключевой элемент синтеза АТФ; он активизирует более 300 ферментных реакций, необходим для синтеза нейропептидов в головном мозге; является регулятором обмена энергии, контролирует проведение нервно - мышечного импульса, является основным фактором стабильности клеточных мембран. Кроме того, магний принимает участие в построении белков в организме, участвует в костеобразовании, деятельности нервной системы и работе сердца, обладает антиспазмическим, сосудорасширяющим эффектом, стимулирует двигательную активность кишечника и желчного пузыря, оказывает гипохолестеринемический эффект. Магний участвует в обмене фосфора, способствует снижению давления

крови. Во время климакса у женщин магний способствует снижению отрицательных проявлений этого состояния.

Содержащийся в яблочном уксусе **фосфор** участвует в образовании костной ткани. Вместе с кальцием он укрепляет кости и зубы. Соединения фосфора включены во все процессы жизнедеятельности организма. Особое значение они имеют для обмена веществ и благотворно влияют на нервную и ткань, мышцы, печень, почки. Фосфор регулирует энергообмен в организме. При длительном недостатке фосфора организм использует его из костной ткани, что ведет к истончению и размягчению костей.

Еще один полезный компонент яблочного уксуса, **сера**, является структурным элементом большинства белков, в том числе ферментов, многих полипептидов (инсулин и др.). Сера необходима для синтеза и функционирования ферментов и других белков, в том числе белков соединительной ткани (стенки сосудов, кожа, волосы и т. д.). Вместе с витаминами группы В участвует в обмене веществ. При нарушении правильного соотношения серы и фосфора в организме резко повышается раздражительность, рискующая перейти в неврастение.

Кобальт — третий после железа и меди биомикроэлемент, участвующий в кроветворении.

Кобальт активизирует процессы образования красных кровяных телец. Это основной исходный материал для образования в организме биологически активного витамина В₁₂.

Яблочный уксус содержит и наиболее ценные витамины — С, Е, В₁, В₂, В₆, В₁₂, бета-каротин.

Витамин В₁ (тиамин), входит в состав ферментов, регулирующих углеводный обмен, синтез белков и жиров. Витамин В₁ необходим для энергоснабжения нашего организма. При достаточном количестве витамина В₁, лучше происходит сжигание сахаров, основных источников энергии. Недостаток витамина В₁, возникает в организме человека, если в его рацион входит большое количество крахмалосодержащих продуктов и сладостей. Это приводит к снижению аппетита, медленному росту, высокой утомляемости, расстройствам пищеварения, нервозности, мышечным нарушениям.

Витамин В₂ (рибофлавин) активно участвует в окислительно-восстановительных реакциях, является постоянной составной частью дыхательных ферментов— переносчиков кислорода в ткани. Он играет большую роль в энергоснабжении организма, являясь важной составной частью двух ферментов, которые помогают превращать углеводы и жиры в энергию, и способствует поддержанию здоровья кожи.

Витамин В₆ (пиридоксин) играет большую роль в построении и расщеплении белков, а также принимает участие в метаболизме. Он нужен для нормального ме-

таболизма белков и необходимых жирных кислот, для использования животного крахмала (гликогена), для синтеза химических интермедиатов мозга и гемоглобина красных кровяных клеток.

Витамин В₁₂ (цианкобаламин)— уникальный витамин в организме человека, содержащий незаменимые минеральные элементы. Необходим для образования красных кровяных телец. Большое количество витамина В₁₂ необходимо селезенке и почкам, несколько меньше поглощается мышцами. Цианкобаламин влияет на нервную систему; поддерживая ее в здоровом состоянии, снижает раздражительность, предотвращает появление анемии, участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, а также в процессе усвоения, транспорта и распада фолиевой кислоты. Витамин В₁₂ помогает увеличивать энергию, способствует росту и улучшению аппетита, помогает улучшить концентрацию внимания, память и равновесие.

Теперь, когда мы получили общее представление о том, какие полезные вещества содержатся в яблочном уксусе, нам будет более понятен механизм его деликатной работы в нашем организме. Прежде всего, он увеличивает жизнеспособность всего организма, поставляя многие необходимые макро- и микроэлементы, ощелачивая кровь и дезинфицируя кишечник. Иными словами, яблочный уксус не просто лечит какую-либо конкретную болезнь, а очищает организм в целом.

В первую очередь яблочный уксус оказывает свое положительное влияние на пищеварение, уничтожает гнилостные бактерии в кишечнике, способствует формированию здоровой кишечной микрофлоры, защищая организм от инфекций, а также стимулирует перистальтику кишечника. Он помогает печени обезвреживать токсины, успокаивает солнечные ожоги, избавляет от навязчивых отрыжек и икоты, является эффективным средством от кашля, помогает сбить высокую температуру, лечит различные грибковые заболевания (трихофитию, микроспорию и т. п.), экзему, нейродермит и даже псориаз. Есть сведения о том, что яблочный уксус в старину иногда применяли даже для лечения бесплодия. А в сочетании с продуктами пчеловодства (медом, прополисом) яблочный уксус используют при лечении пародонтоза, варикозного расширения вен, метеоризма, геморроя, мигрени, а также при хронической усталости, нервном истощении и общем упадке сил.

Яблочный уксус — лучшее профилактическое средство, которое не просто помогает защититься от болезней, а поддерживает всю работу организма в таком состоянии, чтобы он мог противостоять им на самых ранних этапах, сохраняя при этом всю полноту сил для долгой и здоровой жизни.

Глава 4

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

На предыдущих страницах книги было достаточно сказано о том, какими полезными свойствами обладает уксус, как и о том, что его регулярное употребление значительно улучшает качество жизни. И все-таки, подытоживая сказанное, приведу двенадцать причин целесообразности лечебно-профилактического применения яблочного уксуса:

- улучшает функционирование мозга, обеспечивает питание всей нервной системы, входит в состав нервных оболочек;
- снижает ожирение печени;
- нормализует уровень холестерина и жирных кислот в крови;
- повышает способность к усвоению витаминов А, D, Е и К в кишечном тракте;
- выводит шлаки, обеспечивая очищение организма и снижение веса, является обязательным дополнением к антицеллюлитной программе;

- способствует секреции желудочного сока и пищеварительных ферментов, повышает аппетит, нормализует пищеварение, препятствует развитию дисбактериоза;
- стимулирует работу почек;
- препятствует развитию остеопороза;
- нормализует венозное кровообращение за счет повышения эластичности сосудов;
- помогает при воспалительных процессах в ротовой полости и горле;
- благоприятно воздействует на состояние кожи;
- улучшает общее самочувствие, тонизирует.

Натуральный яблочный уксус — продукт естественного происхождения, однако, как и применение любого лекарственного средства, использование яблочного уксуса требует соблюдения определенных **мер предосторожности**.

Как и любая другая кислота, яблочный уксус разъедает слизистую оболочку желудка, если принимать его неразбавленным натощак.

Ни в коем случае нельзя употреблять яблочный уксус с крахмалистыми продуктами: хлебом, крупами, макаронами, так как они перевариваются в щелочной среде. Кислоты мешают перевариванию крахмалов, вызывают их разложение (гниение). В результате гнилостная микрофлора заставляет иммунную систему работать в напряженном режиме. Лимфоциты обезврежи-

вают эти вредные бактерии, которые далее выделяются через слизистые оболочки, вызывая их воспаление.

С белками можно употреблять небольшие количества уксуса, так как слишком большая кислотность разрушает фермент, ответственный за переваривание белка. Впрочем, кислотность яблочного уксуса обычно ниже кислотности желудочного сока.

После принятия раствора яблочного уксуса внутрь не забывайте прополоскать рот, так как уксус разъедает эмаль зубов, как и любая другая кислота.

Длительные растирания сильноокислым яблочным уксусом вредны для кожи. У людей с чувствительной кожей растирания яблочным уксусом могут вызвать раздражение.

Существуют также **противопоказания** к употреблению яблочного уксуса.

Яблочный уксус противопоказан при острых и хронических гепатитах, остром и хроническом нефрите, нефрозе. Вопрос о возможности приема яблочного уксуса при повышенной кислотности недостаточно исследован, в целом, лицам с повышенной кислотностью следует с осторожностью относиться к яблочному уксусу. Нужно обязательно проконсультироваться у лечащего врача. Яблочный уксус считается опасным для больных, у которых нарушен обмен солей мочевой кислоты: у них после приема уксуса резко уменьшается растворимость мочекислых солей.

Яблочный уксус повышает свертываемость крови, поэтому не рекомендуется людям с заболеваниями, сопровождающимися повышенной свертываемостью крови. Абсолютным противопоказанием к употреблению яблочного уксуса является индивидуальная непереносимость.

Ни в коем случае не следует применять яблочный уксус, если его качество сомнительно. Яблочный уксус как лечебное и профилактическое средство рекомендован для длительного применения, поэтому не стоит использовать уксус неизвестного происхождения. Чрезмерное потребление синтетического уксуса может привести к появлению песка и камней в почках, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых нефрозов и нефритов, к появлению язв на слизистых оболочках.

Высокая концентрация уксуса является также предупреждением. Употребление высококонцентрированного яблочного уксуса может вызвать язвенный колит и цирроз печени.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Аллергический насморк

Аллергический насморк, или сенная лихорадка, — это заболевание, связанное со сверхчувствительностью че-

ловека к пыльце цветков различных растений. Оно появляется чаще всего весной, а иногда также осенью. Аллергический насморк протекает со всеми признаками обычного насморка: непрерывные водяные выделения из носа, хрипота, раздраженные слезящиеся глаза, головная боль и в худших случаях — температура и ночные приступы удушья.

За 2 недели до начала аллергического периода и до его окончания следует утром и вечером выпивать по 1 стакану обычного водного раствора яблочного уксуса, в котором также растворены 1-2 ч. ложки меда. Это средство оказывает противоотечное, антиаллергическое действие на носоглотку, уменьшает ее раздражение.

Гинекологические заболевания

При сильных *кровотечениях, спазмолитических болях* необходимо потреблять больше калия, кальция, магния, которые успокаивают боли. Этих веществ много в яблочном уксусе. Поэтому менструальное кровотечение нормализуется при регулярном приеме 1 стакана обычного водного раствора яблочного уксуса 1 раз в день. Правда, это может на 2-3 дня задержать появление менструаций. При острых болях рекомендуется в течение 5 часов ежедневно выпивать по 1 стакану обычного водного раствора яблочного уксуса.

Головные боли и головокружения

При *головных болях* рекомендуется регулярное употребление медово-уксусной воды.

Яблочный уксус 1 ч. ложка

Мед 1ч. ложка

Вода 200 мл

В кипяченую воду добавить яблочный уксус, мед и пить не менее 3 стаканов в день.

* * *

При *головных болях, происходящих от жары, наподобие головной боли от солнца, или от горячих испарений, или от горячей бани*, можно делать примочки из яблочного уксуса или держать лицо и голову над паром подогреваемой на маленьком огне воды, в которой разведено небольшое количество яблочного уксуса.

* * *

Эффективным средством против *головных болей* являются теплые ванны с добавлением яблочного уксуса (достаточно 1 стакана на ванну). Время пребывания в такой ванне не должно превышать 15-20 минут. После ванны следует полежать хотя бы полчаса.

* * *

При *головокружениях* рекомендуется пить водный раствор яблочного уксуса.

Яблочный уксус 2 ч. ложки

Вода 200 мл

Уксус растворить в воде и пить по стакану 2- 3 раза в день в течение месяца.

* * *

При головокружениях рекомендуется также накладывать на голову полотенце, смоченное в холодной воде с добавлением яблочного уксуса (4:1), или протирать лоб, виски и затылок ледяными кубиками, приготовленными из смеси яблочного уксуса и воды (1:10).

* * *

Часто пониженная кислотность желудочного сока приводит к недостаточному перевариванию белков, что в свою очередь вызывает повышение артериального давления. Принимая ежедневно по 0,3 ч. ложки яблочного уксуса перед едой, можно заметно снизить давление, тем самым предотвратив гипертонию.

Заболевания кожи и подкожной клетчатки

При *кожных заболеваниях, стафилококковой инфекции, при ожогах, язвах, различных высыпаниях на коже, укусах насекомых, ушибах и синяках* рекомендуется периодически смачивать пораженное место неразведенным яблочным уксусом.

При *опоясывающем лишае* к пораженным местам рекомендуется прикладывать не менее 4 раз в день и 3 раза ночью тампон, смоченный неразбавленным яблочным уксусом.

* * *

Все грибковые заболевания трудноизлечимы, но лечить их надо, так как грибок сам не исчезает. Особенно часто поражаются участки кожи между пальцами ног. Поэтому следует обращать внимание на то, чтобы после мытья эти участки были абсолютно сухими. Для лечения грибковых заболеваний рекомендуется следующее средство:

Яблочный уксус 2 ч. ложки

Вода 1 л

Поваренная соль 100 г

В теплой воде развести яблочный уксус, добавить поваренную соль. В приготовленном составе принимать 2 раза в день ножные ванны в течение 5-10 минут. Это оказывает смягчающее действие на кожу; соль облегчает проникновение в кожу уксуса и усиливает поражение грибка.

Кроме того, осторожно несколько раз в день смачивайте пораженные грибком места ваткой, смоченной в яблочном уксусе.

* * *

Зуд при грибковых поражениях ног уменьшается, если хлопчатобумажные носки смочить обычным раствором яблочного уксуса, отжать и тут же надеть. Поверх надеть толстые носки. Носки снять, когда они высохнут.

* * *

Яблочным уксусом полезно растирать тело в местах, где проявляется *целлюлит* или *есть растяжки*. Такие растирания придают коже свежесть и гладкость, помогают уменьшить объемы.

* * *

После удара или столкновения в соединительной ткани скапливается кровь и образуется *синяк*. В этом случае рекомендуются к ушибленному месту прикладывать холодные компрессы с яблочным уксусом. Льняную ткань опустить в очень холодную воду (лучше с кусочком льда), в которую добавлен уксус (1 часть уксуса на 2 части воды). Ткань отжать и наложить на ушибленное место. Сверху положить сухое полотенце и обернуть все теплой тканью. Как только полотенце станет теплым, обертывание возобновить. Эту операцию повторяют несколько раз.

* * *

Если *синяк* небольшой, чтобы он скорее исчез, 2 ст. ложки уксуса нужно смешать с 1 ст. ложкой соли. За-

тем этой жидкостью пропитать тряпочку и прикладывать к синяку несколько раз в день.

* * *

Против *перхоти* рекомендуется следующее средство. Подогреть чистый яблочный уксус и нанести на кожу головы, укрыл, полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Компресс держать 1 час, затем волосы промыть шампунем. При сильном выпадении волос кожу головы рекомендуется каждый вечер массировать щеткой, окунаемой в водный раствор яблочного уксуса (1 часть уксуса на 1 часть воды).

* * *

Чтобы размягчить *мозоли и ороговевшую кожу на ногах*, рекомендуется делать 10-минутную ванну с яблочным уксусом (на 1 л теплой воды — 50 мл яблочного уксуса и 1 ст. ложка соли). Затем ороговевшую кожу нужно снять пемзой. Эту процедуру следует проводить каждую неделю, пока не исчезнет ороговевшая кожа.

Заболевания нервной системы

Неконтролируемые подергивания глазных век, углов рта, судороги икроножных мышц и ступней часто объясняются недостатком в организме магния и кальция, а также нарушением общего кровообращения. В этих случаях рекомендуется пить по 1 стакану обычного водного раствора яблочного уксуса с 1—2 ч. ложками

меда 1—3 раза в день в течение длительного периода. Процедура оказывает спазмолитическое действие, компенсирует недостаток указанных выше веществ и активизирует кровоток.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

При *камнях в почках и мочевом пузыре* рекомендуется пить по 1 стакану обычного водного раствора яблочного уксуса перед завтраком и еще 1-2 раза в течение дня ежедневно до тех пор, пока камни не растворятся. Уксусная кислота растворяет кальций и компенсирует недостаток магния и витамина В₆, которые предупреждают образование оксалатов кальция.

* * *

При *цистите* народная медицина рекомендует 3-5 раз в день ежедневно выпивать по 1 стакану обычного водного раствора яблочного уксуса. Бактерицидное действие уксуса стимулирует выделение мочи и, таким образом, промывку мочевого пузыря. Кто часто страдает циститом, должен профилактически длительное время ежедневно пить по 1 стакану обычного водного раствора яблочного уксуса с 1 ч. ложкой меда.

Заболевания органов дыхания

В центрах экологического сохранения здоровья лечат нарами яблочного уксуса даже такие заболевания, как *кашель курильщиков и хронический бронхит*.

Яблочный уксус 2 ст. ложки

Вода 2 ст. ложки

Яблочный уксус смешать с водой, смесь разогреть, наклонить над ней голову, накрыв полотенцем, и дышать нарами примерно 5 минут. После процедуры необходимо немного отдохнуть.

* * *

Кашель в большинстве случаев — попытка организма удалить из легких или дыхательных путей слизь, пыль, никотин и возбудителей болезни. Поэтому кашель не следует подавлять медикаментами, а лучше применить средства, содействующие выделению мокроты. Эффективно следующее средство:

Солодка (цветки) 2 ст. ложки

Яблочный уксус 2 ст. ложки

Мед (липовый) 2 ст. ложки

Компоненты тщательно перемешать и в случае кашля принимать по 1 ч. ложке 6 раз в течение дня.

Заболевания сосудов

При *тромбофлебите* положительный результат дает ежедневное смачивание пораженных мест неразведенным яблочным уксусом. Кроме того, специальная некрахмалистая диета, гимнастика для ног и брюшного пресса, очистка печени помогут избежать операции на сосудах.

При *варикозном расширении вен* рекомендуется утром и вечером смазывать яблочным уксусом пораженные болезнью места, а также ежедневно пить 2-3 стакана водного раствора яблочного уксуса (2 ч. ложки на стакан воды).

* * *

При *варикозном расширении вен* эффективен следующий способ: намочить ткань в чистом яблочном уксусе, слегка отжать и обернуть ею голени. Поверх наложить сухое махровое полотенце. Ноги в течение 30 минут должны быть приподняты.

Заболевания суставов

Народная медицина рекомендует при болях в суставах использовать следующий состав.

Яблочный уксус *1 ст. ложка*

Скипидар *1 ч. ложка*

Яичный желток *1 шт.*

Яичный желток растереть со скипидаром, добавить уксус. Смесь рекомендуется втирать в больные места, накрывать вощеной бумагой и укутывать теплой повязкой. Использовать до исчезновения болей.

* * *

Для лечения *ревматизма с опухолями суставов* рекомендуется следующий старинный способ.

Нужно взять равные количества натурального яблочного уксуса и оливкового масла, смешать в плотно

закрытой стеклянной посуде, но не взбалтывать. При помощи кисточки смазывать пораженные места 1 раз в день. Через 15 минут после смазывания больное место покрыть плотной марлевой салфеткой. Лекарством следует пользоваться до тех пор, пока боли не прекратятся. Иногда хватает двух смазываний. Если кожа сильно реагирует на препарат, состав его можно сделать слабее, соответственно 1:2 (то есть 1 часть яблочного уксуса на 2 части оливкового масла).

* * *

Вот еще один старинный рецепт для лечения *ревматизма*. Налить в бутылку в равных количествах подсолнечное масло, керосин, натуральный яблочный уксус, волку, поставить в темное место и настаивать в течение 7-10 дней, взбалтывая 3-4 раза ежедневно. Приготовленной настойкой натирать суставы на ночь, после чего укутывать больное место шерстяным бинтом. Настойку перед употреблением сильно взбалтывать.

* * *

При *артрите* в качестве домашнего лечебного средства положительный результат дает ежедневное употребление I стакана томатного сока с добавлением 1-2 ч. ложек яблочного уксуса.

Запоры

Запоры обычно обусловлены вялостью перистальтики. Сопровождаются отсутствием аппетита, постоянным чувством переполнения кишечника, сильным поноотделением, головными болями, нередко депрессией, обложенным языком. При этой болезни яблочный уксус активизирует пищеварение и снимает сопутствующие отрицательные симптомы, которые обусловлены образованием токсинов в желудке и распространением их в разные части тела человека. Рекомендуется, например, следующий старинный рецепт.

<i>Лен (семя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Яблочный уксус</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>200мл</i>

Семена льна прокипятить в течение 15 минут. Затем отвар процедить и добавить в него яблочный уксус. Пить приготовленный отвар по 1 стакану в 9-10 часов вечера медленными и маленькими глотками. Утром надо выпить стакан обычного водного раствора яблочного уксуса.

Что еще помогает от запоров? Употребление пшеничных отрубей с кефиром (1-2 ст. ложки на 1 чашку кефира); добавление этих отрубей в салаты, винегреты, супы; систематическое употребление свежих овощей и фруктов, слив, инжира, геркулеса и хлеба грубого помола. Но при этом также нужно пить ежедневно 1 стакан обычного водного раствора яблочного уксуса.

Кровотечения

Ушиб носа может вызвать кровотечение. Менее известно, что причиной его может быть высыхание носовой перегородки, при котором жилки в носу лопаются и возникает кровотечение. Иногда носовое кровотечение является следствием какого-то общего заболевания. В этом случае надо обращаться к врачу. Смоченный в яблочном уксусе бумажный носовой платок осторожно введите в нос до приостановки кровотечения, затем осторожно выньте его.

* * *

При *менструальных, геморроидальных и носовых кровотечениях* рекомендуется ежедневно 2-3 раза в день пить водный раствор яблочного уксуса (2 ч. ложки на 1 стакан воды).

Нарушения обмена веществ

По мнению доктора Джарвиса, *алкоголизм* есть следствие недостатка калия в организме человека. Зависимость от алкоголя— природное стремление к источнику калия. Поэтому чтобы человек бросил пить, его организму нужно пополнить недостаток калия. Для этого рекомендуется ежедневно перед едой выпивать водный раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды).

Для нормализации обмена веществ (при избыточной массе тела) рекомендуется с утра на голодный желудок выпивать стакан теплой воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой яблочного уксуса (без меда). Это помогает потерять вес, придает энергию и способствует пищеварению.

* * *

При *ожирении* яблочный уксус способствует выведению из организма шлаков, а следовательно, постепенному уменьшению жировых отложений. Ежедневно рекомендуется выпивать по 1 стакану водного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды) и обтирался им.

С помощью яблочного уксуса некоторые женщины сбрасывали по несколько килограммов за месяц, разумеется, при условии разумного потребления калорий и исключения сдобы и жирного мяса.

* * *

Для *коррекции веса* рекомендуется растворить яблочный уксус в воде (2 ч. ложки на 1 стакан), указанную дозу принимать по следующей схеме: первую — за завтраком, вторую — вечером (в любое удобное время), а третью — на ночь.

* * *

Старинный рецепт предлагает следующее средство при *диабете*: 60 г говядины или мяса куриной грудки,

поджаренного на огне, решетке или на сковородке на оливковом масле, съедать 6-8 раз в день. В качестве гарнира используется салат из чеснока, красного стручкового перца, имбиря, укропа с добавлением лимонного сока и яблочного уксуса.

* * *

При заболеваниях *щитовидной железы, связанных с недостатком йода в организме*, рекомендуется приготовить следующее средство.

<i>Яблочный уксус</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>200мл</i>
<i>Спиртовая настойка йода</i>	<i>1 капля</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ч. ложки</i>

В подкисленную яблочным уксусом воду добавить крупную каплю спиртовой настойки йода и мед. Содержимое перемешать и выпить мелкими глотками во время обеда. Делать это нужно 2 раза в неделю в течение месяца. После такого курса необходимо сделать месячный перерыв и при необходимости курс лечения повторить.

Расстройства пищеварения

При *отравлении от приема недоброкачественной пищи* рекомендуется 1-3 раза в день за 20 минут до еды пить обычный водный раствор яблочного уксуса. Он может нейтрализовать отравление. Если вы питаете слабость к мясной пище или пище, богатой углевода-

ми, то вам обязательно нужно принимать яблочный уксус, который быстро восстанавливает желудок при *расстройствах пищеварения* и дает хорошие результаты при *дисбактериозах*.

* * *

При небольшой *изжоге* рекомендуется перед едой выпить 0,5 стакана воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Этот напиток снимает изжогу благодаря расщеплению уксусом белков, жиров и углеводов.

Простудные заболевания

Быстро вылечиться от *ангины* помогут ежечасные полоскания больного горла водным раствором яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды). Необходимо набрать полный рот раствора, прополоскать горло, а затем раствор проглотить. При глотании он омоет заднюю стенку горла, чего не происходит при полоскании.

* * *

При *острых инфекционных заболеваниях, характеризующихся главным образом, воспалением небных миндалин, при ангине* рекомендуется следующее средство:

<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 ст. ложки</i>
<i>Яблочный уксус</i>	<i>1 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>200 мл</i>

Цветки календулы лекарственной залить стаканом крутого кипятка, добавить яблочный уксус. Настаивать, укутав, 1 час, затем процедить. Приготовленным настоем полоскать рот 2-3 раза в день.

* * *

При *насморке* рекомендуется проводить паровые ингаляции с яблочным уксусом.

Яблочный уксус 2 ст. ложки

Вода 2 ст. ложки

Яблочный уксус смешать с водой, смесь разогреть, наклонить над ней голову, накрыв полотенцем, и дышать парами примерно 5 минут. После процедуры необходимо немного отдохнуть. Если первая процедура не помогает, через 30 минут следует повторить ингаляцию с повышенной концентрацией уксусной кислоты (2 части уксуса на 1 часть воды). Некоторые проводят ингаляцию парами чистого уксуса. Кроме того, хорошо наложить на нос ватный тампон, смоченный в растворе яблочного уксуса (3-4 ст. ложки уксуса на 250 мл воды) примерно на 5 минут. При хронически забитом носе дополнительно необходимо пить 1 -2 рала в день по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса.

Хроническая усталость, бессонница

При *хронической усталости* рекомендуется следующее средство:

<i>Яблочный уксус</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мёд</i>	<i>1 ч. ложка 200мл</i>
<i>Вода</i>	<i>200 мл</i>

Яблочный уксус растворить в стакане воды комнатной температуре, в котором предварительно был растворен мед. Пить ежедневно по утрам, сразу после подъема, на голодный желудок.

* * *

При хронической усталости нет лучшего лечебного средства, чем следующее:

<i>Яблочный уксус</i>	<i>3 ч. ложки</i>
<i>Мед</i>	<i>1 чашка</i>

Яблочный уксус тщательно смешать с медом и съесть. Это же старинное средство помогает страдающим *бессонницей* — съедать 2 ч. ложки смеси на ночь.

* * *

При *сильной усталости* рекомендуется развести 2 ст. ложки яблочного уксуса в большом стакане холодной воды. Этим раствором нужно растереть все тело, одновременно массируя его руками.

* * *

При *расстройствах сна* рекомендуется следующее средство.

<i>Яблочный уксус</i>	<i>3 ч. ложки</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Растворить в яблочном уксусе мед, перед сном съесть по 2 ч. ложки этой смеси. При прерывании сна ночью можно еще раз съесть 2 ч. ложки смеси.

Как известно, человеку в возрасте от 7 до 14 лет в среднем необходимо спать 10 часов в сутки, от 15 до 50 лет — 7-8, от 50 до 70 лет — 5-8 часов в сутки. Причин нарушения сна много: это и душевные проблемы, недостаток физической активности, чрезмерное потребление алкоголя, кофе, никотина и др. Яблочный уксус с медом благотворно влияет на весь организм и помогает засыпанию.

Глава 5

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС В КУЛИНАРИИ

Натуральный яблочный уксус, как подчеркивают диетологи, в питании человека необходим. Так же как в сказках многих народов фигурируют «молодильные яблочки», так в рецептах русской и мировой кулинарии яблочный уксус фигурирует как продукт, который омолаживает организм. Поэтому специалисты рекомендуют использовать яблочный уксус в каждодневном питании и как напиток, и как приправу. Недаром во многих странах Средиземноморья на столах, кроме соли и сахара, всегда стоит и яблочный уксус.

Уксусы, в том числе и яблочный, в кулинарии используют с незапамятных времен. Так, уксус совершенно необходим для приготовления маринадов, а также при предварительной обработке горячих мясных и рыбных блюд в качестве компонента, способствующего процессу их ферментации. Кроме того, во все времена уксус использовали в качестве заправки для салатов и супов, при приготовлении различных соусов.

Порой шутят, что яблочный уксус можно добавлять практически в любое блюдо, кроме разве что молочной каши. Действительно, натуральный яблочный уксус придает пище пикантность, некую бодрящую кислинку, обогащая вкус и сгущая аромат блюда. Чаще всего яблочный уксус рекомендуют использовать в разнообразных салатах со свеклой, так как он сохраняет вкусовые качества свеклы (к тому же при этом свекла не окрашивает другие компоненты салата). Можно использовать яблочный уксус в приготовлении самых разнообразных соусов к картошке и другим овощам, мясу, рыбе.

Яблочный уксус хорош еще и для профилактического ополаскивания овощей и фруктов (особенно в жаркую погоду и в регионах, где распространены желудочно-кишечные инфекции).

Яблочный уксус всегда активно использовала традиционная русская кулинария. Особенно на Руси любили использовать уксус в рыбных блюдах. Древнейший способ обработки рыбы — варка, и русские кулинары знали, что использование при варке рыбы рассола и маринада придает ей изумительно приятный и пикантный вкус. Многие оригинальные старинные рецепты, некогда незаслуженно забытые, сегодня вернулись к нам из забвения на страницах переизданных классических кулинарных книг. Некоторые из них, с частичным сохранением стиля, но переведенные в современные

меры массы, приводятся далее, вместе с рецептами сегодняшней кулинарии.

С использованием яблочного уксуса готовят также разнообразные и полезные напитки. Их регулярное употребление укрепляет иммунную систему, выводит из организма шлаки, нормализует обмен веществ и помогает предупреждать многие заболевания. Рецепты приготовления некоторых напитков также приводятся далее.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ БЛЮД И НАПИТКОВ С ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ

Салат с сыром и яблочноуксусной заправкой

250 г зеленого салата, 100 г сыра, 2 ст ложки яблочного уксуса, 5 ст. ложек оливкового масла, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, перец.

Салат разобрать на листья, тщательно вымыть в проточной холодной воде, почистить и порвать небольшими кусками.

Для заправки взбить яблочный уксус с оливковым маслом до образования однородного белого крема. Чеснок очистить, пропустить через пресс и смешать с заправкой. Обильно посолить и поперчить. Положить салат в большую миску, полить сверху приготовленной заправкой и осторожно перемешать. Разложить по тарелкам. Кусок сыра натереть на мелкой терке, посыпать салат и сразу же подать на стол.

**Салат из свежих огурцов,
консервированный с яблочным уксусом**

5 кг свежих огурцов, 1 кг репчатого лука. 300 г свежего укропа, 200 г зелени сельдерея, 0,5 л подсолнечного масла. 100 мл яблочного уксуса. 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки соли, перец черный горошком, лавровый и смородиновый лист.

Огурцы тщательно вымыть с помощью щетки, нарезать круглыми тонкими ломтиками поперек. Мелко нарезать зелень укропа и сельдерея. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Все овощи перемещать и оставить на 30 минут. В большую кастрюлю влить подсолнечное масло, уксус, добавить соль, сахар, пряности и все овощи, перемешать, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести до кипения. Как только огурцы чуть изменят цвет, снять с огня, салат быстро расфасовать в сухие стерильные пол-литровые банки, заполняя их доверху, закрыть, стерильными крышками, быстро закатать, не стерилизуя. Хранить в холодной кладовке.

Такой салат имеет очень приятный нежный вкус. Его можно подать как самостоятельную закуску, а также к отварному или жареному картофелю.

**Салат из топинамбура и моркови,
консервированный с яблочным уксусом**

1 кг топинамбура, 0,5 кг моркови, 2 ст. ложки яблочного уксуса, соль - по вкусу.

Топинамбур и морковь вымыть, очистить, еще раз промыть и нашинковать соломкой. Смешать все

нашинкованные овощи, посолить по вкусу, хорошо помять руками до появления сока, добавить яблочный уксус. Затем расфасовать салат в прокипяченные банки и поставить на пастеризацию в кипящую воду (поллитровые банки — на 10 минут, литровые— на 15-20) и сразу же закатать крышками.

Салат с яблочным уксусом от головной боли

Взять в произвольной пропорции красный стручковый перец, добавить немного имбирного корня, сбрызнуть яблочным уксусом.

Регулярное употребление этого салата значительно снижает вероятность возникновения головных болей типа мигрени.

Салатная заправка с яблочным уксусом

250 мл подсолнечного масла, 250мл яблочного уксуса, 20 г сахара, 1 г молотого перца, 10 г соли.

Для приготовления салатной заправки следует смешать подсолнечное масло, уксус, соль, сахар и молотый перец.

Яблочная горчица

2 яблока антоновки. 3 ст. ложки сухой горчицы, 2 ст. ложки сахара, 3-4 ст. ложки яблочного уксуса, 1 ч. ложка соли, специи.

Испечь яблоки в духовке, очистить от кожицы и семян. Мякоть как следует перемешать с сухой горчицей и сахаром. После чего в смесь добавить яблочный ук-

сус, предварительно прокипятив его со специями и солью. Затем массу взбить миксером и разложить в банки, плотно закрыв их. Хранить яблочную горчицу лучше всего в холодильнике.

Майонез с яблочным уксусом

375 мл подсолнечного масла, 3 желтка, 10 г горчицы, 10 г сахара, 75 л яблочного уксуса.

Сырые желтки деревянной лопаткой растереть с горчицей, сахаром и солью. При непрерывном помешивании влить тонкой струйкой подсолнечное масло, вначале по одной, а затем по 2-3 ст. ложки. Каждую новую порцию масла вливать после того, как закончится эмульгирование предыдущей порции. Когда все масло соединится с желтками, а смесь превратится в однородную массу, которая хорошо держится на лопатке, влить уксус, тщательно размешать. Майонез и его компоненты хранить в фарфоровой, эмалированной или глиняной посуде.

Майонез можно сделать красным, желтым, коричневым или зеленым, то есть изменить его привычную окраску. Если добавить в майонез томатную пасту или пюре или сок клюквы, то его цвет станет красным; желтоватый цвет майонез приобретет при добавлении тертой сырой или вареной моркови; зеленый цвет майонез приобретет при добавлении зелени — мелко нарезанной или растертой — петрушки, сельдерея или зеленого лука. Надо учитывать, что дополнительные добавки меняют не только цвет, но и придают майонезу пикантный, не-

повторимый вкус. Количество добавок каждая хозяйка рассчитывает самостоятельно, руководствуясь своим собственным опытом и вкусом.

В домашних условиях майонезу можно придать также различные вкусовые оттенки, добавив мелко нарубленные или нашинкованные маринованные огурцы, готовый хрен, сметану, сливки. Современные рестораторы считают, что добавки должны составлять не больше 20 - 35% от общей массы.

Маринад для рыбы (старинный рецепт)

Некоторых рыб надлежит мариновать прежде, нежели готовить. Рыб запекают слегка, потом кладут в яблочный уксус с солью, перцем, цибулею, чесноком. После обваливают мукой и обжаривают в масле. В этом маринаде, с прибавкою толченых можжевельных ягод, маринуют миноги.

Капуста, засоленная с яблочным уксусом, для быстрого употребления

3 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука.

500 г сладкого перца, 400 мл подсолнечного масла,

0,75 стакана яблочного уксуса, 0,5 стакана сахара,

1 ст. ложка соли.

Капусту нарезать крупными кусками, морковь кружочками, репчатый лук — кольцами, перец — соломкой и поместить все в большую посуду. Подсолнечное масло, соль, сахар, уксус довести до кипения, залить этой смесью подготовленные овощи и все ва-

рить 10 минут. Рекомендуется добавить к этому салату 1 ч. ложку (или меньше) молотого красного перца. Готовый салат разложить в литровые банки и хранить в холодильнике или холодном помещении.

Молодая свекла с черносливом, консервированная с яблочным уксусом

Молодая свекла.

Для маринада: на 1 л воды - 15 г соли, 100 г меда, 100 г яблочного уксуса. 5 шт. гвоздики, 10 горошин перца.

Молодую свеклу вымыть, очистить, еще раз сполоснуть в холодной воде, уложить в банки, добавить вымытый чернослив, залить кипящим маринадом и поставить на пастеризацию. Кипятить пол-литровые банки — 15 минут, литровые — 20-25 минут. После чего закатать крышками.

Свекла в яблочном уксусе

3 кг столовой свеклы, 500 мл яблочного уксуса, 500 мл яблочного сока, 300 мл растительного масла, 200 г меда, 5 бутонов гвоздики, 20 г соли

Свеклу вымыть, отварить, очистить от кожицы, нарезать крупными кусками. Приготовить маринад: смешать яблочный сок, яблочный уксус и растительное масло, добавить мед, соль и гвоздику. Бланшировать нарезанную свеклу в кипящем маринаде в течение 3 минут. Затем свеклу уложить в стеклянные банки и залить кипящим маринадом, в котором она бланширова-

лась. Накрывать банки крышками и стерилизовать их в кипящей воде в течение 10-15 минут. После стерилизации банки сразу же закатать.

Чеснок в яблочном уксусе

Молодые головки чеснока очистить от первых листьев, разделить па дольки и залить кипятком примерно на 2 минуты. Добавить в воду 40 г соли, затем переложить дольки в яблочный уксус, добавить 20 г соли, сахар и сок красной смородины (на 1 л заготовки). Литровую банку стерилизовать 5-7 минут, закатывать и охлаждать при комнатной температуре, перевернув банку вверх дном.

Лук с яблочным уксусом и медом

*1 кг мелкого лука, 1 стакан яблочного уксуса,
0,5 стакана меда, 0,5 ч. ложки соли, 1 стакан поды.*

Очистить лук от шелухи (чем мельче лук, тем вкуснее заготовка). Яблочный уксус развести водой, добавить мед, соль, размешать и довести до кипения. Затем в кипящий маринад положить подготовленный лук и прокипятить в течение 5 минут. После этого сразу же разлить в простерилизованные банки, закатать крышками

Летний суп с сухариками, заправленный яблочным уксусом

100 г яблок, 75 г пшеничного хлеба, 40 г варенья,

200 мл воды, 0,1 г корицы, 1 ст. ложка яблочного уксуса.

В кипящую воду опустить мелко нашинкованные яблоки, добавить варенье, яблочный уксус. Суп подавать охлажденным. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, приготовить сухарики и подать на отдельной тарелке.

Чечевичная похлебка, заправленная яблочным уксусом

250 г коричневой чечевицы, 300 мл светлого безалкогольного пива, 1 луковица. 3 сушеных томата в масле. 1 ст. ложка оливкового масла, 1 л овощного бульона, 1 лавровый лист, 1 пучок петрушки с кореньями, 400 г картофеля, 1 банка (400 г) томатов в собственной соку, 1 ст. ложка яблочного уксуса

Чечевицу насыпать в миску, залить пивом, вымачивать 3 - 4 часа. Репчатый лук очистить и порубить. Сушеные томаты достать из масла и измельчить.

В кастрюле разогреть оливковое масло и пассеровать в нем лук. Добавить чечевицу вместе с пивом и лавровым листом, влить бульон. Варить 30 минут на слабом огне. Нашинковать петрушку с кореньями, картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Вместе с зеленью добавить в суп за 15 минут до окончания приготовления. Слить сок с консервированных томатов, крупно нарезать их и вместе с сушеными томатами до-

бавить в чечевичный суп. Варить еще около 3 минут. Затем посолить, поперчить, приправить яблочным уксусом и удалить лавровый лист.

Борщ из карасей (старинный рецепт)

6-8 карасей (600-800 г), 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 луковица, 10 - 15 зерен английского перца, 2-3 лаврового листа, 50 г сливочного масла, 2-3 грибка, 200 г свеклы, 0,5 кочана капусты, 1 ч. ложка яблочного уксуса или 1,5 ч. ложки свекольного рассола, 2 ст. ложки муки или 3—4 сухаря для обваливания карасей.

Для приготовления бульона морковь, петрушку, сельдерей, половинку луковицы, английский перец, грибы сварить с лавровым листом, процедить. В процеженный бульон положить на несколько частей разрезанную капусту и очищенную нашинкованную свеклу, все сварить. Вторую половинку луковицы мелко нарубить, поджарить докрасна на сливочном (или прованском) масле и смешать с 1 ст. ложкой муки, подправить борщ, влив немного яблочного уксуса или свекольного рассола, вскипятить. Карасей обвалить слегка в муке или сухарях, поджарить хорошенько в масле, дать обсохнуть на папиросной бумаге, перед тем как опустить в борщ, затем все еще раз вскипятить.

«Черные карпы» (старинный рецепт)

Карпы (примерно 800 г), 2 части виноградного вина, 1 часть яблочного уксуса, лук репчатый, решетный хлеб, приправы.

Отварить карпов в смеси виноградного вина и яблочного уксуса, присолить немного, изрезать в ломтики несколько луковиц и отварить в воде мягко. Когда карпы сварятся до полуготовности, прибавить полную горсть истертого решетного хлеба, отваренный лук и с тою водою, в которой он варился, также добавить немало гвоздики и тертого мускатного орешка и еще варить.

Шпроты домашние с яблочным уксусом

1 кг мелкой рыбы, 1 ст. ложка без верха соли (25 г), 0,5 стакана растительного масла, 0,25 стакана яблочного уксуса, разведенного в 1 стакане воды.

Эти шпроты ничем не уступают по вкусу промышленным. Готовятся из мелкой рыбы — мойвы, бычков. Рыбу выпотрошить, отрезать головы и плавники, снять чешую и хорошо промыть. На дно толстого полукруглого чугунного казанка или в гусятницу выложить слоем лук, нарезанный тонкими кольцами, а сверху на него — слой подготовленной рыбы. Дальше опять — слой лука, слой рыбы, до тех пор, пока не заполнится казанок. Между рядами рыбы выложить пряности: лавровый лист, черный перец, гвоздику, корень петрушки. Все это залить смесью растительного масла с разведен-

ным яблочным уксусом. В плотно закрытой посуде рыбу тушить 1,5-2 часа на маленьком огне или в духовке. По окончании приготовления в рыбе исчезают мелкие косточки.

Медовый напиток с яблочным уксусом

В стакан кипяченой воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Хорошо размешать.

Минеральный коктейль

В стакан любой минеральной воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса и меда — по вкусу. Этот своеобразный минеральный коктейль так же полезен, как и напиток, приготовленный по рецепту выше.

Йодсодержащий напиток

В стакан кипяченой воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса, 2 ч. ложки меда и 1 каплю раствора Люголя (йодсодержащий аптечный препарат).

Этот напиток полезен при хронической усталости и чувстве разбитости, бессоннице и нервном истощении. Он благотворно воздействует на нервную систему, обладает тонизирующим эффектом, взбадривает и поднимает настроение. Это объяснимо: вместе с каплей раствора Люголя в организм поступает хорошая доза йода, а яблочный уксус и мед обеспечивают легкое и быстрое его усвоение. Таким образом, происходит насыщение организма йодом, нехватка которого сказыв-

вается, прежде всего, на работе нервной системы и общем энергетическом тоне. Раствор Люголя, можно заменить обыкновенной настойкой йода, добавив в стакан одну каплю. Правда, в таком виде йод хуже усваивается организмом и при длительном употреблении может вызвать побочные эффекты.

Витаминный напиток

В стакан охлажденного травяного чая добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса и мел по вкусу, хорошо размешать. Такой напиток подойдет тем, кто привык использовать в своем рационе различные травы. Если вы обычно не пьете травяные чаи, попробуйте заварить мяту, Melissa или любую другую ароматную траву и приготовить напиток по этому рецепту — очень вкусно!

Фруктовый коктейль

1 кисло- сладкое яблоко, 0,5 ст. ложки яблочного уксуса, 0.75 стакана молока, 50 г обезжиренного творога, ванилин на кончике ножа, сахар по вкусу.

Вымытое яблоко разрезать на восемь частей, удалить сердцевину. Измельчить и взбить в миксере подготовленный фрукт, творог и молоко. В готовый коктейль добавить сахар, яблочный уксус, ванилин и взбить еще раз. Подавать сразу.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Рецепт 1

Необходимо взять перезрелые плоды или падалицу. Главное, чтобы выращены они были без подкормки деревьев химическими удобрениями, не были обработаны вредными химикатами.

Яблоки вымыть, нарезать помельче или раздавить. Затем поместить в эмалированную кастрюлю с широким дном, залить горячей водой (65-70 °С). На 1 кг сладких яблок добавить 50 г сахара, для кислых — 100 г. Вода должна быть выше уровня яблок на 3 - 4 см.

Посуду поставить в теплое место, но не на солнце. Нужно часто перемешивать массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через 2 недели жидкость процедить через марлю, сложенную в 2-3 слоя, перелить в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха 5—7 см. Пусть постоит еще 2 недели.

Не взбалтывая, готовый уксус перелить в бутылки, не доливая до горлышка. Осадок процедить через плотную ткань. Бутылки закупорить. Если предстоит хранить долю, залить пробки парафином. Хранить в темном месте при температуре 4-20 °С.

Рецепт 2

*500 г яблок, 100 г меда или сахара, 10 г дрожжей.
вода.*

Яблоки (без гнили и червоточин) натереть на крупной терке вместе с сердцевинной. Положить в стеклянный сосуд и долить тепловатой кипяченой водой (0,5 л воды на каждые 400 г яблочной кашицы). На каждый литр воды добавлять по 100 г меда или сахара и по 10 г хлебных дрожжей (шли 20 г сухого хлеба). Сосуд с этой смесью хранить открытым при температуре 20-30 °С и желательнее в темноте в течение 10 дней, помешивая содержимое 2-3 раза день деревянной ложкой. Затем кашу переложить в марлевый мешочек и процедить, перелить в другую стеклянную банку, которую закрыть марлей и оставить так для продолжения брожения. Яблочный уксус обычно созревает за 40-60 дней. К этому времени жидкость успокаивается и осветляется. Уксус разлить по бутылкам и закупорить воском.

Рецепт 3

5 кг яблок, 5 л воды, 100 г дрожжей, 200 г ржаных сухарей, 1 кг сахара, мед.

Яблоки любого сорта натереть на средней терке, добавить кипяченую воду, дрожжи, ржаные сухари и сахар. Полученную массу поместить в эмалированную посуду, накрыть тканью, поставить в теплое место и перемешивать 3-4 раза в сутки. Через 10 дней раствор процедить, добавить в него по 100 г меда и 100 г сахара на каждый литр. Затем раствор разлить по стеклянным бутылкам и накрыть марлей. Уксус готов, когда раствор перестанет бродить и выпадет осадок, на что в среднем

уходит от 4 до 6 недель. Готовый уксус профильтровать через 3 слоя марли, вновь разлить по бутылкам, укупорить и хранить в прохладном месте.

Рецепт 4

Яблоки натереть на крупной терке. Сырую яблочную кашу положить в стеклянный сосуд и развести теплой кипяченой водой (на 800 г кашицы 1 л воды). На каждый литр воды добавить по 100 г меда или сахара, а для ускорения брожения — по 10 г дрожжей или 20 г сухого ржаного хлеба. Первые 10 дней сосуд с этой смесью хранить открытым при температуре 20-30 °С, перемешивая яблочную кашу деревянной ложкой 2-3 раза в день. Потом массу переложить в марлевый мешок и отжать сок. Сок процедить через марлю и перелить в сосуд с широким горлом. При желании на 1 л сока добавить 50— 100 г меда или сахара. Банку закрыть марлей, завязать и поставить в теплое место, чтобы брожение продолжалось еще 40-60 дней. Затем уксус профильтровать, разлить по бутылкам и плотно закрыть их пробками. Хранить в холодильнике при температуре 6-8 °С.

КАК ОТЛИЧИТЬ НАТУРАЛЬНЫЙ УКСУС ОТ СИНТЕТИЧЕСКОГО

К сожалению, со временем дорогому натуральному уксусу пришлось уступить дорогу дешевому химиче-

скому собрату. Еще в 1898 году немецкий ученый К. Гофман изобрел синтетический уксус. Сегодня уксусную эссенцию производят в России на... химических заводах, получая ее методом перегонки древесины или синтезом из ацетиленна. Кроме уксусной кислоты химики выпускают винную, яблочную, лимонную и многие другие. Винную кислоту вырабатывают из соли, оседающей на поверхности винных бочек, лимонную — из... сахара, а синтетическую яблочную вообще добывают из каменного угля! Добавки этих кислот придают синтетическому уксусу аромат разных фруктов, но заменить натуральный продукт с его полезными качествами не в состоянии.

Некоторое время назад наша страна переживала бум популярности целительного яблочного уксуса. И сметливые промышленники тут же выпустили в продажу множество версий так называемого яблочного уксуса, представляющих собой не что иное, как смесь обычного столового уксуса и яблочного ароматизатора. Стоит ли говорить, что этот коктейль не мог принести людям никакой пользы?

А вот как можно отличить натуральный яблочный уксус от синтетического. Крепость натурального яблочного уксуса 4-5%, а синтетического, как правило, 9%. На этикетке с натуральным яблочным уксусом должна присутствовать надпись: «состав: яблочный уксус». На синтетическом, как правило, читаем: «состав: уксусная кислота 9%». Натуральный уксус на сего-

дняшний день — обычно импортный продукт. В бутылке с натуральным яблочным уксусом довольно быстро (в течение нескольких месяцев) образуется естественный осадок — хлопья коричневатого оттенка. В синтетическом такой осадок невозможен — этот раствор безжизнен.

Глава 6

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Те, кто внимательно следил за моими книгами с 1988 года, могли заметить, что изначально я описывал природу и механизм заболеваний без особой детализации, так как сам тогда еще многого не понимал (книги «Здоровье в ваших руках»). С каждым последующим годом, углубляясь в изучение процессов, происходящих в организме, я проверял на практике различные способы и методы, дополнял и уточнял их, выяснял, что же на самом деле происходит с человеком при заболеваниях, где кроются их причины, как от них избавиться и, что не менее важно, как предупредить их возникновение (чем официальная медицина вообще не занимается). Вот почему теперь в каждую следующую свою книгу я посчитал необходимым включать раздел, в котором я рассказываю о том, что должен знать человек как хозяин своего физического тела и души, чтобы прожить свою жизнь, не зная болезней. Если у вас есть несколько моих книг и вы видите в них этот раздел, не торопитесь думать, что это сделало для увеличения

объема книг. Я действительно считаю важным лишний раз напомнить своим читателям о том, откуда берутся болезни, а более всего — о том, что вы сами отвечаете за свое здоровье и не должны в этом вопросе ни рассчитывать, ни полагаться на кого-либо. Ваша жизнь находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании, и потому начинайте действовать уже сегодня, прямо сейчас — в этой главе вы найдете важнейшие рекомендации по перестройке своей жизни на здоровый лад.

В 1913 году в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог Илья Ильич Мечников писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время (первое издание книги выпью в свет в 1907 году — прим. автора) понадобилось новое издание моих «Этюд о природе человека» и этих «Этюд оптимизма», на то, что среди читающей публики в России усилилась потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?».

Имя этого выдающегося ученого, как и его интереснейший труд, я уже упоминал в своих предыдущих книгах. Но о каком же «положительном знании» говорит Мечников?

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим

Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку — «все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием Флетчера стали особенно настаивать о необходимости есть необыкновенно медленно, с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро, содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездеятельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали, под именем «брадифагии», болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания. Д-р Эйнгорн, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более

скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медленного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение у них очень значительно, и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше», (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгот жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Между прочим, лучшие апологеты программы Флетчера, жвачные животные, хоть те же коровы, которые имеют в результате длительного пережевывания пищи значительное кишечное гниение, выделяют в связи с этим до 500 л газов и более, в то время как человек — только 1-2 л. И к вопросу о продолжительности жизни, которая у коровы составляет 20-25 лет — что же, чем дольше жуешь, тем меньше живешь?

А вот вам один курьезный факт, как говорится, «в тему». Известно, что наши чиновники стремятся обложить налогом все то, что им на самом деле не принадлежит — землю, недра, воду и т. п., но и им, как оказалось, до некоторых других далеко. Так, недавно СМИ сообщили, что в Эстонии введен налог на каждую корову, которая своими значительными газовыделениями

отравляет окружающую среду, что изменяет атмосферу Земли.

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавливалось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике.— *Прим. автора*). Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространен-

ных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых “бактериотерапия” молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерии в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...»,— подытоживает ученый.

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственны или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нуж-

ны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания так же, как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6-7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают, прежде всего, на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем что нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэто-

му, принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание.

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

Схема раздельного питания

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Овощи, фрукты, ягоды, соки, жиры.	Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед



Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4—5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомен-

дуются есть ранее, чем через 3- 4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10-15 минут до приема белков или углеводов.

Примерное соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно растительных. 15-20%, растительной пищи 50-60%, а углеводной — 30-35%, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 2- 3 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3- 5 штук). Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что рН среды организма колеблется в очень узких пределах $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что

животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помешанные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50-100 г нужно съесть не меньше 150 - 200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Продукты с кислыми свойствами:

Мясо — 3,98-4,93; рыба — 3,76-5,78; яйца — 6,45.

Крупяные изделия — 5,52; сыр — 5,92; белый хлеб — 5,63; пшеничный хлеб — 4,89.

Водопроводная вода — 6,55-6,8; молоко — 4,89.

Черный кофе — 5,59; чай — 4,26; пиво — 4,3- 5,5.

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

Продукты со щелочными свойствами:

Кукурузное масло — 8,4; оливковое масло — 7,5; соевое масло — 7,9; капуста — 7,5; картофель — 7,5;

мед — 7,5; хурма — 7,5; проросшая пшеница — 7,4; морковь — 7,2; цветная капуста— 7,1; свекла— 7,0; банан— 7,2; дыня — 7,4; арбуз — 7,0.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа распорядилась разумно— 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

Вы, должно быть, заметили по моим книгам, публикациям, что впервые в России еще лет 10 назад я начал обращать внимание на роль и значение для организма перекиси водорода. В последнее время уже более десяти авторов переписывают мои книги или пытаются, к сожалению, безграмотно рассуждать о перекиси водорода со своей «кочки» зрения. А лет 5 тому назад я стал говорить о важности воды для организма, и опять ра-

дио, телевидение спустя какое-то время подхватили эту гему и стали уделять этому вопросу внимание. Однако я все время чувствовал некую незавершенность, когда говорил о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, когда указывал, что процесс закисления становится бичом для здоровья. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мною, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Лаппо Евгением Алексеевичем, возглавляющим центр «Долголет» в г. Витебске. Он лишний раз обратил внимание на то, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель, обозначаемый как рН, равен 7,4. При снижении этого показателя даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц человек заболевает, а при рН 5,6—5,4 не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Батмангхелидж говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека составляет всего $7,4 \pm 0,6$. В данном случае я склонен больше доверять Е. А. Лаппо, так как он пользуется более совершенным оборудованием фирмы «MERCK» (Германия), кроме того, нужно учитывать также, что лакмусовая бумага, с помощью которой определяют рН среды организма, в России дает погрешность до 2 единиц. Впрочем, на этот показатель у нас практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в

познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь» и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни и проявляется в природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона). Чем больше в организме отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике рН различных продуктов, то легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий рН, а это свидетельствует о том, что свободных электронов в таких продуктах практически нет. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали.

Для переработки мяса требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка, а так как с возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь трети величин от 20-летнего возраста (это

касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка), то становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Наблюдения Е. А. Лаппо показали, что с возрастом организм теряет в среднем за каждые 10 лет 0,1 единицу водородного показателя, а у больных еще больше. Таким образом, к 50 годам рН составляет уже только 6,9, а у больных снижается даже до 6 единиц.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8-10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего— перейти на разумное природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив ее из рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо дает так называемые хлебные единицы и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают

их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Как же нормализовать рН жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным рН и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие рН, нужно пить живую воду, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет рН не более 5,8-6 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение повышает рН воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, играет как раз на зашлакованность организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Следует обратить ваше внимание на то, что так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода, обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно, хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через

какой - либо очиститель. «Живую» воду (отрицательные ионы, рН 10-11) пьют за 20-30 минут до еды по 100-150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик пьют 1-2 раза в неделю по 50-75 мл натошак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2-3 часа теплой водой.

Вы поступите мудро, если, кроме всего перечисленного выше, возьмете себе за правило регулярно пить подсоленную воду. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым в действительности можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или наоборот чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;

- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.;
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбозы;
- артриты, артрозы;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно, прежде всего, для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2-3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 4-5 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не

только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 2-3 крупички крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды).

Между прочим, давайте разберемся, почему возникают отеки и как от них избавиться? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что, если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Что же делать? Такому больному, наоборот, надо пить как можно больше воды, только подсоленной — промывая организм, она выведет излишние соли и устранил отеки. Как говорят, клин клином вышибают.

Еще одно важное обстоятельство: чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Содержание воды в организме регулируют три составляющие — вода, натрий (соль) и калий. Натрий регулирует количество воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе. Недаром сейчас стали выпускать соль, в составе которой содержится до 60% натрия и 10-15% калия.

С началом обезвоживания, когда появляется чувство жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой, в организме увеличивается выработка гистамина. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Но зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы (в том числе и повышенную выработку гистамина), но и саму болезнь.

Мой более чем 25-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. И в его основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутрисполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добав-

лено 10-15 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом ещё один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10-15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочекислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме.

В день общее количество соли не должно превышать 2-3 г. Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным. такое количество соли практически не приносит никакого вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5-1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30-50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть.

В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. *В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе, которым страдала более 17 лет.*

«Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?

Вот, например, обыкновенная чистая вода.

Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый

стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5—7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2-2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочевой пузырь отреагировал беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды перед сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевой пузырь: в определенные часы, в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.

С ноября 2005 года стаза пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделю пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натощак стаза выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания— 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 ста-

канов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду, как придется, не более 3-5 стаканов в день. В общем, попивала себе водичку и втайне на что-то надеялась.

В «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) прочла статью профессора И. П. Неумывакина «Соль да вода — лекарство на года», и надежда моя окрепла. А в ЛЬ 9 за 2006 год главный редактор вестника дал «зеленый свет» водной теме, и я решила написать о моих испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5-2 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более четырех лет я страдала от ужасных приступов головокружения, во время которых почти гложла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на «легкую» тяжесть в голове и стала

ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторяюсь.

Опять же в нашем родном вестнике (№ 9 за 2006 год) в статье «От пресной — к ультрапресной» целитель Г. А. Гарбузов рассказывает, что вода свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов и восстановить нормальную работу. Наверное, так и произошла с клетками моего головного мозга.

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки мордовник + менавазин + мухомор (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила мидокалм. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), волне

реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

После воздуха, воды, соли и еды физические упражнения — самый важный фактор выживания.

Если мои факты улучшения здоровья пригодятся для статистики лечения водой и солью, буду рада».

Замечу, что таких выздоравливающих больных (а также с болезнью Паркинсона) в России становится все больше, только они помимо воды и соли принимают еще перекись водорода.

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось мною, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что придало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспособляйте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработался потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-

то будет делать. Но теперь- то вы живете в мире капитализма, наживы, где все нравственные принципы, свойственные русскому народу, преданы забвению, и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха (только такую урину и можно употреблять в лечебных целях). Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем что делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5-10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Не забывайте также про общий положительный настрой — радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью и будьте уверены, что именно вы, а вовсе не государство со всеми ею данными вам или отнятыми у вас деньгами, не врачи с их самым высоким уровнем или непрофессионализмом, именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть. Потому что ответ на этот гамлетовский вопрос начинается не вовне, а внутри вас.

И в заключение напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания, и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Уже одно только соблюдение правил питания даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50 – 60 %, чем больше ее в сыром

виде, тем лучше. Углеводной— 20-25%, белковой— 15-20%.

С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5-10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте животную пищу, сладкое.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше натуральных растительных продуктов (в том числе, содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.)

- Чеснок знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев дольки (лучше это делать в деревянной ступке деревянным пестиком), оставить протертую массу на 5-10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аденозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения — тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог Н. Самохина, например, расска-

зывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

- Жидкость можно пить не позднее, чем за 10- 15 минут до еды и через 1,5-2 часа после еды. После еды 2-3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть выше. При разбавлении желудочного сока любой жидкостью соответственно уменьшается его концентрация, так же как и желчи, и панкреатического сока, и силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет шить в кишечнике. Таким образом, мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Почему воду и другие жидкости надо пить натощак? Официальная медицина, забыв основы физиологических процессов и проповедуя смешанное питание, не знает, что происходит с пищей, пропитанной водой во время и после еды. Вода сама по себе — это хаотическое нагромождение молекул, и чтобы стать структурированной, способной стать электролитом, энергонасыщенной, на 1 л требуется до 25-30 ккал энергии, ко-

торой в организме всегда не хватает. Вода, выпитая во время и после еды, только частично может превратиться в структурированную, а остальная превращает пищу в массу для гниения.

Натошак воду нужно пить вот почему. Пройдя транзитом по малой кривизне желудка и двенадцатиперстной кишке, она в щелочной среде пищеварительных соков печени и поджелудочной железы становится той структурированной, энергонасыщенной водой, из которой и состоит основа пищеварительных соков, тканевой жидкости, а также жидкости сосудистого русла. Причем при этом тратится энергии меньше, чем приобретается, что особенно важно для работы митохондрий в каждой клетке. Именно такая вода необходима всем органам, клеткам которых требуется не меньше 1,5-2 л не только для жизни, но и для выведения отработанных веществ. Итак, как я уже говорил, пить надо не меньше 1,5-2 л воды, а при физической работе и летом еще больше, ибо больше влаги теряется. А если организм теряет больше влаги, чем получает, — рано или поздно ждите беды. Только воду нужно пить, чуть подсоленную, дополнительно добавив туда ещё 5-10 капель 3%-ной перекиси водорода, которая воду стерилизует. В последние несколько лет я неустанно повторяю, что если вы захотели есть, то вместо еды надо выпить воды, именно воды или чая с травами, так вы не только восстановите свой вес, но и нормализуете кислотно - щелочной баланс, а вместе с ним поправите и здоровье. К

воде следует относиться как к основе пищи, которой на фоне обезвоживания, что особенно характерно для пожилых людей, требуется в 3-5 раз больше, чем нужно организму в норме. Это сказывается еще и на бюджете, столь ограниченном, что его достаточно только чтобы выжить, а ведь вам хочется еще и быть здоровыми.

Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8-10 минут до углеводной или белковой пищи.

- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.
- Пейте только талую воду (или такую, как описано выше).
- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30-40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывает на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Это все способствует закислению организма, что и вызывает проблемы со здоровьем. Да в колбасах и мяса-то практически нет. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару. При заболеваниях же и после 50-60 лет лучше отказаться от животных белков.

- Пишу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2-3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте; согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «королях» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуется сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5-2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яй-

ца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: *«Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав»* (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20—30 минут отдохнуть, но не спать.

- Принимать пищу желательно не менее 3 - 4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18 — 19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисло-молочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте,

принимая дегазированную, талую воду, тем самым улучшая свой рН, повышая его до 7,0.

- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22-38° С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

- Голодание на 1-2 дня уже нормализует рН с кислой среды 6,5-7 на 0,5-1 единицу рН в щелочную сторону.

- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника— это запор, от которой зависят многие за-

болевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1-2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее, в течение дня, каждые 2-3 часа, еще по 100-200 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатическою сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15-20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20 - 30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

Если связать воедино все, что мною опубликовано ранее о питании, воде, перекиси водорода, рациональном дыхании, движении, то залог здоровья или его отсутствия можно представить в следующем виде.

- Если вы будете придерживаться смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: первое, второе блюдо плюс использовать во время и сразу после приема нищи любую жидкость (а с возрастом еще и ограничивать употребление жидкостей) — то после 30, а особенно 40 лет получите множество болезней, которые с годами приобретут уже хронический характер и превратят вашу жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами живут меньше своих пациентов в среднем на 15 лет; по словам Л. Алексеева) и в аптеки. И вы будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир в 55-60 лет... *Спрашивается, а стоит ли так жить?!*

- Если вы хотите прибавить лет 10 своей жизни при наличии только каких-либо функциональных расстройств — то придерживайтесь отдельного питания, при этом должно быть 3/4 натуральных продуктов и 1/4 — животного происхождения, обязательный прием биологически активной воды, не меньше 1,5-2 л за 10-15 минут до и через 1-1,5 часа после приема пищи.

- Если вы хотите прожить столько, сколько отпущено природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активное долголетие, то придерживайтесь природного питания: пища из натуральных продуктов, полностью

исключите после 40-50 лет (а при наличии заболеваний — и в более раннем возрасте) пищу животного происхождения, обязательно употребляйте как можно больше биологически активной, чуть подсоленной воды натошак.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В последние несколько лет, впервые в России, я стал обращать внимание на значимость для организма перекиси водорода и воды. За это время появилось несколько публикации на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованности, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть, или, если заболели, то как излечить себя, не прибегая к химическим лекарственным средствам, которые только усугубляют состояние.

Известно, что медицина валяется одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся по заведенному распорядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается в кучу, а после такой трапезы еще и обязательно все разбавляется жидкостью — третьим. Это считается правилом. Кем считается? Врачами, которые давно забыли основы физиологии, свидетельствующие, что разные продукты имеют разные характеристики при переработке пищеварительными соками, и которые сами живут меньше остальных смертных в среднем на 15-20 лет? (А. Алексеев)

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому конвейеру, который практи-

чески у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натощак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5- 2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой, некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан 3%- ную перекись водорода — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше чем через 1,5 2 часа или в промежутках между едой, не позднее чем за 10-15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5-2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением

перекиси водорода, воды натошак за 10-15 минут или через 1,5-2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»).

Теперь рассмотрим кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающей в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду; а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калии, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне

клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостной конвейер застывает, кровь сгущается, и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20-30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к по-

ломке системы... А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам шторы х и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп человеку, далекому от медицины и развалившему все то, что еще можно было спасти. Сейчас муссируется вопрос о восстановлении отдельного министерства здравоохранения. Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну - эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя

«знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть человек и его интересы, никакой политической строй долго существовать не может.

Мне представляется, что необходимо менять не структуры, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере эффекта от соблюдения правил раздельного питания и употребления жидкостей, конечно, в сочетании с активным образом жизни, вы понимаете, что с существующей официальной медициной идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуется пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации. И пока государство продолжает только декларативно заботиться о здоровье людей, вы сами, используя рекомендации, данные в этой книге, можете многое сделать не только по сохранению здоровья, но и лечению многих заболеваний.

Официальная страница И. П. Неумывакина в Интернете расположена на сайте www.beztabletok.ru.

О семинарах доктора Неумывакина в Москве можно узнать, позвонив по телефону (499)748-3187.

ЛИТЕРАТУРА

- Аберле И. Ликвидация ожирения. — СПб., 2004.
- Авиценна. Книга знаний. — М., 1999.
- Александров Б.А. Копилка витаминов. — М., 1960.
- Алиев Х. Ключ к себе. — М.: 1990.
- Алмазов В. Здоровье главная ценность. — Л., 1987.
- Ангерштайн. Лечение уксусом. М., 2006,
- Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем.— М., 1975.
- Атаян С. С. Домашнее консервирование. — Кишинев, 1989.
- Барсукова Е. Русская кухня. — Лениздат, 1989.
- Брегг Поль. Чудо голодания — М., 1990.
- Буду здоровым. — М., 2004.
- Волкова Т. Подарите себе красоту. — М.: «Либерия», 1997.
- Газета «Здоровье» // 2000-2007.
- Гоголан М. Секреты здоровья. — СПб, 2002.
- Головков А. Э. Разносолы деревенской кухни. — М., 1989.
- Городинская. В. С. Таинство сил исцеляющих. — М.: Наука, 1990.
- Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. Т. 4. — СПб., 2002.
- Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты. — М., 2001.
- Доценко В. А. Овощи и плоды в питании. — Л., 1988.
- Закржевский Е. Б. Лечебное питание в домашних условиях — М., 1968.
- Книга о здоровье. — М., 1988.
- Кравцов И. С. Домашнее консервирование и хранение пищевых продуктов. — Одесса, 1986.
- Лисицын Ю. Союз медицины и искусства. — М., 1985.
- Наука и жизнь. — 2006, №3

Новое поколение за здоровый образ жизни. — Новосибирск. 2002.

Носов Е. И. Яблочный Спас — М., 1989.

Ожегов С. И. и Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. — М., 1999.

Патина Г. В. Растения и косметика. — Минск, 1993.

Петренко ТТ. И. Путь к здоровью. — СПб., 1995.

Петров А. А. Закон исцеления, здоровья и профилактики заболеваний. — СПб., 2003.

Ращенко И. Н. Домашние соленья, варенья и маринады. — Алма-Ата: 1977.

Ребров В. Г., Громова О.А. витамины и микроэлементы. — М.:2003.

Семенова А. Целительный яблочный уксус. - М., 2000.

Спасов А. А. Магний и пиридоксин: основы знаний. — М., 2006.

Справочник по лекарственным растениям. — М., 1988.

Тихонова А. Лабиринты здоровья. — Киев, 1997.

Ушкалова Е. А. Значение комбинированных препаратов магния и витамина В₆ при синдроме хронической усталости// Трудный пациент, 2005, № 5.

Целебная вегетарианская кухня. — М.: СП. Интербук, 1992.

Черных П. Я. Историко-этимологический словарь современного русского языка: в 2 т. — М., 1999.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ КЛЕОПАТРЫ	6
Глава 2. САМЫЙ ДЕМОКРАТИЧНЫЙ И САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ	13
Глава 3. ТОНКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА, ИЛИ ПОЧЕМУ ПОЛЕЗЕН ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС	22
Секреты обмена веществ	22
Полезные запасы яблочного уксуса	28
Глава 4. ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	37
Рекомендации и меры предосторожности	37
Рецепты лечебно-профилактического применения яблочного уксуса	40
Аллергический насморк	40
Гинекологические заболевания	41
Головные боли и головокружения	42
Заболевания кожи и подкожной клетчатки	43
Заболевания нервной системы	46
Заболевания почек и мочевыводящих путей	47
Заболевания органов дыхания	47
Заболевания сосудов	48
Заболевания суставов	49
Запоры	51
Кровотечения	52
Нарушения обмена веществ	52

Расстройства пищеварения	54
Простудные заболевания	55
Хроническая усталость, бессонница	56
Глава 5. ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС В КУЛИНАРИИ	59
Рецепты приготовления некоторых блюд и напитков с яблочным уксусом	61
Рецепты приготовления яблочного уксуса	73
Как отличить натуральный уксус от синтетического	75
Глава 6. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ	78
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	118
ЛИТЕРАТУРА	124

Неумывакин Иван Павлович
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС
На страже здоровья