

Алевтина Корзунова

# Золотой ус против женских заболеваний



## Annotation

Дорогие читатели вы держите в руках еще одну книгу о золотом усе. Этот домашний неприхотливый цветок – лидер среди лекарственных растений по содержанию биологически активных веществ, минералов и витаминов. В книге предоставлены рецепты, которые помогут вам избавиться от множества женских заболеваний. Золотой ус не зря считают магическим растением – подружившись с ним, вы увидите, что беды обходят ваш дом стороной.

---

---

- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
- 
-

# Алевтина Корзунова

## Золотой ус против женских заболеваний

### Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели. Я очень рада нашей новой встрече. В своей книге я хочу еще раз рассказать вам об удивительных целебных свойствах золотого уса. Но что же можно сказать нового о золотом усе, спросите вы? Можно, и считаю, нужно. Я не перестаю удивляться этому чудесному лекарю и советую вам лечиться золотым усом. У меня накопилось огромное количество новых рецептов с использованием золотого уса, в частности, для лечения женских заболеваний. Поэтому, я решила написать об этом вам, дорогие читатели.

На протяжении всей своей истории человечество было и остается крепко связано с природой неразрывными узами. Вначале своей эволюции человек получал от природы все для существования: пищу, одежду, жилье. Энергию получал он от солнца, из воздуха и воды. Несмотря на то, что технический прогресс и деятельность человека приводят к загрязнению естественных экосистем, воды и воздуха, исчезновению редких видов и сокращению животных и растительных популяций, природа, как любящая мать продолжает отдавать человеку всю себя. Мы все больше отдаляемся от природы, огромные города-мегаполисы, заполненные бетоном, асфальтом, металлом, как будто возводят непреодолимую преграду между человеком и нетронутой природой. Вся суша опоясана железными дорогами и шоссе, воздушное пространство пронизано авиатрассами, по водным просторам проходят множество морских и речных путей. Кажется, что человек все больше удаляется от природы, частью которой сам является. Однако как раз отстранение от природы привело человечество к осознанию необходимости единения с природой, учит любить ее, слушать и учиться у нее.

Роль растений в жизни планеты и человечества огромна. Растения – это живые фабрики фотосинтеза, которые поглощают углекислый газ и вырабатывают кислород. Без них мы бы не могли существовать на планете Земля.

Наши далекие предки оценили и начали изучать этот таинственный зеленый мир. Знания человечества XXI в. являются результатом освоения и

открытия тайн за тысячелетия. Однако даже в наше время молекулярной биологии и генетики человек только приоткрывает плотную завесу над истинной пользой и богатством, которые скрывает от нас мир растений. С древних времен люди знали, что травы – не только питательный продукт, но и своеобразное лекарство от многих болезней и недугов.

Применение с лечебной целью большого числа наиболее известных лекарственных растений имеет многовековую историю. Известно, например, что в качестве лечебного средства уже 5 тыс. лет назад в Междуречье выращивали и применяли плоды граната, а в Китае за 2700 лет до н. э. использовали ревень. Тысячелетиями на Востоке с этой же целью применялась эфедра, а использование красавки насчитывает около 2500 лет. В египетских папирусах найдены сведения о врачевании с помощью клещевины, семена ее обнаружены в гробницах фараонов. В Древнем Вавилоне и Египте знали о лекарственных и ядовитых свойствах белены черной, а в Древней Индии применяли барбарис. Уже более 3300 лет высоко ценится алоэ древовидное. В начале нашей эры китайской и тибетской медицине были уже известны родиола розовая, солодка и эвкоммия. Гиппократ, Диоскорид, Гален и другие древнегреческие и древнеримские ученые писали о целительных свойствах шалфея, тысячелистника, зверобоя, горца, желтушника, мяты, мать-и-мачехи, облепихи и других растений. С античных времен как лекарства известны петрушка, василек, крапива и марена. Высоко ценил травы Авиценна; в его трудах упоминаются подорожник, полынь, душица, пион и т. д. В торговых книгах генуэзских купцов с XII в. говорится о полыни цитварной как глистогонном средстве. Большой популярностью травы с лечебными свойствами пользовались и на Руси. Первые посвященные им рукописные книги-травники и ветрограды появились в XVII в., а в XVIII в. с созданием Академии наук началось планомерное изучение лекарственных растений.

Многовековой опыт всех стран и народов по применению лекарственных растений лег в основу лечебных средств традиционной (народной) медицины, однако долгое время использование растений в качестве лекарств продолжало оставаться чисто эмпирическим. И только выявление способности отдельных растений синтезировать и накапливать многочисленные природные соединения, оказывающие на организм человека сильное физиологическое действие, позволило коренным образом изменить процесс использования этих видов, поставив его на строгую научную основу. В нашей стране изучением лекарственных растений, сохранением и приумножением их ресурсов занимаются специализированные научные учреждения, медицинские и

фармацевтические вузы, ботанические сады.

По мере развития химии и особенно органической ее части, а также различных биологических дисциплин в их творческих связях с медициной возникли неведомые ранее возможности синтеза различных по структуре и свойствам соединений, обладающих терапевтической активностью. В результате этого были созданы и внедрены в медицинскую практику синтетические лекарственные средства многих видов, химиотерапия стала приобретать все большее значение. Однако и в этих условиях фитотерапия не утратила своих позиций. Достаточно сказать, что в общем арсенал лекарственных средств, в нашей стране на долю фитопрепаратов приходится не менее 40 %. Более того, по данным Всемирной организации здравоохранения во многих странах и регионах наблюдается тенденция к увеличению масштабов использования лекарств растительного происхождения.

Полезные растения и получаемые из них фитопрепараты имеют те существенные преимущества, что при их употреблении больной получает целый комплекс родственных соединений, и они влияют на его организм гораздо легче, чем синтетические средства, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические реакции и, как правило, не накапливаются. Комплекс веществ, входящих в состав лекарственных растений, может придать им дополнительные и весьма полезные свойства, которые у индивидуальных соединений, выделенных из тех же растений, отсутствуют. Такие сведения имеются в отношении целого ряда соединений. Галогеновые препараты красавки, например, содержащие весь комплекс веществ растения, оказывают выраженное лечебное действие при болезни Паркинсона, в то время как главный алкалоид этого растения – атропин – подобным свойством не обладает.

Однако, подчеркивая преимущества препаратов растительного происхождения, не нужно противопоставлять их синтетическим лекарствам. Напротив, для терапии, по-видимому, наиболее благоприятным является рациональное сочетание тех и других. В острой стадии заболевания, когда необходимо срочное воздействие на организм, целесообразно применять синтетические препараты или их природные аналоги, но затем больным желательно перейти на прием лекарственных средств растительного происхождения, которые менее токсичны, действуют мягче и в ряде случаев снимают отрицательные последствия от применения синтетических веществ.

Итак, лекарственные растения – помощники человека в его борьбе со многими недугами. Они широко применяются при заболеваниях людей как

научной, так и народной медициной. Некоторые виды растений выращиваются на плантациях специальных хозяйств. Их лечебные свойства обуславливаются наличием в них разнообразных по своему составу и строению химических веществ (алкалоидов, глюкозидов, сапонинов, витаминов, ферментов, органических кислот, дубильных веществ, эфирных масел и др.), обладающих фармакологическим действием на организм человека или на причину заболевания. Эти вещества принято называть действующими началами.

В зависимости от химической природы действующего начала лекарственные растения могут проявить тонизирующее, возбуждающее, успокаивающее, болеутоляющее, отхаркивающее, рвотное, слабительное, закрепляющее, мочегонное, ранозаживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, противомикробное, противоглистное, инсектицидное и другие виды действия. При этом наблюдается определенная закономерность: растения, содержащие дубильные вещества, как правило, обладают противовоспалительным, противопоносным, кровоостанавливающим, противомикробным и ранозаживляющим действием; растения, содержащие эфирные масла, – отхаркивающим, мочегонным, желчегонным; растения, содержащие горькие вещества, действуя в ротовой полости на вкусовые рецепторы, усиливают секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение. Некоторые действующие начала влияют избирательно, на какую-либо систему или орган. Например, алкалоид атропин из красавки действует на парасимпатическую нервную систему; наперстянка, адонис, желтушник, ландыш майский, в состав которых входят глюкозиды, преимущественно действуют на сердце.

В наше время богатый опыт применения лекарственных растений накопленный многолетней практикой продолжает пополняться и корректироваться. Сравнительно недавно, ряд целителей и гомеопатов занялись изучением лечебных и токсических свойств каллизии душистой (золотого уса).

Этот «чужестранец» (каллизия родом из Латинской Америки) быстро завоевал народное признание благодаря своим целебным свойствам. И теперь почти в каждой квартире растет это еще до конца не познанное растение.

О золотом усе сейчас написано довольно много литературы. Моя книга предназначена для прекрасной половины человечества – милых женщин. В ней наряду с признаками заболеваний и методами лечения, используемыми классической медициной, по каждому заболеванию вы найдете советы и рецепты. Все они проверены на практике.

В своей книге я даю рекомендации по очищению организма перед лечением, о диете в период лечения, имеется очень важный раздел «Противопоказания». Не прочитав его, нельзя применять травы, так как даже безобидное, казалось бы, алоэ имеет массу нежелательных эффектов. Это обязательно нужно учитывать, чтобы себе не навредить!

В книге есть и рекомендации по выращиванию золотого уса.

Однако необходимо сказать несколько слов тем читательницам, которые считают что можно лечить самого себя различными «безвредными домашними средствами», не прибегая к совету врачей. Это большое заблуждение, подобное лечение чревато самыми неприятными последствиями. Без необходимых специальных знаний нельзя разобраться в характере заболевания, поставить точный диагноз, наметить пути лечения, выбрать соответствующие особенностям организма больного лечебные средства, определить их дозы. Все это может сделать только врач, и никакое поверхностное знакомство с медицинской литературой не заменит опыта и знаний специалиста. Больной человек, проявляющий интерес к лекарственным растениям, всегда должен иметь в виду, что при неумелом и неумеренном их употреблении можно не только не улучшить состояние здоровья, но и нанести ему непоправимый вред.

Итак, дорогие мои читательницы, не забывайте, что начинать надо с классической медицины, с внимательного и знающего врача, с хорошего медицинского обследования и лечения. Гомеопатов и народных целителей тоже надо выбирать очень вдумчиво, по рекомендациям излечившихся. Ни для кого не секрет, что сейчас развелось очень много шарлатанов, которые в лучшем случае не навредят. И еще имейте в виду, что вылечится чаще всего помогают смена образа жизни, спорт, разумное питание и покой (покой в душе). Только комплекс мер поможет вам. Без этого никакие лекарства и целебные травы вас не вылечат, а если и помогут, то кратковременно.

Но золотой ус, как и алоэ, каланхоэ, герань душистую и другие растения, надо всегда иметь в своем доме. Они помогут вам в экстренных случаях. Но их свойства и противопоказания вы должны хорошо знать. Познакомьтесь с ними получше. И в этом поможет вам эта книга, рассказывающая о целебных свойствах золотого уса, его применении для лечения женских болезней и выращивании. Здоровья вам и благополучия!

# Глава 1 Золотой ус, или каллизия душистая

Золотой, или китайский ус, венерин, или живой волос, домашний женьшень, кукурузка – это все народные названия одного и того же чудодейственного растения, которое вот уже более 100 лет разводят как комнатное. Широкую популярность и всенародную любовь каллизия душистая (*Callisia fragrans*) – таково латинское название растения – завоевала не случайно.

Название рода *Callisia* происходит от греч. *kalos* – «красивый», *lis* – «лилия». Родина этого чуда – солнечная Мексика. Именно там впервые выросло это крупное растение с двумя типами побегов. Побеги первого типа – прямостоячие, мясистые, похожие на молодую кукурузу, от 70–80 см до 2 м высотой. У них нормально развиты листья, которые вырастают в длину 20–30 см, в ширину – 5–6 см. Достигнув зрелого возраста, каллизия выбрасывает отростки-усы, на концах которых формируется листовая метелка. Растение становится пригодным для использования после того, как на отростках образуется не менее 9 полноценных суставчиков. Другой тип побегов – горизонтальные. На них вырастают недоразвитые листья. Усы состоят из суставчиков, на концах которых формируется листовая метелочка. Цветки золотого уса мелкие, менее 1 см в диаметре. Их плотные пучки собраны в метельчатые соцветия. Однако стоит отметить, что для того, чтобы увидеть, как цветет золотой ус и почувствовать тонкий, необыкновенно нежный гиацинтовый запах его цветков, необходимо правильно ухаживать за растением.

В домашних условиях обычно встречается каллизия изящная с листьями длиной 5–7 см и шириной 2,5–3 см. Листья сверху бархатистые, темно-зеленые с узкими продольными серебристо-белыми полосками по жилкам, снизу фиолетово-зеленые или фиолетовые. Все растение бархатно-опушенное.

Разводится и еще 1 вид растения, похожий на каллизию изящную, но без серебристых полос на листьях и с ярко-розовой окраской цветков.

Золотой ус обладает необыкновенными оздоравливающими свойствами. Действуя на организм как биогенный стимулятор, это растение помогает бороться со многими заболеваниями, при этом спектр действия золотого уса чрезвычайно широк.



От одних недугов растение помогает избавиться окончательно, при других облегчает состояние больного, и можно с уверенностью сказать, что нет такого заболевания, на которое не оказывал бы целебное влияние золотой ус. Это растение – кладезь биоактивных веществ, минералов и витаминов – всего того, что несет нам здоровье.

Абсолютно здоровый человек сегодня – большая редкость. Мы все чаще жалуемся на боли в спине и суставах, на гипертонию, гипотонию, различные виды аллергии – от пищевой до бытовой. Но допустим, у вас ничего не болит, однако все же не стоит забывать о профилактике. Вы приобретаете в аптеке дорогие поливитамины и биоактивные добавки? Познакомьтесь с каллизией душистой, и вы будете приятно удивлены приливом сил, бодрости, энергии и улучшением общего самочувствия, ведь золотой ус – это прекрасное средство для укрепления иммунитета.

В последнее время часто пишут о панацее от всех болезней. Возможно, и с вами случалось такое: доверившись многообещающей рекламе, вы начали применять новомодное лекарство, но, увы, исцеления не последовало. Поэтому я не удивлюсь, если вы скептически отнесетесь и к золотому усу. Универсального лекарства на свете не существует. В каждом конкретном случае требуется определенный препарат. Поэтому перед началом лечения необходимо обратиться за консультацией к врачу.

#### Химико-биологический состав

Золотой ус – поистине таинственное растение, приносящее избавление от многих недугов, но на данный момент нельзя представить исчерпывающий список веществ, содержащихся в этом растении, которые делают его замечательным высокоэффективным и надежным лекарственным средством. Однако ряд исследований в этой области уже проведен.

Лекарственными свойствами представителей семейства Колилиновых ученые заинтересовались давно.

Эти исследования были начаты в Гарвардском университете США и Канаде, где изучали свойства растений тропических лесов Южной и Центральной Америки.

В ходе исследований ученые заинтересовались золотым усом, в соке которого содержится большое количество биологически активных веществ. В нашей стране изучением каллизии душистой занималась группа ученых Иркутского медицинского института под руководством профессора Семенова в 1980 гг., а также ученые из Санкт-Петербурга. Большой вклад в изучение свойств золотого уса внесли А. Кородецкий и В. Огарков, народный целитель России, гомеопат. Какие же полезные вещества

содержит золотой ус? Оказывается сок этого удивительного растения богат биологически активными веществами из группы флавоноидов (флаванолов) и стероидов (фитостеролов). Что представляют собой флавоноиды? Большинство из них являются пигментами, которые придают окраску различным органам растения. Фармацевтическая промышленность использует эти вещества для изготовления красителей, антисептиков. Сок каллизии душистой содержит 2 вида флавоноидов: кварцетин и кемпферол. Кварцетин обладает Р-витаминной и противоопухолевой активностью, спазмолитическим, противокислительным, мочегонным действием. Благодаря этому его используют для борьбы с онкологическими заболеваниями, аллергией, геморрогическими диатезами, кровоизлияниями в сетчатку глаза, нарушениями работы капилляров, при гипертонии, нефрите, ревматизме, скарлатине. Но это еще далеко не полный перечень заболеваний, с которыми помогает справиться золотой ус.

Кемпферол обладает тонизирующим, капилляроукрепляющим, мочегонным, противовоспалительным действием, выводит натриевые соли. Все это позволяет с успехом применять его при нарушении работы мочевыделительной системы. Кемпферол включают в состав противовоспалительных препаратов. Стероиды, обнаруженные в соке растения, широко распространены также в организмах животных и человека, где они выполняют функцию биологических регуляторов. К стероидам относятся витамины группы Д, желчные кислоты, стероидные гормоны.

Бета-ситостерол, относящийся к группе химических соединений фитостероидов, применяют при нарушениях обмена веществ, эндокринных заболеваниях, простатите, аденоме простаты.

В соке каллизии были обнаружены также хром, никель, железо, медь – важнейшие для организма человека элементы. Золотой ус обладает необыкновенно оздоравливающими свойствами. Действуя на организм как биогенный стимулятор, это растение помогает бороться со многими заболеваниями, при этом спектр его действия чрезвычайно широк. От одних недугов растение помогает избавиться окончательно, при других облегчает состояние больного, и можно с уверенностью сказать, что нет такого патологического состояния, на которое бы не оказывал целебное воздействие золотой ус. Однако выявлены и побочные действия, вызванные применением золотого уса. Поэтому перед началом лечения необходимо обратиться за консультацией к врачу.

Одно и то же вещество может быть и лекарством, и ядом. Все зависит от его концентрации и ситуации.

## Глава 2 Выращивание золотого уса (каллизии душистой)

Золотой ус можно вырастить в домашних условиях. Однако это не просто. Для того чтобы он отблагодарил вас целебными свойствами и стал настоящим эликсиром здоровья, придется проявить максимум внимания и заботы. Но это того стоит. Золотой ус приобретает лечебные свойства только тогда, когда на горизонтальных отростках образуется не менее 9 полноценных суставчика, которые в процессе роста приобретают фиолетовую окраску. Если же горизонтальные побеги остаются зелеными даже при достижении целебного возраста, то ваше растение, к сожалению, лечебным не стало. Ему не хватило солнечных лучей или чего-то иного, необходимого для выработки полезных веществ.

Золотой ус размножается верхушечной частью горизонтальных побегов, которую срезают на 2 суставчика ниже метелочки, посередине третьего и ставят в стакан с водой до образования корней. Причем отростки можно брать только у того растения, побеги которого выросли до 12 суставчиков. Пока каллизия находится в воде, ухаживать за ней надо особенно тщательно, ведь именно сейчас закладываются ее целебные свойства. Растение станет лучше развиваться и будет более мощным, если корневая система хорошо разовьется. Поэтому многие люди, практикующие разведение золотого уса в домашних условиях, советуют не спешить пересаживать его в грунт сразу же при появлении первых маленьких корешков. Лучше пересадить отросток в горшок с землей, когда корневая система будет уже достаточно сформирована. Но помещение черенка в воду не единственный способ размножения золотого уса. Можно срезать отростки и посадить их непосредственно в землю. Хорошенько опрыскайте при этом растение, закройте стеклянной банкой или просто прозрачным пакетом и поставьте в освещенное место. Получится своеобразная теплица. Через 3 дня уберите банку и поставьте растение на не слишком освещенном месте. Не забывайте поливать золотой ус и обрызгивать его водой. Затем поместите его в более освещенное место. Необходим обильный полив в течение нескольких дней. Это требуется для лучшего укоренения растения. Существует еще несколько способов размножения золотого уса. Один из них особенно удобен, если вы собираетесь высаживать растение в открытый грунт. Да-да, не

удивляйтесь, многие успешно выращивают золотой ус на даче. При этом удастся получить больше сырья для приготовления лекарственных препаратов. Такой способ заключается в том, что боковые побеги растения укореняются на стеблях в почве. Для этого нужно позаботиться об опоре для ствола. В этом случае боковые побеги будут свободно расти. Они дорастут до почвы и сами укоренятся в ней. Конечно, процесс можно ускорить. Распределите побеги по всей грядке, присыпьте землей, но ни в коем случае не отрезайте от растения. Сделать это можно будет только через несколько дней, когда побеги дадут корни. Вот теперь можете пересаживать золотой ус в другое место. Выкапывайте его осторожно, стараясь не повредить корни. Тем, кто собирается выращивать каллизию на даче, можно предложить еще один более простой способ. В середине весны поместите отростки в воду, а когда они дадут корни, высадите на хорошо удобренные грядки. Как утверждают специалисты, наиболее благоприятный период для разведения растения март и апрель. Однако практика показывает, что этим правилом вполне можно пренебречь. Не бойтесь пересаживать растение в любое другое время. Существует специальный прием, который позволяет вырастить как можно больше горизонтальных побегов на золотом усе. Как только на усах сформируется листовая метелочка, нужно ее срезать. После этого побег раздвоится и будет расти уже в виде двух веточек, на концах которых со временем сформируется еще по одной листовой метелочке. Если впоследствии использовать для посадки метелочки с раздвоенных усов, то и потомство получится с раздвоенными усами. Землесмесь для посадки золотого уса должна быть плотной. Оптимальный вариант – дерновая земля и парниковый перегной с добавлением 30 % крупного речного песка. При разведении золотого уса обязательно используйте толченую яичную скорлупу. Не забудьте про опору, которая необходима для слабого стебля. Перед посадкой землю необходимо обильно полить, сделать в ней глубокое отверстие и добавить туда 1 ч. л. гумата. Если углубление достигает, например, 12 см, то ствол макушки надо погрузить в землю на 5 см, хорошо уплотнив землю вокруг него. В летний период, если есть такая возможность, лучше выносить растение на балкон – это значительно улучшит его свойства. А в теплых районах можно на весь летний период высаживать растение в открытый грунт, где оно прекрасно приживается.

Но помните, что в полдень растение должно находиться в тени деревьев. Золотой ус – теплолюбивое растение, однако прямые солнечные лучи ему противопоказаны. Интенсивное облучение может привести к тому, что кончики листьев приобретут коричневый цвет и завянут.

Появление этих признаков говорит и о других ошибках в уходе за растением: нехватке минерального питания, недостаточном поливе. Поливать каллизию следует умеренно, особенно в зимний период, и делать это нужно только в вечернее время. Здесь важно избежать и другой крайности – не доводить землю до пересыхания. В период интенсивного роста не забывайте о комплексных удобрениях, предназначенных специально для комнатных растений. Земля должна быть немного влажной летом и чуть подсушенной в зимнее время. Отдельно стоит сказать о месте, в котором будет жить ваше растение. Золотой ус любит просторные помещения со свежим воздухом, поэтому кухня, наполненная пусть и восхитительными, но губительными для растения ароматами домашней выпечки, не подойдет. Нельзя помещать растение и в комнату, где постоянно стоит запах табака. При следовании всем этим рекомендациям вы сможете вырастить уникальное растение, которое обеспечит вам здоровье на долгие годы.

Но золотой ус подарит вам не только здоровье. Поклонники фэн-шуй считают комнатные растения символом радости успеха и удачи. Растение следует размещать в разных частях дома и непременно – в юго-восточном секторе, который отвечает за материальное благосостояние, а также раскрытие и развитие творческих способностей.

Специалисты по эзотерическим наукам считают, что золотой ус помогает сохранить мир и гармонию в семье, предотвратить ссоры между супругами.

Не секрет что усталость делает нас чересчур раздражительными. Хроническое переутомление может превратить любого человека в нервного монстра, тем более, если вы – неисправимый трудоголик. Гнев – это конфликты, подорванные здоровьем. Мы выплескиваем агрессию на окружающих, которыми, как правило, оказываются близкие люди. Это может показаться удивительным, но золотой ус помогает избежать такой проблемы. Общение с живой природой помогает обрести душевное спокойствие, восполнить запасы энергии. Наши предки верили в то, что у каждого растения есть своя душа, собственный разум, оно способно слушать и понимать. Вполне возможно, вы так не думаете. Однако постарайтесь отбросить сомнения и поверить, что между вами и растением под названием «золотой ус» может установиться особая связь. Для этого нужно не так уж много – ежедневно дотрагиваться до его листьев. Впоследствии вам будет намного проще справиться с любым недугом с помощью препаратов, приготовленных на основе этого растения. По состоянию каллизии можно судить об атмосфере в доме. Если вы

окружаете растение заботой, холите его и лелеете, но тем не менее состояние золотого уса нельзя назвать хорошим, это тревожный сигнал. Наверняка вы и сами чувствуете, что семейным отношениям недостает тепла и взаимопонимания. А чуткое растение ощущает все неблагоприятные вибрации. Поэтому, если с ним что-то произошло, это говорит о присутствии достаточно серьезной проблемы. Возможно, стоит пересмотреть свои отношения с окружающими.

Бывает и наоборот – в силу занятости человек не может уделять многу времени ухода за комнатными растениями. Однако, несмотря на это, золотой ус выглядит на редкость ухоженным и свежим. Все дело в благоприятной атмосфере, царящей в доме.

Но если это растение отличается гиперчувствительностью, как же его использовать для приготовления лекарств, не причинив вреда? Я хочу вам дать такой совет: если в вашем доме растет только один золотой ус, не используйте его для приготовления лекарственных средств. Возьмите отросток (лучше несколько) и пересадите в другие горшки.

Если у вас есть дети, обязательно поместите одно растение в их комнате. Золотой ус выделяет фитонциды, которые обладают антисептическими свойствами, так что многим бактериям вход на эту территорию будет воспрещен. Старайтесь чаще вытирать пыль с широких листьев, иначе степень энергетической защиты вашего дома значительно снизится.

Цветение золотого уса – явление довольно редкое, и говорит оно не только о хорошем уходе. Таким образом растение показывает, что в вашем доме нет проблем с положительной энергетикой. Современная наша жизнь, к сожалению, не располагает к общению с природой. С раннего утра до позднего вечера мы чем-то заняты: работа, домашние дела, телевизор, газеты, компьютер. Безусловно, никто не собирается утверждать, что нужно жить отшельником где-нибудь в лесной глуши. Цивилизация идет вперед быстрым шагом, и наша задача не отставать от нее. Но ведь мы собственноручно обедняем нашу жизнь тем, что не даем себе возможности насладиться общением с природой. И пусть далеко не каждый день мы можем отправиться в лес или на море, но в наших силах превратить собственную квартиру в настоящий райский уголок, выращивая цветы. А выращивание такого растения, как каллизия душистая, доставит вам не только эстетическое удовольствие, но и поможет обеспечить себя и своих близких бесплатными лекарствами от самых разных болезней.

## **Глава 3 Изготовление лекарственных средств**

В зависимости от заболевания и назначенной врачом медикаментозной терапии при лечении золотым усом используют разные части этого растения и различные средства, приготовленные из них. Разумеется, масла, мази, настои и настойки при тех или иных заболеваниях применяются в различных концентрациях. Некоторые болезни предусматривают использование препаратов каллизии в сочетании с другими веществами: медом, маслом, кремом, спиртом, кагором, настоями прочих лекарственных растений и т. д.

Технология изготовления препаратов золотого уса проста и не требует никаких навыков и специальных приспособлений. Главным условием получения лекарственных средств из каллизии является использование определенных частей растения – тех, что предназначены для того или иного препарата.

## Масло

Масло золотого уса используют при лечении кожных заболеваний, а также для растираний и для всех видов массажа. Для изготовления масла применяются как сок из листьев и стеблей, так и измельченные побеги растения.

\*

Из свежих листьев и стеблей растения отжать сок, а оставшийся жмых высушить, измельчить, 0,5 стакана сырья залить 2 стаканами оливкового масла и настаивать в течение 3 недель. Затем масло процедить через марлю. Готовое лекарство хранить в темной стеклянной посуде в прохладном месте.

\*

Усы растения измельчить, положить в огнеупорную стеклянную посуду, залить растительным маслом в пропорции 1: 5, поставить в разогретую до 40 °С духовку и томить в течение 8 ч. Затем масло процедить через марлю и перелить в темную стеклянную посуду. Готовое средство хранить в прохладном месте.



## Мазь

Мазь из золотого уса, приготовленная на основе детского крема, вазелина или нутряного жира, применяется для лечения ушибов, обморожений, трофических язв, кожных заболеваний. Кроме того, препарат используется для растираний при простудных заболеваниях.

\*

Листья и стебли растения измельчить, растереть, смешать с кремом, вазелином или жиром в соотношении 1: 3. Полученную мазь переложить в темную стеклянную емкость и хранить в прохладном месте.

\*

Из свежих листьев и стеблей растения отжать сок, смешать его с кремом, вазелином или жиром в соотношении 1: 3. Полученную мазь переложить в темную стеклянную емкость и хранить в прохладном месте.

## Настойка

Спиртовую настойку золотого уса в различной концентрации используют для очищения организма, а также для лечения остеохондрозов, ушибов, послеоперационных спаек, полипов, фибром и заболеваний дыхательной системы. Для приготовления настойки используют как все растение целиком, так и его боковые побеги, разделенные «суставчиками» (коричнево-фиолетового цвета) на отдельные колена.

\*

10 – 20 колен растения измельчить, положить в стеклянную емкость, залить 1 л водки. Настаивать в течение 15 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. После того как настойка приобретет темно-сиреневый цвет, ее процедить, перелить в темную стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.

\*

Боковые стебли и листья растения измельчить, положить в стеклянную емкость, залить водкой в пропорции 1: 10 настаивать в течение 12–15 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Затем настойку процедить, перелить в темную стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.

## Настой

Настой золотого уса применяют для лечения панкреатита, диабета, заболевания печени и желудочно-кишечного тракта, а также для очищения организма.

Для приготовления настоя используют листья растения длиной не менее 20 см.

\*

1 лист каллизии положить в стеклянную или керамическую емкость, залить 1 л кипящей воды и настаивать в течение 24 ч. Затем настой процедить, перелить в темную стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.

\*

1 лист каллизии измельчить, положить в термос, залить 1 л кипящей водой и настаивать в течение 5–6 ч. Приготовленный настой процедить, перелить в темную стеклянную емкость и хранить в прохладном месте.

## Отвар

Отвар каллизии используют для лечения заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта, в гинекологической практике, для выведения из организма шлаков и профилактики простудных заболеваний, а также при лечении аллергии и кожных заболеваний.

Для приготовления отвара используют все зеленые части растения.

\*

Листья и стебли измельчить, положить в эмалированную посуду, залить холодной водой в пропорции 1: 10, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5 – 10 мин и оставить на 6–7 ч. Затем отвар процедить, перелить в темную стеклянную емкость и хранить в прохладном месте.

\*

10 колен растения измельчить, залить 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5 – 10 мин и оставить на 10 ч. Затем отвар процедить, перелить в темную стеклянную емкость и хранить в прохладном месте.

## Глава 4 Общие рекомендации по лечению

Чудесных полезных свойств у этого растения немало. Но, приступая к лечению, наберитесь терпения, будьте дисциплинированы в приеме препаратов и всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом.

Прежде чем начать прием препарата из золотого уса, убедитесь в том, что вы имеете дело именно с ним. Не всегда золотой ус пригоден для лечения. Целебным растением становится тогда, когда горизонтальные побеги вырастают до 9 и более полноценных суставчиков и приобретают коричнево-фиолетовый цвет. Если же они по-прежнему остаются зелеными, лечебного эффекта от них не ждите. Прежде чем приступить к изготовлению лекарства из золотого уса, усы и стебель растения надо выдержать в холодильнике при температуре 2 °С в течение 2 недель, упаковав их в пищевой полиэтилен. Листья достаточно выдерживать только 3 дня, и только после этого из них можно готовить лечебные препараты.

Если лечению каллизией предшествовал курс лечения сильнодействующими травами, лучевая или химиотерапия, то прежде чем начать лечение золотым усом, подождите не менее месяца после последнего сеанса.

При лечении золотым усом запрещается курить и употреблять алкогольные напитки, голодать. В пище надо отдавать предпочтение морепродуктам, сыру, орехам (кроме арахиса), сырым овощам, свекольному и морковному сокам, кашам, пророщенному зерну, блюдам с использованием растительного масла.

При передозировке лекарства на основе золотого уса состояние больного может резко ухудшиться (особенно у людей, страдающих заболеваниями печени и весенне-летними аллергическими реакциями). При этом начинаются сильные головные боли, появляется отечность в области шеи, увеличивается щитовидная железа, снижается тембр голоса. При первых же признаках передозировки срочно начинайте прием сорбирующих препаратов типа активированного угля (из расчета 1 таблетка на 10 кг веса тела). Также можно принимать энтеросорбенты Энтеросгель и гомеопатические препараты Сульфодерм и Нормагаст.

Наиболее опасен в этом отношении препарат, приготовленный из ствола растения. Его следует применять только наружно для растираний.

**Всегда строго соблюдайте дозировки, приведенные в рецептах, не**

**пытайтесь экспериментировать над собой, это, как правило, приводит к плачевным результатам!**

# Глава 5 Лечение гинекологических заболеваний

## 5.1. Бесплодие

Бесплодие – это не самостоятельное заболевание. Это состояние является следствием различных расстройств в организме жены, мужа или одновременно обоих супругов. Несмотря на значительные успехи в выявлении причин бесплодия и в лечении его, бесплодные браки встречаются более чем в 10 % случаев. Отсутствие детей является, как правило, большой семейной трагедией. Какие же браки относятся медициной к бесплодным?

У 80–90 % здоровых женщин не позднее конца второго года замужества наступает беременность. Если же в течение 2 лет регулярной супружеской жизни, без применения противозачаточных средств беременность не наступает, то такие браки принято считать бесплодными. Различают первичное и вторичное бесплодие. Последнее встречается чаще.

Первичным бесплодие считается в том случае, если у женщины не было ни одной беременности. Если же бесплодие наступило после имевшейся в прошлом одной или нескольких беременностей (закончившимися родами, абортами или внематочной беременностью), то это – вторичное бесплодие. Установлено что в 30 % бесплодных браков «виновным» является муж, в 60 % – жена, а в 10 % бесплодия вызвано нарушениями у обоих супругов. Особое значение наше здравоохранение придает профилактике бесплодия. Вполне понятно, что для того чтобы выработать профилактические мероприятия, необходимо знать, с чем связано бесплодие. Причин очень много. Чаще всего бесплодие женщины связано с воспалительным процессом в половых органах. Среди причин бесплодия на первом месте стоят воспалительные процессы половых органов. Большую роль в возникновении этого состояния занимают также и различные эндокринные нарушения (заболевания щитовидной железы, надпочечников) и поражения нервной системы.

После установления точного диагноза, т. е. определения тех нарушений, которые обусловили бесплодие и назначения правильного лечения, могут быть использованы и средства народной медицины.

Требуется: 5 – 10 суставчиков (в зависимости от толщины) золотого уса, 0,5 л водки.

Приготовление. Суставчики измельчить, залить водкой. Настаивать не менее 2 недель в темном месте, процедить. Настойка приобретает сиреневый цвет, а при хранении может становиться коричневой.

Применение. Принимать настойку утром натощак за 40 мин до еды, разведя предварительно 10 капель настойки в 30 мл воды (1,5 ст. л.). Вечером повторить прием препарата. Каждый следующий день прибавлять по 1 капле на прием. Довести за 25 дней приема до 35 капель. После этого начинать снижать дозировку по 1 капле в день. Когда количество принимаемой настойки составит 10 капель, сделать семидневный перерыв, после чего курс повторить. Начиная с третьего курса рекомендуется перейти на трехразовый прием по той же схеме. После третьего курса и все последующие проводить с перерывом не менее 10 дней. Обычно требуется не более 5 курсов. Кроме того, при лечении от бесплодия В. Огарков рекомендует принимать наряду с настойкой зеленого уса гомеопатический препарат Мастадинон (фирма производитель Бионика Глебх) Мастадинон принимать по 25 капель на 1 ст. л. воды 2 раза в день, препарат сразу не глотать, а сосать 2 мин.



## 5.2. Венерические болезни

За последние 20 лет произошли существенные изменения в ситуации с заболеваемостью венерическими болезнями или инфекциями, передающихся половым путем (ИППП). Число венерических болезней за последнее время значительно выросло. К классическим инфекциям (таким как гонорея, сифилис, шанкроид, венерическая лимфогранулема) прибавилось более 15 заболеваний. Ежегодно в мире регистрируются более 250 млн новых случаев ИППП, среди них гонореи – 25 млн, хламидийной инфекции – более 50 млн.

Существуют некоторые особенности венерических заболеваний:

- 1) истинная распространенность многих из них неясна;
- 2) большинство инфекций протекает не тяжело и не угрожает жизни больного;
- 3) некоторые инфекции могут быть легко излечимы;
- 4) ИППП широко распространены, что ведет к риску развития тяжелых осложнений (бесплодия, внематочной беременности, рака шейки матки).

Заболеваемость является показателем полового поведения, повышающего риск инфицирования ВИЧ, а возбудители любого венерического заболевания способствуют инфицированию и прогрессированию ВИЧ.

Наряду со специфической терапией венерических заболеваний с успехом могут быть использованы средства народной медицины и, в частности, препараты золотого уса.

При венерических болезнях, кроме лекарственной терапии, можно использовать следующие средства:

\*

Требуется: 15 г корня мыльнянки, 15 г корня бузины травянистой, 15 г травы грыжника и 15 г цветов таволги, 4 стакана воды, 2 ч. л. свежего сока золотого уса.

Приготовление. Взять 4 ч. л. смеси (с верхом), залить водой варить 10–15 мин, остудить, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение: за день выпить полученный отвар в 3–4 приема.

\*

Требуется: 1 ст. л. с верхом листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев толокнянки, 3 стакана воды.

Приготовление: смесь залить водой и варить, пока не останется 2/3 жидкости. Процедить.

Применение: выпить 2 стакана в течение дня небольшими глотками. При этом не употреблять алкогольные напитки.

\*

Требуется: 30–50 г травы грыжника, 2 ч. л. сока золотого уса, 4 стакана воды.

Приготовление: траву грыжника залить кипятком, варить 10–15 мин, процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

\*

Требуется: 20 г золотого уса, 30 г корня аира, 4 стакана воды (1 л).

Приготовление. Смесь залить водой. Варить 10–15 мин.

Применение: наружно, при болезнях половых органов для сидячих ванн.

### 5.3. Сальпингофорит (аднексит)

Сальпингофорит – воспаление маточных труб с одновременным воспалением яичников. Сальпингит (воспаление маточных труб) вызывается разнообразными микроорганизмами (стафило– и стрептококками, кишечной палочкой, гонококками, микобактериями туберкулеза и др.). Процесс начинается со слизистой оболочки трубы, затем переходит на мышечную оболочку и ее серозный покров. В результате складки внутренней оболочки маточных труб спаиваются, возникает их непроходимость. В трубах могут накапливаться жидкость, гной и кровь.

Возбудителями оофорита (воспаления яичников) являются те же бактерии, что и при сальпингите. В большинстве случаев яичники поражаются вторично вследствие воспаления труб. Воспалительно измененная маточная труба спаивается с яичником, образуя единое болезненное образование. Появление гноя в маточной трубе приводит к расплавлению ткани яичника с развитием трубно-яичникового воспалительного образования.

Различают острую, подострую и хроническую стадии заболевания. Острое воспаление проявляется болью в низу живота и в поясничной области, высокой температурой, ознобом, расстройством мочеиспускания, нередко нарушениями функции яичников. В хронической стадии больных беспокоят боли в животе, нарушения менструального цикла (кровотечения). Часто отмечаются повторные обострения заболевания под влиянием неспецифических факторов (переутомления, переохлаждения, инфекции). Часто выявляется вторичное бесплодие функционального характера. В острой стадии придатки матки отечны и болезненны. В хронической стадии придатки увеличены и болезненны, расположены сзади от матки, имеют эластическую или плотную консистенцию, очень чувствительны.

При воспалительных процессах употребляют следующее смеси трав.

\*

Требуется: 10 г лепестков васильков, 15 г корня бузины травянистой, 10 г рылец кукурузы, 15 г листьев толокнянки, 5 г травы хвоща, 10 г травы

грыжника, 15 г почек березы, 5 ч. л. сока Золотого уса. 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора (каждая с верхом) залить водой, замочить на ночь, а утром кипятить 5–7 мин, остудить, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Выпить этот отвар за день в 5 приемов. Курс лечения – 6 недель.

\*

Требуется: 50 г листьев и стеблей грушанки, 0,5 л водки, 4 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Листья и стебли грушанки залить водкой, настоять 2 недели в темном месте, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 30–40 капель в 1/3 стакана воды 3 раза в день.

\*

Требуется: 20 г измельченных листьев золотого уса, 30 г корня аира, 1 л воды.

Приготовление. Отварить листья золотого уса и корни аира в воде 15–20 мин, процедить.

Применение. Использовать отвар при болезнях половых органов для сидячих ванн.

## 5.4. Эндометрит

Воспаление слизистой и мышечной оболочек матки зачастую бывает связано с послеабортной инфекцией или может быть вызвано переохлаждением или инфекцией половых органов.

Острый эндометрит характеризуется болями в низу живота, повышением температуры, гнойными или гнойно-кровянистыми выделениями из матки. При ощупывании (двуручной) отмечают болезненность матки, увеличение и мягковатая ее консистенция. При хроническом эндометрите наблюдаются боли, длительные кровянистые выделения, температура, как правило нормальная, болезненность матки отсутствует. Диагноз ставят на основании анамнеза, данных гинекологического исследования. Лечение воспалительных заболеваний, таких как сальпингоофорит (аднексит), эндометрит и другие, проводится лекарственными средствами только под наблюдением врача. Лечение должно быть комплексным и проводиться на фоне общеукрепляющей терапии.

При самолечении процесс может распространиться на мышечный слой матки, в результате чего болезнь осложнится метритом или метроэндометритом.

\*

В качестве общеукрепляющего средства при хроническом эндометрите используют следующее средство.

Требуется: 1 лимон, 1 апельсин, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. настойки каллизии.

Приготовление. Лимон и апельсин пропустить через мясорубку вместе с кожурой, добавить сахар, настойку каллизии, тщательно перемешать.

Применение. Лекарство принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день в течение 7 дней.

\*

При хроническом эндометрите хорошо помогает следующий отвар.

Требуется: 1 лист золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Лист измельчить, залить водой и кипятить 5 мин на слабом огне.

Применение. Отвар принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 40 мин до еды. Курс лечения 10 дней.

\*

При хроническом воспалении матки помогает следующий отвар.

Требуется: 1 ст. л. цветков калины, 1 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Цветы калины залить водой, кипятить 10 мин, остудить, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Отвар пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения 5 дней.

## 5.5. Эрозия шейки матки

Эрозия шейки матки – это изменение покровной оболочки влагалищной части шейки матки, а иногда и нарушение ее целостности. Возникновение эрозии может быть связано как с воспалительным процессом половых органов, так и с гормональными изменениями, происходящими в организме женщины, или травмами во время аборта или родов. Признаками заболевания являются гнойные или слизисто-гнойные выделения из влагалища. Поверхность эрозии может быть гладкой, бархатистой, иногда отмечается кровоточивость, при касании. Специфических медикаментозных средств для лечения данного заболевания не существует (эрозию шейки матки, как правило, лечат прижиганиями), но в народной медицине существует множество средств. **Однако об их применении необходимо проконсультироваться с гинекологом**. Наряду с лечением эрозии необходимо проводить лечение сопутствующих заболеваний половых органов.

Одним из народных способов лечения эрозии шейки матки является следующее.

Требуется: 100 г меда, 2–3 капли сока золотого уса.

Приготовление. Смешать мед и сок золотого уса. Стерильный тампон смочить в смеси.

Применение. Тампон ввести во влагалище на 5 ч. Курс лечения 14 дней.

\*

Требуется: 2,5 ст. л. прокипяченного растительного масла, 10 капель настойки золотого уса.

Приготовление. Растительное масло и настойку золотого уса перемешать. В полученном растворе смочить стерильный тампон.

Применение. Тампон ввести во влагалище на 30 мин. Процедуру проводить 1 раз в день. Курс лечения 15–20 дней.

## **5.6. Доброкачественные новообразования половых органов**

### **КИСТА ЯИЧНИКОВ**

Наиболее часто встречающееся доброкачественное образование. Кисты не относятся к истинным опухолям, а являются результатом воспаления придатков матки или нарушения процесса развития фолликула и желтого тела.

### **ФИБРОМА ЯИЧНИКА**

Это доброкачественная опухоль, развивающаяся из соединительно-тканых элементов. Может достигать больших размеров, имеет гладкую или бугристую поверхность и плотную консистенцию.

В большинстве случаев поражает один яичник.

Лечение в первом и втором случае – оперативное.

### **ПОЛИП ШЕЙКИ МАТКИ**

Наиболее часто встречается у женщин старшего возраста. Характеризуется слизистыми и кровянистыми выделениями, но часто протекает бессимптомно. Как правило, полипы шейки матки являются доброкачественными новообразованиями. Лечение так же, как и в первых двух случаях, хирургическое. Полипы во всех случаях подлежат удалению с последующим выскабливанием слизистой оболочки шеечного канала и тела матки.

**МИОМА МАТКИ** – доброкачественная опухоль, образующаяся из гладкомышечной ткани матки. Развитие опухоли связано с нарушениями в эндокринной системе организма. Узлы могут располагаться в теле (95 %) и шейке (5 %) матки. Обычно возникает у женщин старше 30 лет. Заболевание проявляется циклическими кровотечениями, на фоне которых нередко наблюдаются ациклические маточные кровотечения, обусловленные развитием подслизистого узла или сочетанием опухоли с дисфункциональным маточным кровотечением. Если же опухоль растет в сторону мочевого пузыря и прямой кишки, то появляются симптомы сдавления этих органов. Рост новообразования относительно медленный. Миома матки может осложниться перекрутом ножки узла, некрозом узла, кровоизлиянием в толщу стенки матки.

Необходимо знать, что при быстром росте опухоли, обильных маточных кровотечениях, приводящих к анемии, симптомах сдавления



смежных органов, подслизистой миоме, миоме шейки матки, некрозе узла опухоли, перекруте ножки узла показано хирургическое лечение.

\*

Требуется: 1 ст. л. травы резака, 1 ст. л. листьев золотого уса (нарезанного), 2 стакана кипятка.

Приготовление. Смесь резака и золотого уса залить кипятком. Настоять до охлаждения. Процедить.

Применение. Пить 2–3 раза в день по четверти стакана при фибромиоме в начальной стадии.

Известный целитель и гомеопат В. Огарков рекомендует для лечения неосложненных миом размером до 12 недель лучшим методом сочетать фитотерапию с гомеопатией, а при сроках от 12 недель до 16 хорошим нехирургическим методом лечения эмболизацию маточных артерий (ЭМА). Лечение заключается в выборочном «закупоривании» мелких сосудов, питающих опухолевые узлы. В результате такой процедуры (она длится от 40 мин до 2 ч) через день-два больная выписывается домой. Через 3 месяца объем миомы уменьшается на 40 %, а через год до 70 %. Прекращаются болезненные менструации, но самое главное – миома не рецидивирует, т. е. не вырастает повторно. Недостатком этого метода является его высокая стоимость, а отсюда и малодоступность. Итак, самый доступный и самый щадящий метод лечения миомы матки – это метод фитотерапии в сочетании с гомеопатией. Здоровье матки зависит от правильного уровня гормонов и хорошего иммунитета.

Поддерживать нормальный уровень гормонов можно с помощью настойки плодов витекса священного и препарата Индол-3 карбинол. Иммунную систему возможно поддерживать с помощью настойки золотого уса. Индол-3 карбинол обладает наиболее сильным антиопухолевым эффектом.

Изготовление лекарства из проростков семян капусты брокколи. Ящик 100x50x5 см наполнить песком, высеять семена брокколи, песок увлажнить. Прикрыть ящик пленкой. Когда появятся ростки и достигнут размера 3–4 см, их надо выдернуть, промыть, подсушить и растереть в фарфоровой посуде с добавлением водки до пастообразного состояния. На недельный курс потребуется 250 г препарата. Хранить в холодильнике, в стеклянной банке. Принимать ежедневно по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Лечение составляет от 7 до 12 недель.

Сейчас на основе брокколи создан препарат Индинол. Курс лечения им составляет 12 недель при ежедневном приеме 200–400 мг препарата. Им можно заменить Индол-3 карбинол.

Требуется: 100 г плодов витекса, 0,5 л 60 %-ного медицинского спирта.

Приготовление. Плоды витекса залить спиртом. Настаивать 21 день в темном месте. Ежедневно встряхивать. Профильтровать. 20 мл настойки соединить с 200 мл воды. Потрясти 20 мин.

Применение. Полученное лекарство принимать по 25 капель на 1 ст. л. воды 2 раза в день, рано утром за 1 ч до еды и поздно вечером через 2 ч после еды, средство сразу же не глотать, а как бы посасывая, удерживать во рту 2 мин.

При лечении фибром, миом, кист капли из витекса священного можно заменить гомеопатическим препаратом Мастадинон.

Препарат принимать по 25 капель на 1 ст. л. воды 2 раза в день, препарат тоже сразу же не глотать, а сосать 2 мин.

Для лечения фибром, миом и кистозных образований в начальной стадии, а также полипов и послеоперационных спаек можно использовать настойку золотого уса по схеме, приведенной для лечения бесплодия.

При всех формах генитальных новообразований прекрасно себя зарекомендовали ежедневные или через день спринцевания перед сном теплым раствором 10–15 капель Креолина на 1 л воды, 20 дней спринцеваться, неделя перерыв.

При лечении послеоперационных спаек за 30 мин перед приемом настойки принять гомеопатические препараты: один день принимать Графит 30, а на другой день Калькария Флюорика 200, затем опять Графит 30, на четвертый день Силиция 200 и так чередуя Калькария Флюорика 200 с Силицией 200 в течение всего курса лечения.

При лечении полипов: перед приемом настойки принять гомеопатический препарат ТУЯ 30 6 раз в неделю и ТУЯ 200 только по воскресным дням. ТУЮ принимать по 8 гранул 3 раза в день, рассасывая под языком за 30 мин до приема настойки. Плюс ежедневный прием экстракта из проростков капусты брокколи по вышеприведенной методике.

## 5.7. Онкологические заболевания

Опухоль – это злокачественное разрастание ткани. Среди опухолей у мужчин первое место занимает рак легких, у женщин – рак молочной железы. Старые представления о скоротечности опухолевого процесса уступили место современным понятиям. Онкологическое заболевание – иногда это длительный, хронический процесс, существующий в организме десятки лет. При своем росте опухоль не сопровождается никакими болезненными ощущениями. Человек многие годы не считает себя больным в связи с полным отсутствием каких-либо ее проявлений. Клиническая картина становится ясной лишь в финальной стадии. Активность опухолевого процесса зависит от многих причин и в первую очередь от состояния биологической защиты организма. Прогрессирование опухолевого роста, как правило, наступает при резком снижении иммунитета.

В настоящее время появление опухолей связывают с нарушениями в генетическом аппарате клетки. Основная роль отводится экологической обстановке: вызывают заболевание наличие канцерогенов в воздухе, воде, почве, продуктах питания, одежде, повышенная солнечная активность и высокий радиационный фон среды обитания. Условия труда и связанные с ними вредности также способствуют развитию опухоли: лакокрасочные, кожевенные, цементные производства, работа с аппаратами СВЧ, рентгеновской аппаратурой и т. п. Возникновение опухоли вызывают многие вредные привычки и условия жизни, быта, характер питания человека. Научно доказана связь рака легкого с курением, рака желудка со злоупотреблением алкоголем, употреблением очень горячей пищи и нерегулярным питанием, обилием в пище животных жиров, пряностей, бесконтрольным длительным приемом медикаментов и частыми стрессовыми ситуациями на работе и в быту.

Сейчас считают, что в каждом конкретном случае развитию опухоли предшествует сочетание многих факторов: генетического, экологического, вирусного характера. При этом имеют значение длительность действия раздражителя, его постоянство и индивидуальная чувствительность к нему тканей организма. Травы издавна использовались при лечении опухолевых процессов. Но до сих пор наиболее эффективным считается классическое лечение в условиях онкологического стационара с применением хирургических приемов, химио– и лучевой терапии.

Лекарственные растения приносят облегчение при злокачественных опухолях, снимая сопутствующее им воспаление. За счет этого опухоль может уменьшиться в размере, исчезают боли, диспепсические явления, тошнота, рвота, нормализуется стул. Возвращается аппетит, улучшается общее состояние. Но злокачественные клетки остаются в организме. Через некоторое время после приема фитопрепаратов опухоль снова начнет расти, симптомы снова возвращаются. С другой стороны, не следует лишать больного надежды на излечение травами, особенно если онкологи считают невозможным по тем или иным причинам хирургическое лечение. Хотя вылечить от многих видов рака фитопрепараты не могут, но облегчить страдания и продлить жизнь им под силу. Лекарственные травы могут быть особенно полезны во время химиотерапии.

Безопасно на фоне химиотерапии могут использоваться в смеси с золотым усом такие травы, как ромашка, шалфей, валериана, пустырник, березовые почки, череда, малина, душица, зверобой, календула, липа, мать-и-мачеха, шиповник.

Лекарственные растения могут применяться также в ближайшем отдаленном послеоперационном периоде, в качестве поддерживающего лечения между курсами основной терапии для профилактики рецидивов и метастазирования. Очень важен индивидуальный подбор растений. Фитолечение необходимо проводить длительно (несколько лет, даже при устранении основного опухолевого очага) непрерывно, поэтому важна смена видов растений каждые 1–2 месяца. *Необходимо учитывать, что растительные препараты по эффективности значительно уступают современным медикаментозным средствам и лучевому воздействию, поэтому ни в коей мере не могут заменить их (тем более хирургическое вмешательство).* Однако небольшая токсичность комплексных растительных средств или отсутствие таковой позволяют принимать их длительно, с учетом описанных выше принципов.

Среди женских онкологических заболеваний наиболее часто встречающимися являются рак молочной железы и рак шейки матки. Рак тела матки наиболее часто наблюдается у женщин старше 50 лет, но иногда встречается и в более молодом возрасте.

#### **РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Самая ранняя стадия рака молочной железы протекает бессимптомно. Больная случайно нащупывает в молочной железе узел, когда он иногда уже достигает размера вишни или сливы. Иногда врач обнаруживает опухоль при обследовании женщины по другому поводу. Маммография – один из методов обнаружения первичной стадии рака молочной железы.

Первичный раковый узел обычно хорошо контурируется, подвижен, безболезнен, плотный на ощупь и только лабораторное исследование взятой при биопсии ткани позволяет поставить диагноз.

По мере роста опухоли поверхность ее становится неровной и бугристой, а кожа над опухолью – менее подвижной, появляется симптом так называемой лимонной корки. Если опухоль расположена близко к соску, то наблюдается его небольшое втяжение. В подмышечной впадине на этой же стороне увеличиваются и становятся плотными, хотя и остаются безболезненными лимфатические узлы, обнаруживаются метастазы в отдаленных органах. Основным методом лечения – радикальная операция в сочетании с лучевой терапией, гормоно– и рентгенотерапией. Очень важна при этом заболевании ранняя диагностика болезни. Поэтому врачи рекомендуют женщинам, особенно после 30–40 лет, регулярно раз в год или в 2 года проходить профилактическое обследование молочной железы, в том числе маммографию, и т. д. Это позволит обнаружить болезнь на раннем этапе и получить результаты при лечении.

#### **РАК ШЕЙКИ МАТКИ**

Нередко наблюдается у повторнобеременных женщин, которым при аборте или в родах не были зашиты дефекты ткани или остались несросшимися разрывы шейки матки с последующей деформацией ее, у женщин после 40 лет, иногда и раньше. Различают внутреннюю и наружную формы. При наружной форме опухоль имеет широкое основание и похожа на цветную капусту, больших размеров. При эндофитной форме опухоль прорастает в толщу шейки матки. Распространение рака шейки матки происходит в направлении на тела матки, влагалища и путем метастазирования в лимфатические узлы малого таза, а затем в другие органы.

Симптомы заболевания вначале – это водянистые, иногда сукровичные выделения с гнилостным запахом. Боли, нарушения мочеиспускания и дефекации, истощение появляются в более поздних стадиях процесса. Для ранней диагностики следует обязательно использовать следующие методы исследования: влагалищное и прямокишечное, осмотр шейки матки, кольпоскопию, биопсию (при малейшем подозрении на рак шейки матки), цитологическое исследование мазков из влагалища и шейки матки. В начальной стадии заболевания показано оперативное лечение в сочетании с лучевой терапией. В поздних стадиях проводят радиорентгенотерапию и симптоматическое лечение.

#### **РАК ТЕЛА МАТКИ**

Наиболее часто наблюдается у женщин старше 50 лет, но иногда и в

более молодом возрасте. Является опухолью, возникающей в результате гормональных нарушений в организме женщины. По мере роста процесс распространяется на мышечную оболочку матки, брюшину, тазовую клетчатку и соседние органы. Наиболее ранним симптомом считаются бели водянистого, а позднее сукровичного характера. Боли появляются в поздних стадиях процесса, при поражении опухолью брюшины и соседских органов.

Диагноз ставят на основании данных гистологического исследования соскоба. Лечение хирургическое – удаление матки с придатками с последующей лучевой терапией. При противопоказаниях (защищенные формы рака или тяжелые сопутствующие заболевания) проводят радиорентгенотерапию, гормонотерапию, симптоматическое лечение.

Наряду с хирургическим и лучевым методом лечения заслуживает внимание и гомеопатия (о чем говорилось выше) которая совместно с традиционной медициной помогает больному человеку вылечиться или хотя бы избавиться от множества побочных явлений (избавиться от болей, восстановить иммунитет и т. д.).

В течение всего курса лучевой или химиотерапии можно использовать следующий рецепт.

Требуется: 50 г цветков ромашки аптечной, 50 г листа подорожника большого, 50 г листа мяты перечной, 25 г травы тысячелистника обыкновенного, 25 г травы зверобоя обыкновенного, 3 ч. л. сока золотого уса, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 50 г каждый час в течение 3 дней. Затем по 100 г 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном также в течение 3 дней. Дозировки чередовать.

При опухолях могут быть полезны следующие рецепты.

\*

Требуется: 120 г сока моркови, 70 г сока шпината, 10 г сока золотого уса.

Приготовление. Сок должен быть свежим, только что отжатым. Соки смешать.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

\*

Требуется: 20 г травы череды (измельчить), 2 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву череды залить водой, довести до кипения, настаивать 1 ч, процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

\*

Требуется: 2 ч. л. сухой измельченной травы душицы, 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву душицы залить кипятком, настаивать 20 мин, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды в теплом виде.

\*

Требуется: 6 г корней и травы одуванчика (при опухолях желудочно-кишечного тракта), 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченное сырье одуванчика залить водой, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

\*

Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев мать-и-мачехи, 3 ч. л. золотого уса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву мать-и-мачехи залить кипятком, настаивать 30 мин, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

\*

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 стакан кипятка, 3 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Цветки ромашки аптечной залить кипятком, настаивать 30 мин, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2–4 раза в день.

\*

Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы хвоща полевого, 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву залить кипятком, настаивать 20 мин, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2–4 раза в день.

\*

Требуется: 10 г сухой измельченной травы пастушьей сумки, 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву залить водой, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

\*

Требуется: 15 г (1 ст. л.) свежей травы чистотела, 3 ч. л. свежего сока золотого уса, 1 стакан кипяченой горячей воды.

Приготовление. Чистотел поместить в эмалированную или стеклянную посуду, залить водой, закрыть крышкой и, выдержав 15 мин на водяной бане, остудить, процедить, оставшееся сырье отжать. Разбавляя кипяченой водой, объем полученного настоя довести до 200 мл, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать за 15 мин до еды по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Хранить в холодильнике не более 2 суток.

Этот препарат особенно эффективен при опухолевых процессах на коже и слизистых оболочках.



Требуется: 1 часть листьев золотого уса, 1 часть гречишного меда, 2 части кагора, 1 ст. л. цветов (сухих) конского каштана, 1 л горячей воды.

Приготовление. Измельченный золотой ус смешать с гречишным медом, залить кагором. Настаивать 40 дней в темном месте (перемешивать первые 10 дней). Цветы каштана залить горячей водой, довести до кипения, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Запивать 100 г отвара цветов конского каштана. Используется на фоне медикаментозной терапии.

В народной медицине существует множество средств для профилактики и лечения рака. Это и препараты чаги, и противораковый масляный бальзам, и препараты чистотела, болиголова, и многие другие средства. В последние годы в нетрадиционной медицине для лечения онкологических заболеваний стали использовать препараты золотого уса. Известно много случаев, когда это растение оказывалось эффективным при лечении миомы, рака молочной железы, опухолей женских половых органов, а также злокачественных новообразований других органов.

Известный народный целитель, гомеопат В. Огарков более 20 лет занимается изучением, сбором сведений и применением на практике уникального растения золотой ус. Множество положительных результатов дает право предложить этот метод читателю. Итак: противораковый масляный бальзам. В рецепт входят 2 компонента: льняное масло и спиртовая вытяжка растения Золотой ус. Вообще-то это практически полный аналог известного метода Шевченко, с той разницей, что вместо водки употребляется настойка усов каллизии на 70 %-ном спирте.

Требуется: 10–15 суставчиков каллизии, 1 л спирта.

Приготовление. Измельчить суставчики, залить спиртом, настаивать 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывать.

Применение. Использовать в составе масляного бальзама.

Вместо растительного масла (содержащего очень вредную при онкозаболеваниях жирную кислоту омега-6, которой в растительном масле содержится 69 %) лучше использовать льняное масло. Эти трансжирные кислоты очень опасны для человека, так как организм в ответ на их повышенное содержание начинает выбрасывать некоторые, совсем нам не нужные соединения, чтобы удалить из организма эти вредные кислоты.

Также эти кислоты делают кровь липкой, в результате чего она плохо

отдает токсины в органах очищения печень, почки, что приводит к дополнительной перегрузке организма в целом. Кроме того льняное масло имеет высокую концентрацию (53 %) уникальной жирной кислоты омега-3, которая является мощным антиокислителем и плюс ко всему тормозит образование гормоноподобных веществ, провоцирующих рост раковых клеток. Итак, противораковый масляный бальзам.

Требуется: 40 мл льняного масла (исключительно натурального), 30 мл спиртовой вытяжки (см. выше) золотого уса (каллизии).

Приготовление. Налить в баночку из-под детского питания льняное масло и 30 мл спиртовой вытяжки золотого уса.

Применение. Плотно закрыть баночку крышкой, сильно потрясти 7 мин и тут же залпом выпить. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что **недопустимо** ! Принимать такое лекарство надо трижды в день. Курс лечения 3–5 декад с пятидневными перерывами между ними.

**До приема ничего не есть 2 ч .**

Принимать за 20 мин до еды. **Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать** . Не позднее получаса после приема лекарства надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 мин. Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить 10 дней подряд. Потом сделать перерыв 5 дней. Снова принимать 10 дней. И снова 5 дней перерыва. После третьей десятидневки приема – перерыв 10 дней.

Это первый цикл, за ним следует второй, третий и так хоть год, хоть два до полного излечения.

**Внимание! Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл. Отмерять следует не «на глазок» и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия!**

Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за 1,5–2 месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют большего срока лечения (до 6–7 месяцев).

Уже через 1–1,5 месяца происходит уменьшение размеров опухолей (если опухоль очень большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят мучительные боли, еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, затягиваются свищи и язвы. Что касается свищей, то можно наложить прямо на рану марлевую салфетку, смоченную в бальзаме. Тампоны с бальзамом можно вводить во влагалище, прямо к шейке матки при ее заболевании, менять ежедневно. Прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление.

Лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов, суставов и водно-солевой обмен. Были случаи сопутствующего излечения язвы желудка, полиартритов (исчезли «шишки» с суставов).

Если вы начали прием этого лекарства, то уже нельзя отступать. В противном случае только резко подстегнете болезнь, так как раковые клетки гибнут начиная с третьего дня лечения. На второй-третий день могут появиться или усилиться боли, не пугайтесь и продолжайте лечение! Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут наблюдаться отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания, это особенно часто происходит при больных почках (поэтому не рекомендуется, во-первых, применять данный рецепт больным онкологическими заболеваниями с этими сопутствующими заболеваниями, и, во-вторых, применять только льняное натуральное масло, которое в этих случаях дает меньше побочных эффектов. Во всех остальных случаях, если не было передозировок, через несколько дней отеки пройдут, и все наладится. Для облегчения этих симптомов хорошо в течение всего курса лечения принимать гомеопатический препарат лимфомиозот – мощное дезинтоксикационное средство.

В начале лечения может усилиться слабость, а также могут появиться жидкий стул и «выворачивающие рвоты». Этого не следует бояться. Это происходит потому, что печень и почки не справляются с обеззараживанием организма. Поэтому если рвота не очень ослабляет больного, то это не только не страшно, но и полезно, так как очищается желудочно-кишечный тракт – главный поставщик ядов в кровь.

Если вы прошли курс химиотерапии, лучевой терапии или принимаете сильнодействующие травы (болиголов, аконит), то, прежде чем начать лечение данным препаратом, необходим перерыв минимум в месяц, во время которого нужно провести курс очищения от токсинов, образовавшихся в результате предшествующего лечения, с помощью гомеопатического препарата Убихинон Композитум: первые 5 дней – по 1 инъекции каждый день, затем еще 5 инъекций – по 1 через день, и наконец – последние 5 инъекций по 1 один раз в неделю, все под лопатку, подкожно.

Если по каким-либо причинам нет возможности приобрести гомеопатический препарат, можно очиститься с помощью фитотерапевтических средств, а вообще-то лучше сочетать оба метода – гомеопатию и фитотерапию, это дает гораздо лучшие результаты.

**Предупреждение тем, кто лечится смесью (масло и настойка)**

**масляным бальзамом** . Старайтесь не есть жареного, острого, соленого, сахаросодержащих продуктов, животных жиров. В пищу употребляйте только растительное масло. Во время лечения может сильно снизиться аппетит – это не страшно, так как только прием смеси дает 1600 калорий в день. На все время лечения и минимум год после него строго запрещены курение и употребление алкогольных напитков (лекарство не в счет). Нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки – это тоже метод лечения. Этот запрет вызван тем, что все иные методы совершенно несовместимы с данным курсом лечения. В дни приема средства исключить мясные и молочные продукты, сахар и соль, картофель, также дрожжевой хлеб. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам (кроме арахиса) сырым овощам, сокам свекольному и морковному, кашам, пророщенному толченому зерну с кукурузным маслом (но лучше с льняным, но это невкусно), утреннему (натоцак) сосанию растительного масла. Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную чистку организма. Об очищении организма можно прочитать в главе 6.

## 5.8. Нарушения менструальной функции

Менструальная функция является одним из важнейших показателей здоровья женщины. Неправильное питание, болезни нервной системы, инфекционные и другие заболевания, нарушающие общее состояние и важнейшие функции организма, нередко сопровождаются расстройствами менструального цикла.

Существует мнение, что расстройства менструальной функции, особенно аменорея (отсутствие менструаций), при тяжелых общих заболеваниях наблюдаются чаще, чем при некоторых гинекологических болезнях.

Причины и механизм развития нарушений менструальной функции отличаются сложностью. Связь между патологическими процессами, приводящими к тому или иному типу этих нарушений, выяснена еще не полностью.

Установление причинно-следственных отношений между болезненными состояниями, повлекшими за собой нарушение менструального цикла, нередко представляет значительные затруднения. Например, при ряде эндокринных расстройств, ведущих к понижению функции яичников, наблюдается нарушение обмена веществ и ожирение. Кроме того, ожирение, связанное с неправильным образом жизни и нерегулярным питанием, также способствует иногда понижению функции яичников. В том и другом случае могут возникнуть расстройства менструальной функции, характеризующиеся уменьшением объема выделяемой крови (короткие, скудные). Сложность выражается также в том, что одна и та же причина может вызвать нарушения менструальной функции с различными клиническими проявлениями. Например, инфантилизм сопровождается различными расстройствами в зависимости от степени задержки развития половых органов. Механизм возникновения менструальной функции может быть различным в зависимости от того, на каком уровне сложной регуляции или в каком органе половой сферы произошло наиболее значительное нарушение. Нарушения менструальной функции отличаются большим разнообразием и в зависимости от клинических проявлений делятся на следующие группы:

- 1) аменорея – отсутствие менструации более 6 месяцев;
- 2) циклические нарушения – менструальные циклы существуют, но они нарушены.

Для циклических нарушений характерны изменения количества крови, выделяющейся во время менструации. Это нарушение бывает двух видов:

- а) увеличение количества крови (обильные менструации);
- б) уменьшение количества крови (скудные менструации).

Нарушение продолжительности менструаций:

- а) в сторону увеличения (затяжные менструации);
- б) в сторону укорочения (короткие менструации).

Нарушение ритма менструаций:

- а) частые менструации;
- б) редкие менструации.

Указанные циклические расстройства обычно сопутствуют друг другу.

С помощью фитотерапии, если нарушения не вызваны серьезными заболеваниями и ваш гинеколог не возражает против дополнительного лечения, можно улучшить свое состояние.

\*

Требуется: 10 г корней золотого уса, 30 г корней бедренца, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить водой, прокипятить 15–20 мин, остудить, настоять 1–2 ч, процедить.

Применение. Пить 1 стакан в течение дня небольшими глотками при скудных месячных кровотечениях.

\*

Требуется: 2 ч. л. резаных листьев золотого уса, 2 ч. л. листьев руты, 1 ч. л. семян петрушки, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить водой, довести до кипения и варить 10 мин. Остудить и процедить.

Применение. Выпить в течение всего дня глотками не более 1 стакана при скудных месячных, сопровождающихся болями в низу живота.

\*

Есть утверждение, что долго отсутствующие месячные снова возвращаются, если использовать следующий отвар:

Требуется: 1 ст. л. мяты, 1 ч. л. золотого уса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Мята залить кипятком. Настоять 30 мин.

Применение. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день при сильных менструальных болях.

\*

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. корня валерианы лекарственной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 40 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. каждый час при менструальных болях.

\*

Требуется: 1 ст. л. листа золотого уса, 2 ст. л. корня ревеня тангутского, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. плодов рябины красной, 1 ст. л. плодов тмина обыкновенного, 350 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, выдержать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, настаивать 1 ч.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день через 2 ч после еды при менструальных болях.

\*

Требуется: 25 г травы тысячелистника обыкновенного, 25 г цветков ромашки аптечной, 5 г цветков боярышника, 1 стакан кипятка. 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 20 минут охладить, процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при болезненных месячных.

\*

Требуется: 1 ч. л. лапчатки (целое растение), 1 стакан молока, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Лапчатку залить молоком, кипятить 5 мин, остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. Выпивают в 2 приема утром и вечером, делают примочки на область матки, при сильных маточных болях, при болезненных менструациях.

\*

Требуется: 1 ст. л. листа золотого уса, 1 ст. л. коры крушины ольховидной, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. лист мяты перечной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 40 мин, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за неделю до ожидаемой менструации при нерегулярном цикле.

\*

Требуется: 1 ст. л. листа золотого уса, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. корня солодки голой, 1 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, выдержать на кипящей водяной бане 15 мин настоять 30 мин.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за неделю до ожидаемой менструации при нерегулярном цикле.

\*

Требуется: 20 г цветков ромашки аптечной, 15 г корневищ валерианы лекарственной, 15 г листьев мяты перечной, 5 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана кипящей воды.



Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 20 мин, настоять, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) при нерегулярном цикле.

\*

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г корневищ валерианы лекарственной, 15 г коры крушины ломкой, 15 г листьев Melissa лекарственной, 15 г травы лапчатки гусиной, 200 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 5 ч, процедить.

Применение. Пить по четверти стакана 4 раза в день при нерегулярном цикле.

\*

Требуется: 25 г травы лапчатки гусиной, 15 г травы золототысячника зонтичного, 5 г травы горца птичьего, 5 г травы хвоща полевого. 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 ч. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по четверти стакана 4 раза в день при нерегулярном цикле.

\*

Требуется: 10 г листа золотого уса, 10 г листьев мяты перечной, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г корней валерианы лекарственной, 10 г травы руты душистой, 10 г цветков ромашки аптечной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 10 мин охладить и процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при нерегулярном цикле.

При обильных менструациях применяют следующие рецепты.

\*

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 20 г травы горца, 20 г листьев крапивы двудомной, 400 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить водой, настоять 30 мин и процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

\*

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 25 г травы горца птичьего, 20 г травы пастушьей сумки обыкновенной, 25 г травы омелы белой, 2 стакана кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 10 мин, охладить 15 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

\*

Требуется: 30 г травы пастушьей сумки обыкновенной, 30 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г коры дуба обыкновенного, 1 стакан кипящей воды, 3 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 10 мин, настоять 15 мин, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

\*

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 30 г травы тысячелистника обыкновенного, 30 г травы лапчатки гусиной, 30 г корневищ валерианы лекарственной. 1 стакан кипящей воды.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 30 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

\*

Требуется: 20 г коры дуба обыкновенного, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г листьев шалфея лекарственного, 5 ч. л. сока золотого уса, 1 л кипящей воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 10 мин, охладить, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Использовать в теплом виде для спринцеваний.

\*

Требуется: 25 г травы горца птичьего, 15 г листьев крапивы двудомной, 5 г коры дуба обыкновенного, 5 г цветков ромашки аптечной, 5 ч. л. сока золотого уса, 1 л кипящей воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипящей водой, кипятить 20 мин, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Использовать в теплом виде для спринцеваний.

\*

Требуется: 50 г коры дуба обыкновенного, 30 г листьев крапивы двудомной, 20 г листьев омелы белой, 20 г травы пастушьей сумки обыкновенной, 20 г травы птичьего горца, 3 ст. кипящей воды, 7 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Весь сбор залить кипятком, прокипятить 20–25 мин, процедить. Отвар разбавить 1 л кипяченой воды и добавить сок золотого уса.

Применение. Использовать для спринцеваний.

## 5.9. Климакс

Климакс обусловлен возрастной перестройкой женского организма. Процессы инволюции охватывают центральную нервную систему и эндокринные железы. У большинства женщин климактерический период протекает без выраженных расстройств. Однако нередко его течение осложняется, что выражается в повышенной возбудимости, изменчивости настроения, нарушении сна, головокружениях, повышении кровяного давления, вегетативно-сосудистых расстройствах (приливах и др.). У 8 – 10 % женщин климакс протекает патологически: частые приливы (до 10–20 раз в сутки), внезапное ощущение жара, значительное повышение АД, ожирение, нарушения водно-солевого и других видов обмена, нервно-психические изменения. Климакс и климактерический невроз нередко сопровождаются дисфункциональными маточными кровотечениями.

При маточных кровотечениях, возникших в период климакса или от других причин, не связанных со злокачественными новообразованиями, что подтверждено обследованием у гинеколога, используют следующие рецепты.

\*

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 15 г корок зрелых семян каштана, 250–300 мл воды.

Приготовление. Смесь залить водой, кипятить 10 мин на слабом огне, процедить.

Применение. Делать внутривлагалищные спринцевания 2 раза в день.

\*

Требуется: 3 ст. л. цветов боярышника, 2 ч. л. сока золотого уса, 3 стакана кипятка.

Приготовление. Цветки залить кипятком, довести до кипения, добавить сок золотого уса. Настоять 7 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана трижды в день при начинающемся климаксе.

При сильных приливах крови к голове при наступлении климакса помогает следующей настой.

Требуется: 2 ст. л. сока руты, 2 ст. л. сока золотого уса (все свежесжатое), 12 ст. л. 40 %-ного спирта.

Приготовление. Смесь соков залить спиртом, поставить на 10 дней в темное место, и вновь процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день по 10 капель настойки с 1 ст. л. воды или на кусочке сахара.

Требуется: 1 лист золотого уса, 1 ст. л. корня валерианы лекарственной, 2 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настоять до остывания, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 лист золотого уса, 2 ст. л. цветов ромашки аптечной, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 стакан горячей воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, настоять 30 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 лист золотого уса, 2 ст. л. цветков боярышника пятипестичного, 2 ст. л. травы пустырника сердечного, 1 ст. л. травы шалфея лекарственного. 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 20–30 мин, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 лист золотого уса, 1 ст. л. соплодий хмеля обыкновенного, 1 ст. л. травы мелиссы лекарственной, 1 ст. л. измельченных плодов шиповника, 0,3 л холодной кипяченой воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Настоять 1 ч, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день на голодных желудок (за 20 мин до еды или 2 ч после еды).

Требуется: 15 г листья золотого уса, 15 г травы чистотела большого, 15 г цветов ромашки аптечной. 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 3 стакана кипятка.

Приготовление. 3 ч. л. сбора залить водой, кипятить 15–20 мин, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

Требуется: 30 г коры крушины ломкой, 20 г плодов фенхеля

обыкновенного, 10 г травы полыни горькой, 10 г листьев мяты перечной, 1 стакан кипятка, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

Требуется: 20 г лист золотого уса, 20 г лист мяты перечной, 20 г травы полыни горькой, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 20 г цветов липы, 20 г коры крушины ломкой, 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ч. л. сбора залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить, процедить и довести кипяченой водой количество отвара до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 30 г корней солодки голой, 30 г цветков бузины черной, 30 г коры крушины ломкой, 20 г травы фиалки трехцветной, 20 г цветков календулы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

Требуется: 15 г листьев золотого уса, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы пустырника, 15 г семян укропа душистого, 15 г плодов жостера слабительного, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2 ч. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

## Глава 6 Противопоказания

*Все есть лекарство и яд, и только доза определяет одно от другого.*

*Парацельс*

Уважаемые читатели, прочитав эту книгу, вы найдете много рецептов, в состав которых входят самые различные растения. С некоторыми вы знакомы, с некоторыми нет. Все они призваны помочь восстановить здоровье или во всяком случае помочь вам в этом. Но нет двух похожих людей, поэтому и рецепты, и подбор трав для каждого свой. А когда вы будете выбирать рецепт для лечения той или иной болезни, поинтересуйтесь, пожалуйста, а подходят ли вам растения, входящие в сбор? Не навредят ли? Загляните, пожалуйста, в этот раздел, прежде чем начать лечение.

Авран лекарственный.

Использование больших доз вызывает неудержимую упорную рвоту. Растение очень ядовито, внутрь не принимать.

Адонис весенний – ядовитое растение. Следует соблюдать дозировку.

Аир обыкновенный (корни). При повышенной кислотности желудка корни не принимать.

Алоэ (столетник). Применение препаратов алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказан при заболеваниях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

Аралия маньчжурская. Необходимо избегать применения препаратов из аралии при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

Арника горная – ядовитое растение. Следует соблюдать точно дозировку.

Багульник болотный – ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности, так как неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Барвинок малый – ядовитое растение. Следует точно соблюдать дозировку.

Бедренец, анис обыкновенный – сырье может вызвать дерматит при

долгом пребывании на солнце при приеме препаратов из него и поражения кожи при контакте с препаратами из этого растения.

Белена черная – очень ядовитое растение.

Береза бородавчатая. Ввиду раздражающего действия на почки применение настоя, отвара и настойки березовых почек как мочегонного средства допустимо под контролем врача. Длительно не принимать.

Бессмертник (цмин песчаный) – повышает кровяное давление. При гипертонии длительно применять не следует.

Будра плющевидная. Внутреннее применение будры как ядовитого растения требует осторожности. Следует точно соблюдать дозировку.

Валериана, корни. Нельзя употреблять длительное время и в большом количестве.

В таких случаях она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

Василек синий. Ввиду содержания в васильке очень активных соединений с циановым компонентом необходимо быть осторожным при применении сырья.

Василистник. Принимать только по назначению врача. Растение ядовитое.

Вьюнок полевой (березка). При использовании больших количеств растения могут возникнуть жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта (на рвоту, понос, общее недомогание).

Горец перечный, горец почечуйный, горец птичий. Обладает сильным кровоостанавливающим действием. Больным тромбофлебитом не следует принимать.

Гранат (плоды). Сок плодов пить обязательно разбавленным водой, так как в нем содержится много разных кислот, которые раздражают желудок и разъедают эмаль зубов. Следует осторожно применять кору граната, так как передозировка может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

Грыжник гладкий. Необходимо помнить, что грыжник – ядовитое растение, и при применении в более высоких, чем указано, дозах может вызвать отравление.

Девясил. Настой и отвар из девясила противопоказаны при беременности и болезни почек.

Донник лекарственный. При длительном употреблении и передозировке он вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливость, иногда поражение печени, кровоизлияния (под кожу, в



мышцы, внутренние органы) и даже паралич центральной нервной системы.

Дрок красильный. При применении больших количеств дрока может наступить отравление, подобное отравлению никотином. При использовании этого растения необходима осторожность.

Дурман обыкновенный. Ядовитое растение. Внутрь не следует принимать.

Дурнишник обыкновенный. Ядовитое растение. Следует точно соблюдать дозировку.

Душица обыкновенная. При беременности не следует принимать, так как обладает abortивным действием.

Дымянка лекарственная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности.

Женьшень (корень) следует применять только в холодное время года. Длительное применение женьшеня в больших дозах вызывает отрицательные явления: бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце и т. п.

Живокость – ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности.

Жостер слабительный. Проявление непереносимости – тошнота и рвота – связано с тем, что растение раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта.

Зверобой продырявленный. Растение ядовитое, внутреннее применение требует большой осторожности. При длительном применении вызывает сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление.

Земляника (ягода). Следует помнить, что у отдельных людей отмечается повышенная чувствительность к землянике, которая вызывает у них аллергию, сопровождающуюся упорной крапивницей. В этом случае употреблять землянику не стоит.

Золотая розга. Ядовитое растение. Необходимо точно соблюдать дозировку.

Золотой ус (каллизия) – необходимо строго соблюдать дозировку. Передозировка вызывает головную боль, слабость, отек слизистых оболочек, увеличение щитовидной железы, повреждение голосовых связок. Соблюдение правил приема обязательно!

Калина обыкновенная. Из-за высокого содержания некоторых биологически активных соединений плоды калины противопоказаны при подагре и болезнях почек.

Кассия узколистная (сенна). Большие дозы вызывают спазмы

кишечника в животе.

Кирказон обыкновенный. Растение ядовитое, поэтому следует применять только под контролем врача. При беременности может стать причиной выкидыша.

Кислица обыкновенная. Ядовитое растение, следует точно соблюдать дозировку.

Копытень европейский. Применение его как сильно ядовитого растения требует большой осторожности.

Кошачья лапка двудомная (бессмертник). Сильное кровосвертывающее средство. Следует осторожно применять при тромбофлебитах. Нежелателен длительный прием при повышенном кровяном давлении.

Крапива. Крапиву без совета врача применять не рекомендуется. Препараты из этого растения противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, болезнью гипертонической болезнью и атеросклерозом, а также их не следует применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

Красный стручковый перец жгучий. Внутреннее применение настойки может вызвать острые тяжелые желудочно-кишечные расстройства.

Крестовик обыкновенный. При передозировке ощущается сухость во рту, наступает сердцебиение. Растение обладает канцерогенным действием. Противопоказания: глаукома, заболевания печени и почек.

Крестовик ромболистный (плосколистный). В последнее время установлено, что большинство биологически активных соединений крестовика оказывают канцерогенное действие.

Крушина ломкая (кора). Ядовитое растение. Следует применять кору, выдержанную не менее года в сухом месте или подвергнутую нагреванию при 100 °С в течение 1 ч. В противном случае употребление коры может вызвать отравление (тошноту, рвоту).

Кубышка белая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности.

Кубышка желтая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Кукурузные рыльца. Сильное кровосвертывающее средство. При повышенной свертываемости крови не следует применять.

Купальница европейская. Ядовитое растение, особенно корни. Применение требует большой осторожности.

Ламинария. Нельзя применять при болезнях почек.

Ландыш майский. Ядовитое растение. Применение препаратов

ландыша противопоказано при заболеваниях сердца и сосудов, остром миокардите, эндокардите и резко выраженном кардиосклерозе.

Левзея сафлоровидная (маралий корень). Препарат применяют по указанию и под наблюдением врача. Противопоказан людям с повышенным кровяным давлением и заболеваниями глазного дна.

Лимонник китайский. Применяется по назначению врача и под его контролем. Противопоказания при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении, нарушениях сердечной деятельности.

Лук репчатый. Настойка лука противопоказана больным с заболеваниями печени и сердца, а также при болезнях почек.

Льнянка обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки.

Льняное семя. Противопоказаниями для использования являются холецистит и гепатит. Также длительное применение льняного семени не рекомендуется.

Любисток лекарственный. Может вызвать усиленный приток крови, поэтому нельзя применять при беременности ввиду опасности возникновения выкидыша.

Мак самосейка (дикий). В больших дозах ядовит.

Марена красильная, крапп. Оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, повышает кислотность желудочного сока. Противопоказания: острый и хронический гломерулонефрит, язвенная болезнь, гиперацидный гастрит (при повышенной кислотности).

Можжевельник обыкновенный. Можжевельник (ягоды) нельзя применять при остром воспалении почек, внутреннее применение ягод требует точной дозировки и противопоказано при беременности.

Молочай любой разновидности. Внутреннее применение молочая как сильно ядовитого растения требует большой осторожности.

Мыльнянка обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Наперстянка пурпуровая. Очень ядовитое растение, хотя и ценное сердечное средство. Применение наперстянки требует большой осторожности и обязательного контроля врача.

Обвойник греческий. Содержит ядовитые соединения, и применение его даже в незначительных дозах может вызвать токсические явления, поэтому необходимо быть осторожным при применении. Использовать его для лечения можно только под непосредственным контролем врача.

Окопник лекарственный. Ядовитое растение. Внутреннее применение

требует осторожности и строгой дозировки.

Омела белая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки.

Орех грецкий, орех лесной (фундук). При приеме внутрь ядер грецких орехов и фундука часто надо соблюдать дозировку, т. е. принимать в небольшом количестве, так как при избыточном приеме начинаются головные боли. Это объясняется тем, что прием орехов вызывает спазм сосудов головного мозга.

Очиток едкий. Ядовитое растение. Следует точно соблюдать дозировку. Сок свежей травы вызывает на коже воспаление и образование пузырей.

Папоротник мужской. Очень ядовитое растение. Препараты папоротника противопоказаны при сердечной недостаточности, при болезнях печени, почек, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых желудочно-кишечных заболеваниях, беременности, резком истощении и при активном туберкулезе.

Паслен сладко-горький, паслен черный. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Пастушья сумка. Препараты из пастушьей сумки противопоказаны при повышенной свертываемости крови.

Переступень белый. Необходимо отметить, что растение ядовитое. Его передозировка может вызвать кровавый понос и воспаление почек.

Пижма обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки.

Пион уклоняющийся. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности и точной дозировки.

Плющ. Растение ядовитое! Может вызвать отравление. У более чувствительных людей при контакте с сырьем возникает дерматит. Особенно ядовиты плоды плюща.

Полынь горькая (серебристая). Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки. Следует избегать длительного применения. Оно может вызвать судороги, галлюцинации и даже появления психических расстройств. Применение полыни горькой при беременности противопоказано. Нельзя применять при язвенной болезни.

Полынь цитварная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности и обязательно врачебного контроля.

Почечный чай (ортосифон). При приеме внутрь следует увеличить количество воды, так как почечный чай выводит из организма

большое ее количество.

Прострел луговой (сон-трава). Сильно ядовитое растение. Внутреннее применение растения требует большой осторожности и точной дозировки.

Радиола розовая (золотой корень). Следует точно соблюдать дозировку. При передозировке могут возникнуть побочные реакции со стороны нервной системы в виде бессоннице, головных болей, усиления сердцебиения, повышенной раздражительности. Используется под наблюдением врача. Прием лекарства противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, гипертонии, атеросклерозе, а также при гипотонии, вызванной вегетатососудистой дистонией.

Ревень. При приеме препаратов, содержащих ревень, моча, молоко и пот окрашиваются в желтый цвет. В щелочной среде окраска красная. Следует избегать назначать больным подагрой и страдающим почечно-каменной болезнью. Ввиду того что ревень может вызвать кровоизлияние из вен прямой кишки, не рекомендуется применение его при геморрое.

Редька посевная. Внутреннее применение редьки противопоказано больным с заболеваниями сердца и печени, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Рододендрон золотистый. Ядовитое растение. При передозировке могут возникнуть отравления, признаками которого являются сильное слюнотечение, позывы на рвоту, сильные боли по ходу пищеварительного тракта, состояние опьянения, угнетение деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхания, снижения артериального давления. Препараты оказывают раздражающее действие на мочевыводящие пути. При заболеваниях почек противопоказаны.

Рута пахучая. Ядовитое растение, особенно в свежем виде. Требует осторожности в дозировке.

Свекла обыкновенная. При приеме большого количества свежего сока свеклы происходит выраженный спазм кровеносных сосудов. Поэтому свежавыжатому соку дают отстояться 2–3 ч, чтобы улетучились вредные фракции. После этого его можно использовать.

Сирень обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Солодка голая. При продолжительном приеме солодки наблюдаются повышение артериального давления, задержка жидкостей вплоть до появления отеков.

Спорынья (маточные рожки). Очень ядовитое растение. Применение спорыньи требует очень большой осторожности и обязательно врачебного контроля.

Татарник колючий или обыкновенный. При повышенном кровяном давлении не следует принимать.

Термопсис ланцентный. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности. При кровохарканье прием внутрь противопоказан.

Толокнянка обыкновенная. Не следует применять долго. Некоторые авторы не рекомендуют использовать отвар из листьев, так как он раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Тысячелистник. Ядовитое растение. Внутреннее применение всех видов тысячелистника как ядовитых растений требует осторожности. Длительное употребление растений и передозировка вызывает головокружения и кожные сыпи. Следует точно соблюдать дозировку.

Фиалка трехцветная, анютины глазки. Длительное применение и передозировка могут вызывать рвоту, понос и зудящую сыпь.

Хвощ полевой. Ядовитое растение. Применение противопоказано при остром воспалении почек. Внутреннее применение требует точной дозировки.

Чай китайский. Чрезмерное употребление чая может привести к повышенной возбудимости. Крепкий чай противопоказан при сердечных заболеваниях, при язвенной болезни и неврозах.

Чемерица. Очень ядовита. Внутреннее применение чемерицы также может вызвать тяжелые (вплоть до смертельных) отравления.

Черемша. Избегать применение больным гастритом и язвой желудка.

Чернокорень лекарственный. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности, особенно дозировка.

Чеснок нельзя употреблять больным эпилепсией, беременным женщинам.

Чистец лесной. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Чистотел большой. Все части растения, особенно корни, ядовиты. Внутреннее применение требует очень большой осторожности и точной дозировки. Следует применять только под наблюдением врача. Неумеренное и длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.

Шиповник. После приема внутрь настоя шиповника обязательно ополосните рот теплой водой или водой с содой. Кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Щавель кислый. Содержит пуриновые вещества и щавелевую кислоту. Не рекомендуется употреблять щавель при нарушенном солевом обмене (ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалении

кишечника и туберкулезе.

Эфедрa двухколосковая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности (при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца и при бессоннице).

Ясень обыкновенный. Растение ядовито. Внутреннее применение требует осторожности.

Ясенец. При соприкосновении с растением, особенно во время цветения, могут появиться тяжелые поражения кожи, подобные ожогам, которые болезненны и трудно заживают. Доказано, что может наступить отравление при вдыхании паров эфирного масла ясенца.

Ясменник душистый. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности. При передозировке появляются рвота, головная боль, головокружение и даже наступает смерть.

## Очищение организма перед началом лечения

По утверждению ученых и врачей, почти все болезни и преждевременная смерть людей – от неправильной диеты, недопустимых смесей, присутствующих в рационе, и в конечном итоге от засорения и деформации толстой кишки.

Невежественный обыватель считает себя «гигантской трубой-синезатором», в один конец которой пища входит, а из другой выходят «отбросы». «Бросай в трубу, что хочешь – все сгорит!» – думают почти все. Да, сгореть-то сгорит, но если в эту «трубу» бросать не продукты, там же сгорит от 25 до 50 лет вашей жизни! Многие беды – от многолетних отходов пищеварения, скапливающихся в толстой кишке. Она настолько забивается каловыми массами, что остается лишь маленькое отверстие. В зависимости от того, в каком месте толстой кишки образуются в результате перехваты, сужения, у человека страдает тот или иной орган.

Отчего же так много скапливается отходов в толстой кишке? Главным образом от употребления крахмалистых веществ и вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала не растворяется ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти частицы как бы засоряют кровь своеобразной «крупой». Кровь при циркуляции стремится избавиться от этой «крупы», и в конце концов та оседает в разных местах. Вареная (переваренная), печеная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Растительная пища, наоборот, дает питательные вещества стенкам толстой кишки и «выносит» все попадающее на ее пути к анусу.

Если человек питается преимущественно крахмалосодержащей и вареной пищей, то она, проходя через толстую кишку, оставляет на ней слой (пленку) отходов. В таком случае перистальтика толстой кишки бывает нарушена. Поэтому и возникают многие болезни.

Ошибки в нашем питании очень серьезны и их можно перечислить в таком порядке:

- 1) усиленное питание белками вследствие ложно укоренившегося мнения, что только белки дают силу организму, отсюда постоянное их гниение в кишечнике;
- 2) незнание правильных методов варки пищи, излишне долгое



кипячение, вываривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов;

3) употребление в больших количествах белого хлеба, сладких булок, пирожных, излишек сладостей и сахара, что ведет к избытку и брожению углеводов в желудке. С другой стороны, постоянный недостаток щелочных продуктов в питании делает невозможным нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками, так и брожения углеводов.

4) отсутствие привычки, особенно в течение зимних месяцев, употреблять в пищу сырые овощи, зелень и фрукты, в которых только и содержатся минеральные соли и витамины;

5) отсутствие здоровых сортов хлеба, зелени, фруктов при сидячем образе жизни вызывают хроническую вялость желудка и толстой кишки, что в свою очередь приводит к застою пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению организма в течение целого ряда лет;

6) обилие мясных продуктов, мясных супов, острых соусов, спиртных напитков и пива преждевременно разрушает почки и печень, сокращая нашу жизнь на 15–20 лет.

7) нежелание ежедневно следить за всеми отправлениями своего организма, отказаться от привычного, но неправильного питания, питья, часто избыточных, всегда приводит к неправильному обмену веществ.

Люди начинают злоупотреблять лекарствами, вместо того чтобы поправить свое здоровье диетой и рациональным питанием. Итак, можно сделать вывод что лечение любой болезни надо начинать не с лекарств, а с очищения организма. Для начала хотя бы кишечника. Для этого существует множество способов, можно выбрать тот, который больше всего вам подходит. Почитайте литературу на эту тему, благо ее сейчас много. Этой проблемой занимаются и известные ученые и народные целители. Однако, чтобы выбрать «свой метод», неплохо бы проконсультироваться с лечащим врачом или хотя бы разобраться с тем что вам полезно, а что противопоказано. Ибо не всегда то, что хорошо для одного человека, подходит для другого. Есть методы очистки голоданием, диетой, клизмами (с различными добавками) уринотерапии и т. д.

Поэтому человек должен сам выбрать тот метод, который подходит именно ему. Я хочу привести здесь некоторые примеры очищения перед началом лечения болезней золотым усом. Итак, советы по очищению кишечника опытного врача-фитотерапевта М. В. Олейниковой.

Для того чтобы начать успешное лечение, необходимо прежде всего очистить кишечник. У взрослого человека в нем накапливается от 5 до 15 кг каловых масс, которые постоянно отравляют организм. На борьбу с

ними организм тратит половину всей энергии, выделяемой при переваривании пищи. Если кишечник чистый, то энергия тратится на усиленную борьбу с болезнью, а принимаемые лекарства, настои трав лучше усваиваются и, стало быть эффективней работают. Лучше всего проводить очистку кишечника голоданием или же клизмами.

Хорошо помогает следующий рецепт:

Требуется: 1 стакан свекольного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 1,5–2 л воды.

Приготовление. Вскипятить и остудить воду, чтобы была чуть теплой, добавить свекольный и лимонный сок.

Применение. Первые 3 дня делать с такой смесью клизмы 6–8 раз в день. Следующие 3 дня 2–3 раза в день. Потом рекомендую делать клизмы 1 раз в неделю для поддержания чистоты в кишечнике.

Хотелось бы также дать несколько советов, с помощью которых можно избавиться от отеков, скопления жидкости в полостях (водянки), которые так часто являются следствием неправильного образа жизни.

\*

При этом применяется петрушка как противоотечное средство в составе сбора трав, а также отдельно. Используется растение целиком.

Требуется: 1 стакан петрушки, пропущенной через мясорубку, 0,5 л кипятка, 1 лимон.

Приготовление. Петрушку залить кипятком, укутать на 6–8 ч. Процедить. Добавить сок 1 лимона.

Применение. Выпить всю полученную жидкость за день в несколько приемов. Пить состав 2 дня подряд. Повторять прием настоя через каждые 3 дня.

При отеках любого происхождения полезно придерживаться фруктово-овощной диеты. Особенно рекомендуется употреблять в пищу сырую капусту, баклажаны, огурцы, лимоны прямо с кожурой и медом, петрушку, тыкву, кресс-салат, пастернак, отвар корок арбуза вместо чая.

\*

Сок черной редьки с медом. Начинать пить по 0,5 стакана 1 раз в день, постепенно увеличивая до 2 стаканов в день (в несколько приемов).

Пропорция сока и меда 1: 1.

\*

Сок из репчатого лука. Пить по 2 ст. л. сока утром. Для этого взять 2 луковицы, мелко порезать, пересыпать сахаром (вечером). Утром отжать.

Известный народный целитель и гомеопат В. Огарков предлагает перед лечением провести очищение с помощью фитотерапевтических средств.

\*

Требуется: 12 ч. л. семени льна, 1 л кипятка.

Приготовление. Семена льна залить кипятком и прокипятить 10 мин. Остудить до 40 °С, процедить.

Применение. Принимать в теплом виде, по 0,5 стакана 6 раз в день. Курс очищения отваром 2–3 недели. Принимать с 12 ч дня до 12 ч ночи.

Этот отвар хорошо выводит радионуклиды, токсины и самым благоприятным образом влияет на почки и желудочно-кишечный тракт.

Требуется: 6–8 ст. л. цветов каштана конского, 2 ст. л. травы душицы, 1 л воды.

Приготовление. Цветы каштана и душицу залить водой, довести до кипения, укутать, настоять ночь, процедить.

Применение. Принимать по 1 глотку за прием – выпить весь отвар в течение дня (обязательно пить после облучения).

Этот отвар также улучшает формулу крови.

Методы очищения по Малахову, Н. Степановой, И. Васильевой – можно найти в книгах этих целителей. Выбирайте свой метод, и здоровья вам!

## **Диета в период лечения золотым усом**

Применение золотого уса предполагает определенные правила питания. Так, во время приема любых препаратов золотого уса из рациона питания следует исключить следующие продукты: соленые и маринованные овощи, животные жиры, кондитерские изделия, алкогольные напитки, квас, а также все газированные напитки, мясо, дрожжевой хлеб, картофель, молочные продукты с большим содержанием жира.

Существует также ряд продуктов, которые необходимы для больного в период лечения золотым усом: все сорта морской и речной рыбы в отварном виде, сыры, различные виды орехов (кроме арахиса), любые сырые овощи, а особенно свекла и морковь, овощные соки, пророщенные зерна, растительные масла.

Соблюдение вышеуказанной диеты способствует более эффективному лечению золотым усом.

Исходя из рекомендаций по питанию в период лечения остановимся на диете подробнее. В ваших силах ее сделать аппетитной, привлекательной и вкусной. Вы удивитесь, сколько разнообразных блюд можно сделать из разрешенных к питанию продуктов.

Медицина достигла огромных успехов в предупреждении и лечении заболеваний. Однако как бы ни были совершенные методы оказания лечебной помощи, эффективность лечения во многом зависит от сопротивляемости организма заболевшего, его жизненных сил. А эти свойства в огромной степени обеспечивает соответствующее питание. Диетическое питание является обязательной частью современного комплексного лечения каждого заболевания. Без него не может быть рационального лечения. В организме человека происходят различные химические реакции, в результате которых образуются жизненно важные соединения. Пища поставляет материал для этой колоссальной и вместе с тем изумительно слаженной работы. Всякое заболевание сопровождается нарушением гармонии в организме, говоря точнее – обмена веществ. Одним из средств устранения причин нарушения этой гармонии является диетическое питание. Диетическое питание усиливает эффективность лечения медицинскими препаратами. Лечение питанием складывается из ряда факторов, основными из них являются калорийность и химический состав продуктов, физические свойства пищи, т. е. ее температура при

подаче к столу и консистенция; режим питания, т. е. распорядок приема пищи.

Все эти качества диетического питания достигаются соответствующим составлением меню, надлежащим подбором продуктов и их специальной кулинарной обработки. Приготавливая пищу в домашних условиях, необходимо соблюдать некоторые правила и рекомендации.

Во-первых, чрезмерно длительное увлечение диетой может принести вред, поэтому следует наблюдаться у врача и советоваться с ним.

Во-вторых, соблюдать диету необходимо в течение всего установленного срока. В-третьих, готовить пищу следует только из свежих и высококачественных продуктов, скоропортящиеся продукты хранить на холоде, овощи и другие продукты тщательно очищать и промывать, горячую пищу готовить непосредственно перед употреблением. А так же меню должно быть разнообразным и меняться по дням и по сезонам года.

Блюда из рыбы

1. Рыба отварная под яично-масляным соусом.

Требуется: (на 2 порции) 200 г филе рыбы, 150 г моркови, 20 г листового салата.

Для соуса: 1 яйцо, 40 г оливкового масла, соль по вкусу.

Приготовление. Филе рыбы опустить в кипящую подсоленную воду. Для придания аромата положить нарезанную морковь. Отварить рыбу до готовности.

Для приготовления яично-масляного соуса сваренное вкрутую яйцо порубить, смешать с маслом.

При подаче к столу рыбу полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью салата. На гарнир подать гречневую кашу.

2. Заливная рыба.

Требуется: (на 2 порции) 400 г свежей рыбы, 0,4 л воды, 1 среднего размера луковица, 1 морковь, 1 яйцо, четверть лимона, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу (хрен по желанию).

Приготовление. Рыбу почистить, отрезать голову, хвост, плавники, нарезать порционными кусками. Голову, хвост, плавники положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить перец, морковь, лук, соль, лавровый лист (за 10 мин до окончания варки), поставить на небольшой огонь, варить 30 мин. Бульон процедить, опустить в него куски рыбы и варить на медленном огне 10–15 мин. Выложить рыбу в форму. Разложить между кусками рыбы нарезанные кружочками яйца, «звездочки» вареной моркови, лимон. Процедить бульон и залить им рыбу. Поставить в

холодильник.

### 3. Рыба, тушенная в молоке с сыром.

Требуется: (на 4–5 порций) 1 кг рыбы (треска, окунь, щука, салака и др.) 4 луковицы, 0,5 л молока (обезжиренного), 100 г тертого сыра, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу разделать, крупную нарезать кусками, уложить в сотейник в 1–2 ряда, перекладывая каждый раз нарезанным луком, тертым сыром и солью (чуть-чуть). После этого залить молоком, добавить подсолнечное масло. Тушить при слабом жаре 1–1,5 ч. Подавать с молоком и луком. Гарнир по усмотрению.

### 4. Треска отварная в молоке (обезжиренном).

Требуется: (на 10 порцию) 1 стакан молока (обезжиренного), 150 г филе трески, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Филе трески промыть, нарезать порционными кусками. Морковь промыть, натереть на крупной терке, репчатый лук мелко шинковать. Рыбу положить в кастрюлю, залить подсоленной холодной водой, довести до кипения. Затем слить воду. Рыбу вынуть шумовкой, а на дно кастрюли положить морковь, лук, на овощную подушку – куски филе, добавить перец, соль лавровый лист. Залить горячим молоком и варить после закипания 5–8 мин. Подавать на стол, посыпав блюдо рубленым укропом.

### 5. Рыба фаршированная.

Требуется: 2–3 кг рыбы (судак, щука) 3 луковицы, 1 ч. л. сахара, 1 яйцо, 1 морковь, 1/3 мякоти булки, перец, соль по вкусу, хрен, лимон.

Приготовление. Почистить рыбу, снять шкуру, выбрать кости. Голову, кости, плавники, хвост залить водой, посолить, поставить варить. Из мякоти сделать фарш, добавить мякоть булки, размоченную в воде, 2 луковицы (лук мелко порезать), 0,5 стакана воды, яйцо, сахар, соль, перец. Все тщательно смешать, сделать котлетки. Кожу рыбы нарезать кусками, чтобы можно было завернуть в них котлетки. В закипевшую воду положить морковь и луковицу, через 5 мин опустить котлетки, варить 30–35 мин. Выложить на блюдо. Бульон (уварить вполовину) процедить, вылить в посуду для застывания. Подавать холодец из бульона с рыбой и хреном с лимоном (можно готовый).

Сыр рекомендуется использовать в естественном виде, а также в салатах и в виде приправы (к макаронам, рыбе и т. д.). Можно приготовить и соответствующие блюда из этого продукта.

### 1. Паста с кабачками.

Требуется: 80 г твердого сыра, 50 г нежирного творога, 3 ст. л.

натертых на мелкой терке сырых кабачков, 2 дольки чеснока, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, перец.

Приготовление. Продукты протереть, смешать, массу взбить.

#### 2. Паста с морковью.

Требуется: 80 г тертого сыра, 100 г нежирного творога, 1 морковь, 1 ст. л. изюма.

Приготовление. Творог смешать с тертым сыром, тертой морковью, изюмом. Массу взбить.

#### 3. Паста с грибами и зеленью укропа.

Требуется: 80 г тертого сыра, 80 г нежирного творога, 2 белых сухих гриба, 1 ст. л. рубленого укропа, 3 ст. л. грибного отвара.

Приготовление. Смешать творог с тертым сыром, грибным отваром, зеленью укропа. Массу взбить и добавить в нее мелко нарубленные отварные белые грибы.

#### 4. Паста с грибами, сыром и орехами.

Требуется: 80 г тертого сыра, 50 г творога, 2 сухих белых гриба, 1 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. грибного отвара, перец.

Приготовление. Мелко нарубленные вареные грибы смешать с остальными протертыми продуктами. Массу взбить.

#### 5. Паста с орехами, творогом, кинзой.

Требуется: 100 г творога, 50 г тертого сыра, 2 ст. л. рубленых ядер ореха, кинза (на кончике ножа).

Приготовление. Протертый творог смешать с тертым сыром, добавить орехи, кинзу. Все перемешать.

#### 6. Паста с творогом и морковью.

Требуется: 50 г нежирного творога, 80 г тертого сыра, 1 морковь.

Приготовление. Свежую морковь натереть на мелкой терке, добавить смесь творога и сыра, перемешать.

#### 7. Паста со свеклой.

Требуется: 100 г натертого сыра, 100 г пастеризованного творога, 1 свекла, 1 ч. л. лимонного сока, перец, тмин (на кончике ножа).

Приготовление. К натертой на мелкой терке свекле добавить лимонный сок, чтобы лучше сохранилась окраска. Свеклу смешать с остальными продуктами. Массу взбить.

#### 8. Паста со свежими помидорами.

Требуется: 60 г пастеризованного творога, 100 г брынзы, тмин на кончике ножа, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, 4 дольки чеснока, 2 помидора.

Приготовление. Смешать протертые творог и брынзу, тмин, рубленый чеснок, с помидоров снять кожицу, мелко порезать, все взбить. При подаче посыпать зеленью укропа.

9. Паста с гречневой кашей и тыквой. Требуется: 50 г брынзы, 3 ст. л. гречневой каши, 1 стакан воды, 2 ст. л. меда, 200 г тыквы, 2 ст. л. изюма.

10. Паста с морковью Требуется: 100 г тертого сыра, 100 г нежирного творога, 1 морковь, 1 ст. л. изюма, ваниль на кончике ножа. Приготовление. Творог смешать с тертым сыром, натертой морковью, изюмом, ванилином. Массу взбить.

11. Икра свекольная с сыром.

Требуется: 4 свеклы, 1 морковь, 0,5 стакана воды, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 100 г сыра, соль, 3 зубчика чеснока.

Приготовление. Очищенную свеклу и морковь натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Сыр нарезать мелкими кубиками. Овощи с сыром залить горячей подсоленной водой, довести до кипения. Добавить растительное масло и охладить. Подавать с рубленым чесноком.

12. Паста с плавленым сыром и орехами Требуется: 100 г плавленого сыра, 1 ст. л. рубленых грецких орехов, тмин (на кончике ножа). Приготовление. Плавленый сыр пропустить через мясорубку, смешать с рублеными ядрами грецких орехов, добавить тмин. Массу перемешать.

13. Овощи, запеченные с сыром Требуется: 500 г помидоров, 500 г баклажанов, 300 г лука, 500 г сладкого перца, 200 г тертого сыра, 2–3 дольки чеснока, 1 ст. л. укропа, 1 ст. л. зелени петрушки, перец, соль по вкусу. Приготовление. Нарезать помидоры, баклажаны и сладкий перец тонкими кольцами. В кастрюлю налить немного растительного масла, уложить в нее слоями овощи в такой последовательности: помидоры, лук, сладкий перец, баклажаны. Немного подсолить, поперчить, положить немного нарубленного чеснока, мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, затем еще один ряд помидоров. Сверху посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 30–40 мин.

14. Тыква, фаршированная рисом с помидорами Требуется: 1 небольшая тыква, 2/3 стакана риса, 2 помидора, 1 стакан воды, 1 ст. л. масла, 4 ст. л. тертого сыра, перец и соль по вкусу. Приготовление. Небольшую тыкву очистить, разделить пополам, вынуть содержимое и начинить смесью из предварительно размоченного риса, нарезанных свежих помидоров, мелко нарезанной и пассированной луковицы. Посолить, поперчить, добавить тертый чеснок. В нафаршированные половинки тыквы налить кипяченую воду. Запекать в духовке на сильном огне. Когда тыква будет почти готова, смазать ее сверху маслом и



посыпать тертым сыром.

15. Тыква с кефиром Требуется: 750 г тыквы, 1 стакан кефира или 250 г кислого молока, 4 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. муки, перец, соль по вкусу. Приготовление. Нарезать тыкву кубиками, подсолить, потушить в небольшом количестве кипятка. В кефир добавить тертый сыр, муку, перец на кончике ножа. Этой смесью заправить тыкву.

16. «Тюльпаны» фаршированные Требуется: 8–6 одинаковых по размеру томатов, 150 г сыра, 3–4 зубчика чеснока, 2 стручка сладкого перца. Приготовление. Помидоры вымыть, надрезать крест-накрест, вынуть сердцевину. Сыр натереть на мелкой терке и перемешать с измельченным чесноком и перцем. Этим фаршем начинить помидоры. Подать к столу на целых листьях салата. Это не только вкусно, но и красиво.

17. Запеканка из яиц, сыра и овощей Требуется: 3 яйца, 150 г сыра, 4 ст. л. зеленого консервированного горошка, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана молока, перец на кончике ложки, соль (немного).

Приготовление. К сырым яйцам добавить мелко нарубленный лук, зеленый горошек, соль, перец. Массу взбить, постепенно доливая молоко. В смазанную растительным маслом сковороду вылить взбитую массу, посыпать тертым сыром и запекать 15–20 мин.

Орехи

Это продукт сытный, калорийный и полезный. Но увлекаться орехами не надо, так как излишество может вместо пользы принести вред. Об этом уже говорилось. А арахис вообще стоит исключить. Некоторые национальные блюда грузинской, молдавской кухни и другие включают в себя орехи.

Мы же вам предложим несколько блюд с орехами, часть рецептов уже вам встречались в предыдущих разделах.

1. Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом.

Требуется: 100 г зелени сельдерея, 0,5 стакана грецких орехов, 5 долек чеснока, 2 ст. л. сока лимона (или яблочного уксуса), 2 ст. л. подсолнечного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Зелень сельдерея промыть, порубить, положить в салатник и перемешать с соусом. Соус: очищенные грецкие орехи истолочь с чесноком до получения маслянистой однородной массы, ввести сок лимона, подсолнечное масло и 1 ст. л. муки. Посолить и хорошо перемешать.

2. Паштет из брынзы с чесноком и орехами.

Требуется: 400 г брынзы (пресной), 200 г масла, 200 г очищенных грецких орехов.

Приготовление. Брынзу, чеснок и орехи пропустить через мясорубку, добавить масло, перемешать. Подать к столу в холодном виде. Украсить листьями зеленого салата, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.

### 3. Яблоки печеные.

Требуется: 6–8 яблок, 100 г изюма, 100 г орехов, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Яблоки вымыть, удалить сердцевину с семенами. Образовавшееся отверстие заполнить изюмом и рублеными орехами. Запекать яблоки лучше на блюде, подлить немного воды. Запекать в духовке 15–20 мин. Горячие яблоки можно смазать медом (0,5 ч. л.).

### 4. Молоко с морковью и орехами.

Требуется: 4 стакана обезжиренного молока, 1 стакан воды, 2 моркови, 10 миндальных орехов, 1 ч. л. меда, кардамон (на кончике ножа).

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке, ядра миндальных орехов залить кипящей водой на 2–3 мин, удалить с них коричневую кожицу и мелко порубить. Морковь и орехи соединить, положить кардамон, залить горячей водой, довести до кипения. Охладить, добавить кипяченое молоко, мед.

### 5. Молоко с творогом, финиками и орехами.

Требуется: 200 г творога, 20 сушеных фиников, 10 грецких орехов, 4 стакана обезжиренного молока.

Приготовление. Финики промыть, удалить косточки, мелко порубить. Ядра грецких орехов мелко порубить. Финики смешать с рублеными орехами, добавить протертый творог, молоко, взбивать 2–3 мин.

### 6. Кефир с томатным соком, укропом и орехами.

Требуется: 4 стакана кефира, 1 стакан томатного сока, 10 грецких орехов, 1 ст. л. рубленой зелени укропа.

Приготовление. Ядра грецких орехов мелко порубить. Добавить зеленый укроп, томатный сок, кефир. Взбить полученную массу.

О приготовлении блюд из сырых овощей. Их рецепты приведены были ранее. Приведу еще несколько.

### 1. Закуска с брюссельской капустой и творогом.

Требуется: 6 кочанчиков брюссельской капусты, 200 г творога, 4–5 долек чеснока (если творог густой, то 200 г кефира или овощного отвара), соль по вкусу.

Приготовление. Кочанчики разрезать на 2 части. На каждую половинку положить творог с рубленым чесноком. При необходимости

творог развести. Подавать к завтраку или ужину.

#### 2. Творог с морковью и редькой.

Требуется: 100 г творога, 1 морковь, 1 редька, 1 ст. л. зелени, ягода по вкусу.

Приготовление. Промытую и очищенную редьку нарезать тонкими кружочками. Творог смешать с морковью натертой на мелкой терке (моркови и творога поровну). Эту смесь уложить на кружочки редьки, украсить свежими или размороженными ягодами, зеленью и подать к столу. Морковь и творог смягчают вкус редьки.

#### 3. Перец с творогом к завтраку.

Требуется: 4 сладких перца, 200 г творога.

Приготовление. Сладкий перец разрезать вдоль, удалить семена, смешать мякоть с творогом. Половинки перца наполнить творогом и подать.

#### 4. Репа с сыром.

Требуется: 3–4 репы средней величины, 200 г плавленого сыра, 1 морковь, 1 луковица, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Приготовление. Репу очистить, промыть и вырезать сердцевину так, чтобы в репе образовалось углубление. Удаленную часть репы пропустить через мясорубку вместе с очищенной морковью и плавленым сыром. В массу добавить рубленый репчатый лук (пассерованный), соль. Перемешать и наполнить полученным фаршем репу. Подготовленную репу уложить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой и варить 8 – 10 мин. Затем посуду снять с огня и настаивать 10–15 мин.

Репу выложить на блюдо и полить образовавшимся при варке соусом.

#### 5. Свекла с кефиром.

Требуется: 3 небольших свеклы, 1 морковь, 2 стакана кефира, 2 ст. л. зеленого лука, соль по вкусу.

Приготовление. Очищенную свеклу и морковь натереть на крупной терке, промытый зеленый лук мелко нарубить. Овощи залить кефиром, добавить соль по вкусу.

#### 6. Творожники с овощами.

Требуется: 200 г нежирного творога, четверть стакана томатного сока, 1 морковь, 1 свежий огурец, 1 ст. л. натертой редьки, 1 ст. л. свежих рубленых листьев смородины, 1 зубчик чеснока.

Приготовление. Морковь и редьку очистить, натереть на мелкой терке, огурец, листья смородины помыть и мелко порубить. Творог смешать с томатным соком, постепенно добавить овощи и листья. Массу тщательно перемешать и уложить в салатник.

7. Салат из свежей капусты и яблок со сметаной 15 %-ной.

Требуется: 70 г белокочанной капусты, 50 г яблок, 1 ч. л. меда, 20 г сметаны, лимонная кислота по вкусу.

Приготовление. Капусту очистить, вымыть, мелко нашинковать соломкой. Протереть с лимонной кислотой до выделения сока, отжать. Яблоки очистить, нашинковать, как и капусту, положить мед. Хорошо перемешать, выложить горкой в салатник, заправить сметаной.

8. Салат «Освежающий».

Требуется: 1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко (лучше антоновское), 3–4 зубчика чеснока, четверть лимона, 0,5 ч. л. сухой лимонной цедры, или свежая с четвертинки лимона.

Приготовление. Редьку и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Старательно перемешать. Добавить толченый чеснок и цедру. В конце выжать в салат сок лимона, снова перемешать и слегка посолить.

9. Салат болгарский «по-шпионски».

Требуется: 500 г сладкого стручкового перца, 300 г помидоров, 150 г огурцов, 150 г брынзы, 100 г лука. 60 г растительного масла, зелень петрушки, 1 острый перец, яблочный уксус, соль по вкусу.

Приготовление. Испечь сладкий перец, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Помидоры огурцы очистить и нарезать кубиками. Лук нашинковать мелкой соломкой, посолить, размять руками. Все продукты смешать, посолить по вкусу. Добавить зелень петрушки, заправить растительным маслом, побрызгать яблочным уксусом, хорошо перемешать и уложить горкой в салатник или разложить в тарелки. Брынзу натереть на мелкой терке и посыпать салат сверху. Стручок острого перца разрезать пополам и воткнуть в середину.

10. Салат «Ассорти» Требуется: 1 свекла средняя, 1 морковь крупная, 2 яйца вареных, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. петрушки, 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 1 ст. л. майонеза.

Приготовление. Морковь и свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Разделить белки и желтки вареных яиц, порубить ножом. Порезать зеленый лук и зелень петрушки. Уложить все на тарелку, в середину измельченную рыбу, а по краям небольшими горками морковь, свеклу, желтки, белки, лук, петрушку. Сверху полить каждую горку майонезом, можно добавить хрен.

Сырые овощи, блюда фрукты и соки из них

Овощи и фрукты имеют большое значение в нашем питании. Они служат источником не только витаминов и минеральных солей, но содержат также клетчатку, органические кислоты, пектиновые соединения,

ароматические вещества и эфирные масла. В них содержится большое количество витаминов С, В1, В2, В6, Е и А. Кроме того, они обладают лечебными свойствами. По содержанию витаминов овощи и фрукты можно разделить на 3 группы.

**Первая группа** . Овощи и фрукты, доставляющие в организм человека главным образом витамин С, а также минеральные вещества, сахар, клетчатку, витамины А и В2. К этой группе относятся помидоры, капуста, стручковый перец, зелень петрушки, лимоны, апельсины, грейпфрут, смородина, крыжовник, лесные ягоды, малина, клубника.

**Вторая группа** . Овощи и фрукты, снабжающие организм главным образом каротином. Овощи и фрукты этой группы поставляют, кроме того, минеральные вещества, витамин С, сахар, клетчатку, витамин В2. К этой группе принадлежат морковь, помидоры, тыква, лук-порей, брюссельская капуста, зеленые стручки гороха и фасоли, зелень петрушки, красный перец, рябина, дыня, абрикосы.

**Третья группа** . Овощи и фрукты, содержащие небольшое количество минеральных веществ и витаминов, растворимых в воде, и положительно влияющих на обмен веществ в организме (витамин С и витамины группы В). К этой группе относятся свекла, огурцы, сельдерей, репчатый лук, редиска, петрушка, яблоки, груши, сливы, черешня и виноград. Так как овощи и фрукты часто бывают загрязнены микробами, а иногда химическими веществами (средствами защиты растения), их надо мыть очень тщательно.

1. Овощи и фрукты перебрать – выбросить испорченные и несвежие.
2. Тщательно мыть овощи и фрукты под проточной водой. Корнеплоды лучше мыть щеткой.
3. Овощи и фрукты, которые нельзя подвергать обработке с кожицей, вымыть, а затем срезать кожу ножом из нержавеющей стали.
4. В очищенных овощах меньше ценных веществ (очищенные фрукты не моют).
5. Фрукты и овощи, предназначенные для приготовления натуральных соков, необходимо перерабатывать быстро и непосредственно перед употреблением.

Соки нужно готовить из качественных продуктов и сразу пить.  
Соки. Их приготовление

Их нужно готовить из свежих овощей, фруктов и сразу пить. Ученые установили, что соки, полученные на центробежной соковыжималке, лучше, чем соки, полученные другими методами, например при помощи пресса. Центрифужный сок готовится в 3–4 раза быстрее, меньше

окисляется. Он содержит до 10 % мякоти и по сущности является нектаром. В него переходит значительно больше физиологически активных веществ, а значит, он биологически ценнее для организма. Сок надо употреблять сразу же после приготовления.

Даже кратковременное хранение в холодильнике ускоряет брожение и порчу продуктов, хотя его вкус может не измениться. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.

В каком количестве можно пить соки?

В период лечения препаратами максимальное количество принимаемого сока не должно превышать 2 стаканов в день, причем, как уже говорилось, преимущество надо отдавать овощным сокам (особенно свекольному, морковному, капустному, огуречному или их смесям). В периоды отдыха от лечения можно пить соки неограниченно, но, конечно, в разумных пределах, так как избыток их может привести к гипервитаминозу. При этом наблюдаются вялость, сонливость, головная боль. Могут возникнуть шелушение кожи, выпадение волос и бровей, небольшое увеличение печени, селезенки. Еще раз хочется сказать, что все должно быть в меру. И эту меру надо знать. Итак пейте в меру и делайте смеси соков.

Итак, перечислим некоторые соки и их свойства.

#### СОК БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Смесь сока брюссельской капусты с морковным, салатным и соком стручковой фасоли дает такое сочетание элементов, которое помогает усвоить и восстановить функции поджелудочной железы. Установлено, что соки эти исключительно полезны при диабете. Однако они приносят пользу только в тех случаях, когда концентрированные крахмалы и сахар исключаются из диеты, а кишечник регулярно очищается от шлаков клизмами.

#### СОК КАПУСТЫ

При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Единственным побочным эффектом является частое образование газов. С равным успехом можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее.

Сок капусты обладает великолепным очищающим действием и сбавляющим вес эффектом. Образование газа в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения химической реакцией. Клизмы помогут удалению как газа, так и продуктов гниения, вызывающих их образованию. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества этого сока

очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь соков моркови и шпината в течение 2 или 3 недель с ежедневным очищением клизмой. Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении.

Смесь соков моркови и капусты является великолепным источником витамина С. Сок капусты весьма эффективно применяется при опухолях и запорах. Так как запоры являются основной причиной появления сыпи на коже, то она исчезает при его употреблении. Добавление соли к капусте не только уничтожает его ценность, но даже вредно. Сок из свежей капусты употребляют при хронических гастритах, особенно с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и селезенки, ожирении.

При лечении применяют 2 стакана сока 2 раза в день за 1 ч до еды в теплом виде.

#### СОК КАРТОФЕЛЯ

Сырой картофель содержит легкоусвояемый сахар, который при варке превращается в крахмал. Лицам, страдающим венерическими заболеваниями, а также склонным к половому перевозбуждению, не следует есть картофель. Сок сырого овоща хорошо очищает весь организм. В смеси с морковным соком и соком сельдерея хорошо помогает при нарушениях пищеварения, нервных расстройствах.

#### ЛИМОННЫЙ СОК

Лимон очень богат минеральными солями, особенно витамином С и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень важно для организма. Он обладает сильным антимикробным, антисептическим действием. Принимают его при атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, нарушенном обмене веществ, геморрое, лихорадочных состояниях. Лучше применять смесь из сока 0,5 лимона на 0,5 стакана горячей воды 2–3 раза в день. Лимонный сок добавляют в салаты из свежих овощей без добавления поваренной соли.

Этот сок, разведенный в воде (0,5 лимона на 0,5 стакана теплой воды) полезен для полоскания при ангинах, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и глотки. Также его применяют как наружное средство при грибковых заболеваниях кожи.

#### СОК МОРКОВИ

В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3–4 л в день. Он – самый богатый источник витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится большое

количество витаминов В, С, Д, Е, К. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и восстанавливает структуру зубов.

Сырой морковный сок является естественным растворителем вредных веществ при язвах и раковых образованиях. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям, предохраняет нервную систему от истощения.

Сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания также являются следствием недостаточности в организме активных элементов, содержащихся в сырой моркови. То же самое относится к глазным болезням, таким как офтальмия, конъюнктивит и т. д. Как средство борьбы против язв и новообразований сырой морковный сок является чудом нашего века. Однако необходимо, чтобы он был приготовлен правильно.

### ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Вероятно, огурцы являются наилучшим мочегонным средством. Однако они обладают и другими ценными свойствами, такими как улучшение роста волос, укрепление сердца и сосудов. Огурцы содержат более 40 % калия, 10 % натрия, 7,5 % кальция, 20 % фосфора, 4,7 % хлора. Добавление огуречного сока к морковному весьма благотворно влияет при лечении ревматических заболеваний, а эти болезни являются следствием повышенного содержания мочевой кислоты в организме. Прибавление к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет процесс излечения. Большое содержание калия в огурцах делает его очень ценным овощем при высоком или низком кровяном давлении.

Огуречный сок помогает при плохом состоянии зубов и десен, например при парадонтозе наши ногти и волосы особенно нуждаются в сочетании элементов, имеющих в свежем огуречном соке и предотвращающих расщепление и выпадение волос.

Сок может быть полезен для профилактики перенапряжения сердечной мышцы. Он успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует возникновению атеросклероза и улучшает память. Можно употреблять до 100 мл чистого сока в день. Его действие усиливается в комбинации с другими соками, например черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2: 2: 1: 1) или томатным и чесночным (20:20:1).

### СОК ОДУВАНЧИКА

Этот сок является одним из самых ценных тонизирующих и укрепляющих средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного состава организма. Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, сочетаемый с морковным соком и соком



листьев репы, помогает при недугах позвоночника и других болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым парадонтоз.

### СОК ПЕРЦА (ЗЕЛЕНОГО)

Этот сок содержит много кремния, так необходимого для ногтей и волос, он также помогает регулировать состояние сальных желез и протоков. В смеси с морковным соком (при 20 % до 60 % перечного сока) дает великолепные результаты при очищении кожи от пигментных пятен.

Люди, страдающие от повышенного образования газов в кишечнике, спазмов в кишечнике, облегчали свое состояние употреблением 500 мл этого сока ежедневно.

### СОК ПЕТРУШКИ

Петрушка – это зелень, а сок ее – один из самых сильнодействующих соков, поэтому никогда не следует пить его одновременно более 30–60 г. Лучше, если это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соком. Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для поддержания кислородного обмена и нормальной функции надпочечников и щитовидных желез. Имеющиеся в нем элементы содержатся в таком сочетании, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий.

Сок этот – отличное средство при заболеваниях мочепоолового тракта и очень помогает при камнях в почках и желчном пузыре, в мочевом пузыре, при нефрите, когда появляется белок в моче. Он успешно применяется при отеках. Также эффективен при заболеваниях зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки глаза, катаракте, конъюнктивите. Сок петрушки в смеси со свекольным соком успешно применяется при нарушении менструального цикла. Боли, вызванные спазмом матки при менструации, очень часто прекращаются при регулярном употреблении этого сока. При этом из диеты исключаются крахмалы, сахар и мясо.

Сок применяют вместе с морковным 1: 3, когда нужно быстро восстановить зрение, пониженное при напряженной работе глаз. Он улучшает и сердечную деятельность. Нельзя пить его при воспалении почек. Принимают при гипертонии. Количество сока на прием должно быть не больше 1 ст. л.

### СОК РЕПЫ

Ни один из овощей не содержит такой высокий процент кальция, как репа. Поэтому этот сок – великолепное дополнение к пище для детей и людей, страдающих размягчением зубной эмали. Смешивая сок листьев репы с морковным соком и соком одуванчика, мы получим одно из самых

эффективных средств для укрепления зубов и всех основных костных тканей организма. Содержание калия в листьях репы также очень высоко, что придает этому соку качество усиливать щелочной состав организма, особенно если смешать его с соком сельдерея и моркови. Поэтому он является отменным средством для понижения кислотности. Листья репы содержат также большой процент натрия и железа.

### БРЮКВА

Незаслуженно забытое пищевое и лечебное растение. Неприхотлива. Содержит до 10 % сахаров, 2 % белка, витамины С, В2, пектины, служит хорошим источником железа для организма. Сок брюквы обладает отхаркивающими свойствами. Применяется при железодефицитной анемии, атеросклерозе, воспалительных заболеваниях легких. Сок брюквы применяют наружно при гнойничковых заболеваниях кожи и ожогах, так как он оказывает прекрасное противомикробное действие благодаря наличию фитонцидов.

### СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Свекольный сок – самый ценный сок для образования красных кровяных телец и для улучшения состава крови вообще.

Женщинам он особенно полезен, если его пить минимум по 0,2 л в день (в смеси с морковным соком).

При нарушениях менструального цикла сок свеклы весьма полезен, в особенности, если во время этого периода его пить небольшими порциями, не более одного винного бокала (50 – 100 мл) 2 или 3 раза в день. Во время климактерического периода такая процедура дает гораздо больший эффект, чем действие лекарств на основе синтетических гормонов.

Самым положительным свойством является то, что в свекле содержится более 50 % натрия и 5 % кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция, когда вследствие употребления вареной пищи в организме накопился неорганический кальций в кровеносных сосудах, например при расширении вен, или их затвердении, или сгущении крови, вызывающих повышение артериального давления и другие виды нарушения сердечной деятельности.

Содержание в красной свекле кальция обеспечивает общее питания для всех систем организма, а хлора является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря.

Этот сок стимулирует образование эритроцитов, улучшает память, особенно при атеросклерозе, расширяет кровеносные сосуды. При гипертонической болезни это одно из лучших природных средств. Он незаменим при малокровии, улучшает самочувствие, укрепляет нервную

систему при неврозе и бессоннице. Сок лучше оставить на несколько часов в холодильнике, затем снять пену и пить в смеси с морковным в соотношении 1:4. Венгерские ученые считают, что улучшить состояние больных злокачественными опухолями может именно свежий сок. Они советуют пить его не более 100 мл в сутки. Сок можно выжимать как из корнеплодов, так и из молодой ботвы.

#### СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

Сухая жаркая погода легче переносится, если утром выпить рюмку свежего сока сельдерея и столько же днем, между приемами пищи. Это нормализует температуру тела.

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат в случае авитаминоза и при других недугах.

Он повышает тонус, улучшает аппетит, дает мочегонный и слабительный эффект.

Лучше всего его пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. Сок содержит витамины С, В2, РР. Для профилактики достаточно 1–2 ч. л. сока 3 раза в день за 30 мин до еды, всего до 100 мл в сутки. Популярны такие сочетания: морковь, свекла, сельдерей (1: 4: 5), (8: 3: 5), морковь, капуста, сельдерей (1: 4: 5), морковь, сельдерей, редька (8: 5: 3).

#### СОК СПАРЖИ

Сок спаржи особенно эффективен как мочегонное средство, в особенности в сочетании с морковным соком, так как он один может дать сильную отрицательную реакцию на почки. При анемии и диабете этот сок полезен вместе с другими соками, предназначен для лечения этих болезней. Поскольку он способствует распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей кишечной системе, то полезен при подагре, неврите и т. д. Причиной подагры являются продукты пищеварения, образующиеся при переработке организмом мяса и мясных продуктов, и при этом образующие большое количество мочевины. Постоянное употребление животных продуктов перегружает почки и другие органы выделения, в результате чего все меньшее количество мочевой кислоты выводится из организма и, соответственно, большее ее количество поглощается мышцами и накапливается в суставах. Следствием этого является подагра. В этом случае хорошо помогает сок спаржи вместе с морковным и огуречным.

#### ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный свежий сырой сок – один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию, при условии, если при этом в нем не

содержатся концентрированные сахар и крахмалы, в противном случае реакция будет определено кислой. Помидоры содержат довольно высокий процент лимонной и яблочной кислоты, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Эти вещества полезны и необходимы при осуществлении обменных процессах организма, если находятся в связанном виде. Если помидоры варятся или консервируются, то эти кислоты становятся неорганическими и как таковые вредны для организма. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных или консервированных томатов или томатного сока, особенно в сочетании с крахмалом и сахаром. Этот сок хорошо стимулирует образование желудочных ферментов, улучшает деятельность сердца. Выпивая стакан свежего томатного сока, вы обеспечиваете себе половину суточной потребности в витаминах А и С. Его часто используют в смеси сока яблок, тыквы и лимона (2:4: 2:1), особенно когда необходимо сбросить лишний вес.

#### СОК ТЫКВЫ

Одним из лучших овощей, обладающих мочегонным эффектом, является тыква. В ней содержатся соли калия, кальция, магния, железа, а также сахар, витамины С, В2, РР, каротин, белок, клетчатка. Из тыквы выделено вещество, подавляющее рост туберкулезной палочки. Семена тыквы – популярное глистогонное средство. Тыква особенно полезна при болезнях сердца, почек, ожирении, гипертонии, запорах, при холецистите.

#### СОК ЦИКОРИЯ

Цикорий содержит питательные вещества, в которых постоянно нуждаются глаза. Прибавляя к этому соку сок моркови, петрушки, сельдерея, мы снабжаем мышечную систему глаз, что дает удивительные результаты при восстановлении дефектов зрения.

#### СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

Камни и песок в желчном пузыре и в почках являются естественным результатом несостоятельности организма вывести накопившийся кальций, образовавшийся вследствие употребления концентрированных крахмалов и сахара. Сок 1 лимона в смеси с 0,5 стакана горячей воды несколько раз в день и 0,5 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков (3–4 раза в день) поможет устранению камней и песка в почках в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера и количества камней). Смесь этих великолепных средств применяется для очищения желчного пузыря, печени, а также предстательной и других половых желез.

Фрукты и соки из них

## АБРИКОСЫ

Содержат до 20–27 % сахаров, органические кислоты – салициловую, яблочную, лимонную, провитамин А (каротин) витамины С и В 15 . Абрикосы богаты солями калия (особенно сушеные), железа. Оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, при ожирении. Сушеные абрикосы – курага и урюк – являются мочегонными средствами. Они богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга, и прекрасно его тонизируют. Недавно ученые установили его явно положительное действие на сосуды мозга. Абрикос улучшает память и повышает работоспособность мозга. Он богат калием, необходимым для работы сердца, и также увеличивает содержание гемоглобина в крови, который способствует увеличению сопротивляемости организма инфекциям.

## АРБУЗЫ

Содержат витамины С, РР, В1, В2, каротин, фолиевую кислоту, а также клетчатку, пектины, углеводы, соли калия. Они оказывают благотворное влияние при болезнях почек (в том числе при наличии камней), заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе при гипертонии, а также при атонии кишечника. Арбузы прекрасно утоляют жажду при лихорадке и способствуют выведению ядовитых веществ из организма. Они – незаменимое мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Арбузный сок не только выводит из организма излишнюю жидкость, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами. Клетчатка арбуза усиливает перистальтику кишечника, ускоряет выведение избытка холестерина. Диетологи считают, что в день можно употреблять до 2–2,5 кг арбуза. Например, при почечно-каменной болезни щелочность мочи под влиянием веществ, содержащихся в этой ягоде, повышается, соли переходят в растворимое состояние и выводятся благодаря присущему ей мочегонному эффекту. В этом случае нужно стремиться к «равномерному потреблению»: есть арбуз порциями и даже ночью. Нет лучшей пищи для больных склерозом, подагрой, артритами, диабетом, чем арбуз.

## ВИНОГРАД

Был известен своими высокими лечебными свойствами еще в Месопотамии и Вавилоне 5500 лет назад. В Россию виноград завезен в 1613 г. и с тех пор популярность его все возрастает. В винограде содержатся калий, кальций, магний, марганец, кобальт, витамины С, Р, РР, В1, В6, В12, фолиевая кислота, каротин. Богат углеводами (18–20 %), органическими кислотами (яблочной, салициловой, лимонной, янтарной,

муравьиной и др.).

Виноград – эффективное мочегонное, послабляющее и отхаркивающее средство, полезен при болезнях почек, легких, печени, гипертонии, применяют его и как общеукрепляющее средство. Такие сорта, как Изабелла, Мускат, Каберне, Гамбургский, оказывают выраженное антимикробное действие.

Сок винограда обладает тонизирующим действием. Он полезен при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Богат глюкозой. Обладает мочегонным, потогонным действием, снижает содержание холестерина в крови. Пить сок нужно за 1 ч до еды 3 раза в день. Начинать с 0,5 стакана сока и к концу курса, через 1–1,5 месяца, довести до 2 стаканов за прием. Нельзя пить в больших количествах при склонности к поносам, сахарном диабете, ожирении, язве желудка.

### ВИШНЯ

Ее употребляли еще первобытные люди. Вишня культивировалась в Киевской Руси, откуда распространилась в Суздальское и Владимирское княжества. В Москве известна с XVII в. Содержит глюкозу и фруктозу, витамины С, В1, РР, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, магний, железо, пектин. Оказывает целебное действие при анемии, болезнях легких, почек, при атеросклерозе, запорах. Вишневый сок губительно действует на возбудителей дизентерии и гноеродных инфекций – стафилококков и стрептококков.

### ГРАНАТОВЫЙ СОК

Он полезен своим общеукрепляющим действием, связанным с влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Он является биогенным стимулятором и лечит болезни поджелудочной железы. Его употребляют при малокровии, при необходимости улучшения состава крови. Пьют по 1/3–1/2 стакана сока 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Необходимо соблюдать соответствующую диету. Курс лечения длится 2–4 месяца, затем следует месячный перерыв и повтор курса. Гранатовый сок обладает, как и сам плод, вяжущим эффектом. Сок пьют при желудочно-кишечных расстройствах, после инфекционных заболеваний и операций, как общеукрепляющее средство.

### ГРЕЙПФРУТ

Созревая в декабре, плоды грейпфрута прекрасно сохраняют всю свою ценность до июля. Известны его высокие диетические и лечебные качества – он улучшает пищеварение, способствует снижению кровяного давления, нормализации работы печени, восстановлению сил организма, благоприятно действует при атеросклерозе, гипертонической болезни,

переутомлении, при бессоннице. Сок с мякотью помогает при отсутствии аппетита, нарушении процесса пищеварения.

#### ГРУША

Известна с древних времен. Эта культура появилась в Греции 3 тыс. лет назад. В Россию проникла из Византии в XVI в. В груше содержатся витамины С и В1, сахара, клетчатка, органические кислоты. Оказывает мочегонное и противомикробное действие, полезна при камнях в почках и при инфекциях мочевых путей.

#### ДЫНЯ

Богата сахарами (до 13 %), витаминами С, РР, каротином, фолиевой кислотой, а также железом и клетчаткой. Полезна при запорах, атеросклерозе, геморрое, болезнях крови, почек и сердечно-сосудистой системы. Имеются данные об успокаивающем влиянии дыни на центральную нервную систему.

#### ЗЕМЛЯНИКА (КЛУБНИКА)

Обладает замечательными пищевыми и лекарственными свойствами. Культура земляники стара распространяться в Европе лишь с начала XVIII в. В России распространилась со времен царя Алексея Михайловича.

В клубнике имеются сахара (до 15 %) витамины С, группы В, фолиевая кислота, каротин, клетчатка, пектин, кобальт, железо, кальций, фосфор, марганец, лимонная, яблочная, салициловая кислоты. Клубника оказывает общее оздоровительное влияние на организм. Земляника является эффективным средством при атеросклерозе, гипертонии, запорах, кишечных заболеваниях, поносах, экземах. Известный знаток народной фитотерапии М. А. Носаль пишет: «Из личной практики и наблюдений над самим собой прихожу к заключению, что ее можно и нужно есть так много, чтобы на третьей неделе она настолько надоела, что нужно заставить себя есть ее. Давайте ее детям. Не жалейте средств на приобретение земляники. Не считайте ее баловством или роскошью, а считайте ее необходимой». Клубника нормализует нарушенный обмен веществ, помогает при болезнях сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта – язве желудка, холецистите и камнях в желчном пузыре, кишечных инфекциях, при болезнях почек, анемии, базедовой болезни, так как благотворно влияет на обмен йода в щитовидной железе. Клубника обладает противомикробной активностью по отношению к возбудителям кишечных инфекций, пневмококкам, стафилококкам, стрептококкам и вирусам гриппа.

#### КРЫЖОВНИК

«Северный виноград» известен на Руси с XII в. Содержит сахара (до 14 %), органические кислоты, пектины, дубильные вещества.

Лекарственную ценность крыжовника повышают входящие в его состав медь, железо, фосфор, витамины группы В, С, Р, каротин.

Крыжовник оказывает благотворное влияние на обмен веществ, является хорошим мочегонным и слабительным средством, помогает при железодефицитной анемии.

#### МАЛИНА

В ней обнаружены сахара (9–10 %), железо, медь, калий, пектин, клетчатка, дубильные вещества, органические кислоты, одна из них – салициловая – оказывает жаропонижающее действие, витамины С, В1, В12, РР, фолиевая кислота. В качестве лекарственного растения малина использовалась еще в Древней Греции и Риме. Полезна при анемии и заболеваниях желудочно-кишечного тракта, атеросклерозе, болезнях почек, гипертонии. Фитонциды малины губительны для золотистого стафилококка, спор дрожжей и плесневого грибка. В народной медицине плоды и сок малины употребляют в качестве потогонного и жаропонижающего средства, при простудах и лихорадке. Сок с сахаром – хорошее освежающее питье для температурающих больных.

#### СОК ПЕРСИКА

Принимают при нарушениях сердечного ритма, анемии, заболеваниях желудка с пониженной кислотностью, при запорах. Принимать по 250 г за 15–20 мин до еды. Противопоказан при аллергических состояниях, сахарном диабете, ожирении.

#### РЯБИНА, СОК РЯБИНЫ

С древнейших времен применяют как лекарственное растение. В ней имеются витамины С, Р, К, Е, каротин, глюкоза и фруктоза, органические кислоты, дубильные вещества. Рябина целебна при гипертонии, атеросклерозе, оказывает мочегонное и кровоостанавливающее действие. Сок рябины применяют при геморрое, гастрите с пониженной кислотностью, дизентерии.

Фитонциды рябины губительны для золотистого стафилококка, сальмонелл, плесневого грибка. Из рябины выделена сорбиновая кислота, обладающая бактерицидными свойствами, применяют ее для консервации соков и овощей.

Рябиновый сок из отжатых ягод рекомендуют принимать по четверти стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды как витаминное средство.

#### РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ

Популярной культурой на садовых участках стала черноплодная рябина. Это справедливо. В ней содержатся витамины С, В, Е, Р, РР, каротин, сахар (8 %), органические кислоты, марганец, медь, бор, йод,



магний, железо. Черноплодная рябина эффективна при гипертонии и атеросклерозе. Полезна и при гастрите с пониженной кислотностью, капилляротоксикозе, токсикозах беременных. Фитонциды черноплодной рябины задерживают развитие золотистого стафилококка, дизентерийной палочки. Сок рябины черноплодной лучше пить по 50 г 3 раза в день в течение 1–1,5 месяцев при повышенном давлении.

#### СЛИВА

Заслуживает внимания как лекарственное растение. Слива – природный гибрид алычи и терна. В ней содержится до 16 % сахаров, пектины, калий, витамины С, В, РР, каротин, органические кислоты. Слива (особенно чернослив) обладает выраженным послабляющим и мочегонным эффектом, оказывает лечебное действие при атеросклерозе, холецистите, болезнях печени, сердца, почек, при гипертонии. Пить следует по 50–100 г сока перед едой 3 раза в день при запорах (при гипертонии в течение 1–2 месяцев).

#### ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Чрезвычайно полезна, занимает после шиповника второе место по содержанию витамина С. В ней также содержатся витамины РР, каротин, калий, железо, лимонная, яблочная и другие органические кислоты, пектины, дубильные вещества, сахара (до 16 %). Черная смородина оказывает лечебное действие при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью, атеросклерозе, болезнях почек, нарушении обмена веществ, анемии. Фитонциды черной смородины активны по отношению к золотистому стафилококку, микроскопическим грибам, возбудителям дизентерии, дифтерии. Водный настой черной смородины в 10 раз повышает противомикробную активность антибиотиков. Сок черной смородины уничтожает вирусы гриппа типа А2 и В.

Черная смородина заметно повышает иммунитет, в эксперименте в 5 раз она увеличила количество выживших животных, зараженных смертельной дозой стафилококков.

#### ЧЕРНИКА

По содержанию марганца превосходит все другие ягоды, фрукты и овощи. В чернике также найдены витамины С, В2, каротин, дубильные вещества, пектины, сахара (5–6 %), яблочная, хинная, янтарная и молочные кислоты.

Черника широко используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в частности при гастрите с пониженной кислотностью, кишечных инфекциях, при гепатите, а также при анемии, камнях почек, подагре, ревматизме, кожных болезнях. Так как черника улучшает зрение,

она рекомендуется для людей, профессия которых требует хорошего зрения. Ягоды снижают концентрацию сахара в крови, и поэтому она полезна при диабете. Длительный прием свежих ягод черники помогает при запорах.

Фитонциды черники губительно действуют на дизентерийную палочку, стафилококки, возбудителей дифтерии, брюшного тифа.

## ЯБЛОКИ

Самым распространенным среди плодовых растений в нашей стране является яблоня. Она известна человечеству с древнейших времен. Яблоню знали в Египте, Палестине, Греции, Риме. На Руси первые яблоневые сады были заложены в Киеве на территории Киево-Печерской лавры при Ярославе Мудром. В этих плодах содержатся витамины С, В2, Р, Е, каротин, много калия, железа, марганца, кальция, пектинов, сахаров, органических кислот.

Яблоки – прекрасное средство против склероза, эффективны при кишечных инфекциях, болезнях сердца, почек, гипертонии, при ожирении, малокровии, подагре, камнях в почках. В последнем случае рекомендуется пить напиток, приготовленный из сушеной кожуры яблочек (1 ст. л. порошка из кожуры на 1 стакан кипятка). Кислые сорта яблочек рекомендуется использовать при диабете. Фитонциды яблочек активны по отношению к возбудителям дизентерии, золотистого стафилококка, протей, вирусов группы А. Антимикробная активность фитонцидов увеличивается от периферии плода к центру. Врачи рекомендуют применять яблоки в период после перенесенного инфаркта.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. Довольно много в нем кроветворных элементов. Принимать сок необходимо при авитаминозе, анемии. Хорош в смеси с морковным и другими овощными соками. При атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, заболевании желчного пузыря рекомендуется принимать по 100 мл за 15–30 мин до еды. Сок из яблочек кислых сортов принимают при запорах и пониженной кислотности.

Итак, вы познакомились с соками, их химическим составом и лекарственными свойствами. Но возвратимся к советам известного гомеопата и целителя В. Огаркова. Он предупреждает тех, кто лечится противораковым масляным бальзамом (мы уже писали об этих противопоказаниях), о том, что во время лечения и минимум год после него запрещены другие методы лечения. В том числе нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки, так как это тоже метод лечения. Из тех соков, которые вы будете пить (в малых количествах),

отдавайте предпочтение сокам в смесях с морковным и свекольным. Каши

*Следующие продукты, которые рекомендованы для питания в период лечения, это крупы. Для тех, кто будет лечиться масляным бальзамом, в рецептах каш молочные продукты следует заменять соками, пюре из овощей и фруктов, майонезы или сметану обезжиренную – заменять растительными маслами (кукурузным, оливковым, льняным и др.). Вместо соли блюдо можно подкислять.*

Каши можно назвать национальным русским блюдом. «Щи да каша – пища наша» – известная всем поговорка. Действительно, каш можно приготовить огромное количество: гречневая, пшенная, рисовая, перловая, ячневая, овсяная, манная, пшеничная, кукурузная, из саго. С мясом, овощами, фруктами, сладкие, соленые, на молоке и без. И к тому же каши – это не только самостоятельное блюдо, но и гарнир. Предлагаю вам несколько рецептов каш, которые вам могут пригодиться в период лечения.

Гречневая каша с творогом и тыквой.

Требуется: 100 г обезжиренного творога, 50 г брынзы, 3 ст. л. гречки, 1 стакан воды, 2 ст. л. меда, 200 г тыквы, 2 ст. л. изюма.

Приготовление. Сварить на воде вязкую гречневую кашу. Тыкву натереть на мелкой терке, смешать с гречневой кашей, протертым творогом и брынзой. Добавить мед, изюм. Все хорошо перемешать.

Каша рисовая с кольраби.

Требуется: 1 стакан рисовой крупы, 2 стакана воды, 200 г кольраби, 2 ст. л. сметаны (нежирной), 2 стакана молока (нежирного), соли по вкусу.

Приготовление. Рис перебрать и промыть. Кольраби натереть на крупной терке. Рис довести до кипения, добавить, не перемешивая, кольраби, молоко и снова довести до кипения. Варить 5–6 мин, закрыть кастрюлю крышкой и настаивать 20–30 мин. Подавать в горячем виде со сметаной.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком.

Требуется: 200 г цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. л. масла растительного, 0,5 л молока, 0,5 л воды.

Приготовление. Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести до кипения. Влить молоко, варить 8–10 мин. Закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать 10–15 мин. Подавать с маслом.

Каша пшенная с творогом.

Требуется: 1 стакан пшена, 1 стакан творога, 50 г масла, 1 ст. л. меда, 0,5 л воды, соль.

Приготовление. В кипящую воду всыпать промытое пшено, варить до полуготовности, добавить масло, творог, мед. Все перемешать и варить до готовности. К каше хорошо подавать кефир или простоквашу (или сок).

Каша пшеничная с тыквой.

Требуется: 2 ст. пшеничной крупы, 2 стакана молока. 2 стакана воды, 300 г тыквы, 4 ст. л. масла, соль по вкусу.

Приготовление. Пшеничную крупу залить горячей подсоленной водой, влить молоко, добавить нарезанную мелко тыкву. Довести до кипения и варить 3–5 мин. Затем плотно закрыть кастрюлю крышкой и настаивать 15–20 мин. При подаче на стол полить кашу маслом.

Каша из смеси круп с овощами.

Требуется: 1/3 стакана риса, 1/3 стакана пшеничной крупы, 1/3 стакана кукурузной крупы, 2 ст. л. изюма, 4 моркови, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 2 ст. л. масла, мед, соль по вкусу.

Приготовление. Рис и изюм перебрать, промыть. Морковь почистить, нарезать соломкой. В кипящую воду положить рис, кукурузную и пшеничную крупы, морковь. Довести до кипения, варить 5–6 мин. Добавить мед, изюм, молоко, довести до кипения, настаивать в тепле 15–20 мин. Подавать с маслом.

Каша из гороха с пшеном, овощами.

Требуется: 1,5 стакана лущеного гороха, 0,5 стакана пшена, 3 стакана воды, 3 ст. л. масла, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, 2 луковицы, 2 моркови, соль.

Приготовление. Пшено и горох перебрать, промыть в теплой воде. В горячую подсоленную воду всыпать пшено с горохом. Довести до кипения и дать настояться без нагревания 10–15 мин. Снова довести до кипения. Лук пассеровать, морковь тоже. Добавить в кипящую кашу, довести до кипения и дать настояться под закрытой крышкой 15–20 мин. Подавать с рубленым укропом.

Каша овсяная с курагой и изюмом.

Требуется: 1 стакан «Геркулеса», 10 ягод кураги, 2 ст. л. изюма, 1,5 стакана воды, масло.

Приготовление. Довести воду до кипения всыпать хлопья «Геркулеса», снова довести до кипения, укутать на 15 мин. Курагу и изюм (замоченные заранее) промыть, положить на тарелки, курагу нарезать полосками. Положить кашу, перемешать. Положить по 1 ч. л. масла (льняного, оливкового или кукурузного).

Перловая каша с овощами.

Требуется: 0,5 стакана перловой крупы, 2 стакана воды, 1 стакан

молока, 1 морковь, 1 кабачок, 1 ч. л. масла, соль, мед по вкусу.

Приготовление. Перловую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой и выдержать 3 ч. Воду слить, залить кипящей водой и варить 10–15 мин. Взять чистую кастрюлю, положить на дно нарезанные соломкой кабачки и натертую на крупной терке морковь, переложить туда же перловую кашу, залить все осторожно кипящим молоком (или отваром овощей), довести до кипения, поварить на слабом огне 7–9 мин, снять с огня, настаивать 10–15 мин. Потом опять довести до кипения. Быстро снять, подавать с маслом.

Каша-ассорти с овощами.

Требуется: различные овощи по 100 г (морковь, свекла, капуста, тыква, кабачки, огурцы, редис, репа, т. е. те овощи, что есть под рукой), крупы по 200 г: рисовой, пшенной, кукурузной.

Приготовление. Нарезать овощи соломкой, уложить на дно чтобы оно было покрыто полностью. На них уложить слой промытых круп: рисовой, пшенной, кукурузной. Слой должен быть потолще овощного. Сверху снова овощи и так несколько раз. Важно запомнить что верхний и нижний слой должны быть овощными. Затем в кастрюлю осторожно, не размывая слои, влить горячую чуть подсоленную воду, чтобы она полностью покрыла верхний слой овощей. Довести до кипения. Затем посуду снять с огня и настаивать 20–40 мин в зависимости от круп. Потом в кашу добавить горячее молоко, после этого все перемешать.

Рисовая каша с черносливом.

Требуется: 0,5 стакана риса, 20 ягод чернослива, 2 стакана молока обезжиренного (или отвара овощного), 1 ч. л. масла, мед, соль по вкусу.

Приготовление. Рис промыть, засыпать в кипящую воду и варить 5–6 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Чернослив замочить на 20–30 мин, промыть, вынуть косточки. На дно кастрюли положить чернослив, на него рис и осторожно залить отваром или молоком (горячим), добавить мед и соль по вкусу. Довести до кипения, варить 5–10 мин. Снять с огня и настаивать 15–20 мин, после чего можно подавать на стол.

Каша кукурузная с брынзой.

Требуется: 1 стакан кукурузной крупы, 2,5 стакана воды, 100 г брынзы, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Сварить кукурузную кашу. Луковицу очистить, промыть и порезать мелкими кубиками, брынзу также порезать мелкими кубиками. Кашу, охлажденную до 60–70 °С, смешать с луком и брынзой, заправить маслом и подать к столу.

Каша пшенная с плавленым сыром.

Требуется: 1 стакан пшена, 2 стакана воды, 0,5 стакана молока, 100 г плавленого сыра, 10 ягод чернослива, соль по вкусу.

Приготовление. Сварить пшеничную кашу. Чернослив перебрать, промыть и замочить на 1 ч, косточки удалить. Кашу, охлажденную до 60–70 °С, смешать с черносливом, плавленым сыром, порезанным кубиками, добавить молоко и хорошо перемешать.

Творожная каша с рисом.

Требуется: 400 г творога нежирного, 50 г риса, 2 моркови, 0,5 стакана воды, 50 г меда, 2 стакана молока (или сыворотки), соль по вкусу.

Приготовление. Творог протереть через сито. Очищенную морковь нарезать соломкой. Рис перебрать промыть, залить теплой водой, довести до кипения, закрыть крышкой и настаивать 15–20 мин. В подготовленный рис добавить нашинкованную морковь, мед, соль, протертый творог. Довести смесь до кипения. Влить молоко, вновь довести до кипения. Массу охладить.

Рагу из овощей по-молдавски.

Требуется: 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, небольшие кабачки, баклажан, 1 вилок цветной капусты, 200 г зеленой фасоли, 200 г зеленого горошка, 1 сладкий перец, 2 помидора, 4 ст. л. масла.

Приготовление. Морковь, петрушку, лук, кабачок, баклажан нарезать и пассеровать. Цветную капусту разделить на соцветия, порезать стручки зеленой фасоли и добавить зеленый горошек. Слегка отварить. Овощи сложить в кастрюлю, добавить нарезанный соломкой сладкий перец, дольки свежих помидоров и залить все овощным отваром, посолить, закрыть крышкой и тушить, пока овощи не станут мягкими. Положить зелень и чеснок.

Вареники с капустой (вишней, творогом).

Требуется: 2–3 луковицы, 2 стакана капусты квашеной, перец, укроп, соль по вкусу. Тесто для вареников: мука и вода, 1 яйцо, соль.

Приготовление. Лук очистить, нарезать, пассеровать до мягкости. Квашеную капусту промыть, отжать потушить с постным маслом на сковороде, помешивая, 30–40 мин на маленьком огне. Затем добавить в капусту, лук, соль, перец (немного), мелко нарезанную зелень укропа или петрушки перемешать. Сделать тесть: насыпать на стол стакан муки горкой, сверху сделать углубление, разбить в него яйцо, добавить соль на кончике ножа. Осторожно перемешать вилкой, вливать потихоньку из стакана воду и перемешивать все время. Сделать тесть такой густоты, чтобы не липло к рукам. Затем тесть раскатать на доске, нарезать квадратиками, положить на них ложкой охлажденный фарш, соединить

края, защипать, придав им форму треугольников. В кипящую воду, подсоленную, опускать вареники и варить, пока не всплывут. Вынуть шумовкой, смазать маслом. Начинку можно делать по вкусу (с вишней, с творогом и т. д.).

Супы Одним из важных составляющих нашего питания составляют первые блюда. Они стимулируют деятельность кишечника и могут быть весьма разнообразными. Основой супов является жидкость. Благодаря основе, на которой они готовятся, супы могут быть: на грибном, фруктовом или овощном отваре, на мясном, рыбном бульоне, на молоке, квасе, кефире и т. д. Выбор их весьма разнообразен. Летом это могут быть холодные супы (окрошка, свекольник, фруктовый и т. д.), зимой, конечно, предпочтительны горячие. Итак, остановимся на рецептах, пригодных для людей, которые лечатся золотым усом.

Суп-лапша с тыквой и кефиром.

Требуется: 0,5 стакана лапши, 200 г тыквы, 1 морковь, 1 ст. л. рубленой зелени кинзы, 0,5 л кефира, 0,5 л воды, 1 ст. л. меда, ванилин на кончике ножа, соль по вкусу.

Приготовление. Лапшу отварить в подсоленной воде, охладить. Добавить натертые на крупной терке и пассерованные тыкву, морковь, кефир, мед, ванилин, зелень кинзы. Все перемешать. Подать к столу.

Суп из кабачков с кислым молоком.

Требуется: 200 г молодых кабачков, 1 стакан кислого молока, 1 луковица, 2 ст. л. риса, 1 л воды, соль, 1 ст. л. рубленой зелени сельдерея.

Приготовление. Кабачки тщательно промыть, нарезать, пропустить через мясорубку с кожицей и семенами, лук мелко порубить. Рис перебрать, промыть. Подготовленные продукты залить водой, подсолить, довести до кипения. Варить 4–5 мин. Настаивать 8–10 мин. Добавить кислое молоко, зелень сельдерея и подавать к столу.

Суп гороховый с сыром.

Требуется: 0,5 стакана гороха, 100 г сыра, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. майонеза, 1 л воды, соль, перец.

Приготовление. Замоченный накануне горох промыть, залить водой, варить 10–20 мин. Добавить рубленую пассерованную луковицу, морковь, сыр, натертые на крупной терке, соль, перец, довести до кипения, варить 5 мин. Подать к столу. Добавить 1 ч. л. майонеза на порцию.

Суп с тыквой, грибами и сыром.

Требуется: 7 сушеных белых грибов, 300 г тыквы, 1 луковица, 1 морковь, 100 г сыра, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 0,5 л воды, соль, перец.

Приготовление. Грибы, замоченные на 2 ч, промыть, порубить. Залить водой, довести до кипения, варить 10 мин. Добавить рубленую и пассерованную луковицу, морковь, сыр, натертые на крупной терке, соль, перец. Довести до кипения, проварить 5 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

#### Борщ вегетарианский.

Требуется: 1 средней величины свекла, 1 луковица, 1 морковь, капусты 300–400 г, томат-паста 1 ст. л. (или 1 свежий помидор), зелень укропа и петрушки (нарезанная), 2 ст. л. соль, 1,5 л воды.

Приготовление. Свеклу нашинковать, положить в кипящую воду, почистить, нарезать мелко морковь, положить (через 10 мин после свеклы). Лук измельченный пассеровать на растительном масле, помешивая, 5 мин. Капусту мелко нашинковать и опустить в кипяток после моркови, добавить лук, соль и варить еще 5 мин, после чего положить томат-пасту, зелень, довести до кипения со сметаной (нежирной) или майонезом.

#### Уха рыбацкая.

Требуется: мелкой рыбы 5–6 штук, 0,5 кг крупной рыбы (судак, треска, карп, линь и др.), пшено 0,5 стакана, 1 луковица, лавровый лист, 3–4 горошины черного перца. 1 долька чеснока, соль, лимон (ломтик), укроп.

Приготовление. Мелкую рыбу выпотрошить, но не чистить, промыть, варить на медленном огне около 1 ч, процедить отвар через марлю. Когда бульон отстоится, слить его в кастрюлю, положить куски крупной вымытой и очищенной рыбы, нарезанную на части луковицу, измельченную дольку чеснока, промытое пшено, перец, соль. Долить немного кипятка и варить в закрытой посуде на медленном огне около получаса. Затем положить лавровый лист. Сняв с огня, добавить ломтик лимона и укроп. Едят уху горячей.

#### Свекольный суп.

Требуется: 1 средняя свекла, 0,5 стакана «Геркулеса», 1 л воды, соль, майонез (или сметана 15 %-ная), любая зелень.

Приготовление. Свеклу хорошо вымыть, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем вынуть, очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, добавить полстакана хлопьев «Геркулеса». Посолить, варить до готовности. При подаче на стол заправить майонезом или сметаной, добавить зелени укропа или петрушки.

#### Капустный суп.

Требуется: 200–300 г капусты (цветной или белокочанной), 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, кабачок (100 г), сыр «Янтарь» – 1 баночка, 2 горошины черного перца, укроп, соль по вкусу, 1 долька



чеснока, 1,5 л воды.

Приготовление. Молодую свежую капусту нарезать кусочками, положить в кипящую воду, добавить нарезанный лук, петрушку, морковь (натертую на крупной терке), если есть, добавить нарезанный кабачок. Взять баночку сыра «Янтарь» и размяв его, довести до состояния сливок. Разводить надо, прибавляя постепенно по 1 ст. л. кипящего овощного бульона к сырной массе и тщательно растирая ее. Добавить в суп черный перец, укроп и немного соли. Через 5 мин снять с огня. Засыпать измельченный чеснок и влить разведенный сыр, тщательно перемешав суп. Дать постоять 3 мин, после чего разлить в тарелки.

Суп из пшена с черносливом и петрушкой.

Требуется: 1 л воды, 85 г пшена, 200 г чернослива, 100 г зелени петрушки, соль.

Приготовление. Замочить на 1,5–2 ч промытый чернослив, удалить косточки. Пшено перебрать и тоже замочить, а затем варить. В готовое пшено положить чернослив. Варить еще 15–20 мин, но так, чтобы чернослив не разварился. В конце варки осторожно посолить суп, добавить зелень.

Красный суздальский суп.

Требуется: 150 г сушеных грибов, 3 корня сельдерея, 1 морковь, пучок зелени петрушки. 3–4 головки лука-порея, 3 луковицы, 4–5 штук свежей речной рыбы (ершей, линей, окуней), 100 г макарон или лапши, 3 горошины черного перца, щепотка мускатного ореха, соль.

Приготовление. Грибы хорошо промыть, замочить, на 2–3 ч в холодной воде, а затем, не сливая воду, варить. В ту же кастрюлю положить сельдерей, морковь, луковицы с шелухой (тщательно вымытые), разрезанные пополам, перец горошком, мускатный орех, соль. Не доводя суп до готовности, добавить кусочки потрошеной рыбы. В конце варки должен получиться густой отвар. Процедить его через сито, а затем через двойную марлю. Заправить суп макаронами или лапшой, но так, чтобы не слишком загустить. Зелень нарезать и подать к супу.

Таратор.

Требуется: 4 стакана простокваши или кефира, 1 свежий огурец, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 100 г очищенных орехов (грецких или фундука), 125 г сметаны (15 %-ной), 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, перец черный по вкусу.

Приготовление. Очищенный огурец нарезать мелкими кубиками или натереть на овощной терке, слегка посолить и поставить в холодильник. Чеснок, измельченный с орехами, растительное масло и простоквашу (или

кефир) хорошенько взбить миксером. Натертый огурец смешать со взбитой смесью, добавить соль и пряности, укроп, несколько штук крупно дробленых орехов. Подавать охлажденным в широких суповых чашках. Хорошо положить в каждую чашку по паре кусочков льда.

### Пророщенное зерно

Проросшие зерна и ростки – драгоценная добавка «живых» витаминов в наш ежедневный рацион. Дневная норма при постоянном употреблении – 2 ст. л. Проростки очень вкусны в салатах и кашах в сочетании с фруктами или орехами. Наиболее полезными являются ростки пшеницы. Как только из зернышка начинает проклевываться росточек, содержание витаминов в нем увеличивается в несколько раз. К примеру, концентрация витамина С в зернышке пшеницы увеличивается при проращивании в 6 раз. Причем полезные вещества находятся в прорастающем зерне в форме, наиболее благоприятной для усвоения человеческим организмом. Проросшее зерно и ростки часто продаются в готовом виде, но их не составит труда и вырастить их самому. Для проращивания можно использовать самые разные семена. Но мы остановимся на проростках пшеницы. Прежде всего необходимо купить зерно. Оно должно быть качественное, не протравленное (не обработанное химикатами), лучше, конечно, свежее. Итак, зерно куплено. Процесс проращивания не слишком трудоемок, но требует внимания. Итак, надо взять 100 г зерен пшеницы, промыть зерно 2–3 раза, положить в эмалированную или фарфоровую посуду, залить холодной водой выше уровня насыпанного зерна на 4 – 10 см, удалить все всплывшие и негодные семена. Воду слить. Оставшиеся семена снова залить холодной водой, чтобы вода доходила до верха пшеницы, но не покрывала ее. Затем надо взять чистую тонкую салфеточку или марлю и покрыть пшеницу и поставить в теплое место на 24 ч (или меньше), все зависит от температуры. В период проращивания надо следить за ростками, они должны быть не более 1 мм. Обычно опыт подсказывает, когда надо ставить зерно для проращивания, чтобы этот процесс завершился к утру, к завтраку.

Утром зерно промыть и пропустить через мясорубку 2 раза. Залить его водой, чтобы оно было слегка прикрыто. Потом воду слить, прокипятить, закрыв крышкой, выложить в воду перемолотое зерно, выдержать 5–10 мин и, добавив растительное масло или 1 ч. л. меда, перемешать и съесть на завтрак. Можно пророщенные зерна добавлять в другую пищу (в салаты овощные, в каши и т. д.), только не следует варить и жарить – это уничтожит витамины, которыми так богаты ростки.

Использование проростков оказывает также лечебное действие. Они

помогают при восстановлении координации движения, некоторых заболеваниях, улучшают зрение, при использовании проростков густеют волосы, восстанавливаются их цвет и блеск, укрепляется эмаль зубов и предупреждается поражение зубов. Улучшается состояние у больных туберкулезом, воспалением легких, язвой желудка, заболеваниями бронхов. Повышается потенция. Попробуйте принимать этот животворный продукт, и через некоторое время регулярного приема вы будете приятно удивлены изменениям происходящим в вашем организме и внешности.

#### Растительные масла

В рекомендациях по диете в период лечения препаратами из золотого уса указаны растительные масла. Остановимся на их свойствах. Прежде всего давайте познакомимся с теми видами растительных масел, которые мы знаем и какие можем купить в наших магазинах. Итак, назовем виды растительных масел, которые наиболее распространены: рапсовое, соевое, подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное.

**РАПСОВОЕ МАСЛО** – самое дешевое. Оно нейтрально по вкусу и оптимально для жарки, но витаминов в нем недостаточно, а соотношение линолевой и линоленовой кислот, содержащихся в нем, плохо усваивается организмом.

**СОЕВОЕ МАСЛО** – соотношение линолевой и линоленовой кислоты подходит для любого желудка. В сое нет холестерина, она богата витамином С и В, которые укрепляют сосуды, центральную нервную систему и повышают сопротивляемость организма различным инфекциям. Калий, входящий в состав бобов, улучшает работу сердечной мышцы, кальций необходим для синтеза костной ткани, цинк способствует деятельности эндокринной системы, а железо – нормальному кроветворению. Кроме того, соя препятствует развитию опухолей, особенно в области толстой кишки и предстательной железы. Соевое масло лучше всего использовать в салатах.

**ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО** – самое популярное. Даже в рафинированном продукте витамина Е в 2 раза больше, чем в остальных растительных маслах. Линоленовой кислоты в нем почти нет, зато линолевой в избытке. В масле содержатся каротиноиды, белок, углеводы, дубильные вещества, фитин, лимонная и винная кислоты. Подсолнечное масло отличное желчегонное, слабительное, мочегонное средство, его можно использовать для лечения воспалительных заболеваний кишечника, желчно-каменной болезни и хронических запоров. Масло также используют для лечения и профилактики атеросклероза. Пережареное масло в народной медицине применяют в виде повязок при ранах и ожогах.

Используют также как смягчительное средство и как основу для приготовления мазей и масляных растворов.

**КУКУРУЗНОЕ МАСЛО** – считается диетическим. В нем много витаминов В1, В2, В6, никотиновой кислоты, пантотеновой кислоты, биотина, а также других полезных органических соединений. В зародышах кукурузных семян содержатся также биоактивные вещества, обладающие свойством снижать уровень холестерина в крови. Употребление кукурузного масла (до 75 г в сутки) выравнивает количество холестерина у людей с повышенным его содержанием. Применяют масло при атеросклерозе.

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО** – самое ценное.

Если оливковое масло имеет зеленый цвет, это означает, что оно приготовлено способом холодного прессования с наиболее щадящим технологическим режимом. Такое масло является одним из лучших. Это единственное масло, которое усваивается организмом на 100 % и приравнивается к лекарству. Оливковое масло отличное натуральное средство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, способное снизить уровень вредного холестерина. В нем содержатся витамин Е и другие антиоксиданты, которые препятствуют преждевременному старению. Это масло способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, улучшает деятельность желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени. Медики утверждают, что в оливковом масле даже при многократной термической обработке не появляются канцерогенные вещества. Еще оно является щадящим слабительным средством и обладает желчегонным действием.

**ЛЬНЯНОЕ МАСЛО** – самое усвояемое наряду с оливковым. В его состав входят белковые вещества, углеводы, витамин А, органические кислоты, ферменты, а также глицериды кислот: линолевой, линоленовой, олеиновой и др.

Ученые, изучая разные средства для борьбы с атеросклерозом, пришли к выводу, что лучше всего для борьбы с избыточным холестерином использовать именно его. Кстати, передозировка масла не грозит какими-то вредными последствиями, избыток просто выводится из организма. Доказано, что льняное масло становится сильным противораковым средством, если приготовлено холодным прессованием. При включении в рацион питания в течение 1–2 месяцев льняного семени и льняного масла положительный результат наблюдается не только у тех, кто страдал раком молочной железы, толстой кишки, но и у страдающих другими опухолями. Для женщин, склонных к заболеванию раком молочной железы, а также в

период менопаузы льняное масло – лучшее профилактическое средство. Анализ тканей груди, проведенный во время операций, показал прямую связь между низким уровнем альфа-линоленовой кислоты, которую доставляет в организм льняное масло, и распространением метастазов в лимфатические узлы подмышечной области. В льняном пищевом масле содержится приблизительно 58 % альфа-линоленовой кислоты. Кроме этого, льняное масло при частом употреблении в небольших количествах защищает от развития диабета типа II, снижает уровень холестерина до безопасного порога.

В народной медицине льняное семя и масло используют от глистов, изжоги, различных язв. Употребление его в пищу снижает риск развития инсульта на 37 %. По содержанию ненасыщенных жирных кислот льняное масло в 2 раза превосходит рыбий жир. В общем, при его употреблении можно жить не боясь таких страшных болезней, как диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.

Существует огромное количество заболеваний, при которых льняное масло и содержащиеся в нем жиры омега-3 и омега-6 необходимы организму. Особенно это важно для женщин. Ненасыщенные жирные кислоты обязательно должны присутствовать в рационе беременных для правильного формирования головного мозга будущего ребенка. Льняное масло помогает добиться похудения при полном отказе от употребления других жиров. Очень важно его употреблять людям, в рационе которых отсутствует рыба. Особенно полезно использовать льняное масло для заправки свежих салатов и винегретов. Его можно смешивать со сметаной, майонезом и другими составляющими для приготовления соусов.

Льняным маслом можно заправлять любую кашу, вареный картофель, добавлять в первые и вторые блюда.

Очень полезно смешивать его с творогом и зеленью. Льняное масло полученное холодным прессованием, особенно ценно. Всего 1–2 ст. л. обеспечивают суточную потребность организма в жирных кислотах.

Итак, чем же еще полезно это масло? Оно нормализует обмен веществ, улучшает пищеварение: укрепляет сердце. Для взрослого дневная норма составляет 20–30 г.

*Как выбирать растительное масло?*

Надо знать, что наличие в масле осадка свидетельствует о том, что произошло окисление. При этом масло может горчить и пениться. Срок хранения нерафинированного масла 2 месяца, а рафинированного – 4 месяца.

Если на масле написано «для салатов», то его не рекомендуется

использовать для жарки – оно будет пениться. Кроме того, салатные масла содержат витамины, которые разрушаются при термической обработке.

Дорогие читательницы, в этой главе вы познакомились с теми продуктами и блюдами из них, которые рекомендуются при лечении заболеваний женских органов препаратами золотого уса.

Конечно же вы будете подходить к своему питанию творчески, но все же убедительно просим придерживаться тех рекомендаций по питанию, которые даны целителями и гомеопатами. Любые нарушения в лучшем случае сделают лечение бесполезным, а в худшем принесут вред. Мне бы хотелось сказать еще несколько слов о питании в течение дня. Это советы от Эмилии Константиновны Николаевой – научного руководителя учебно-методического центра педагогики здоровья «Пирамида».

Она разработала простые и доступные всем практические рекомендации. Проекты профилактики заболеваний и приобщения к здоровому образу жизни, предложенные Николаевой, получили международное признание.

Итак, остановимся более подробно на рекомендациях по питанию от Э. К. Николаевой.

Начнем с прописных истин, с того что самую большую ценность в еде представляют свежие растительные продукты: листья и плоды, корнеплоды и семена растений той географической зоны, где человек проживает (разумеется, если он не живет в зоне повышенной радиации). Мы должны есть и лечиться тем, что произрастает вокруг нас. Дело в том, что человек находится в энергетическом резонансе с этими растениями. Они оказываются как бы частью нас. Теперь само питание. Примерный дневной рацион, обеспечивающий максимум энергии при минимуме затрат на его обработку в пищеварительном тракте, выглядел бы так.

**ЗАВТРАК.** Очень полезен и вкусен жидкий завтрак из овощного или фруктового сока. Количество зависит от вашего желания. Не надо бояться выпить 2–3 стакана морковного сока (были бы соковыжималка и терпение чистить морковь) – это прекрасное питание. Некоторым такого завтрака достаточно. Кому мало, пусть съест какой-нибудь фрукт – яблоко, грушу. Фрукты содержат очень питательные вещества – сахара, витамины, минеральные вещества в легкоусвояемой форме. А если и этого мало, перед завтраком выпейте стакан теплого чая из трав с медом. Дети и люди с повышенным обменом могут через 15–20 мин после употребления сока или фрукта съесть со сливочным маслом приготовленную на воде, без соли и с минимумом сахара кашу. Дело в том, что сахара мешают процессу переваривания любой пищи, которая содержит крахмал. Из-за них в

кишечнике образуются ядовитые спирты, токсичные кислоты и углекислый газ, усиливаются процессы спиртового брожения. А вот масло не мешает перевариванию крахмалов. Недаром в России существует пословица «Кашу маслом не испортишь». Мясо и вообще белковую пищу нецелесообразно есть утром, так как на ее переваривание и усвоение потребуется значительно больше энергии, чем на усвоение крахмалистой. И эта энергия будет отбираться от той, которая вам пригодилась бы для выполнения запланированных на день дел или работ.

**ОБЕД.** Если вы обедаете без первого – жидкого блюда, то так же, как и на завтрак, за полчаса до еды надо выпить воды, чаю или сока. А так роль жидкости прекрасно может выполнить суп. Если у вас есть возможность обедать дома, то можно приготовить любое первое блюдо на щелочном бульоне. Просто-напросто отвариваются репчатый лук, лавровый лист, корень сельдерея, петрушки, семена укропа, тмин, кориандр и чеснок. Такое сочетание имеет сильное бактерицидное действие. Приправу (зеленый укроп, петрушку, прочую зелень, помидоры и болгарский перец) надо класть в готовый суп после того, как вы снимите его с плиты. Это сохранит биологическую ценность овощей и трав. При температуре около 70 °С ферменты, которые отвечают за борьбу против бактерий, активны максимально. Суп приобретает очистительные и восстановительные качества. Овощи, которые составят второе блюдо, нужно готовить только в кожуре на пару. Сливочное масло можно добавлять в уже готовое блюдо.

**УЖИН.** Салат из свежих овощей, а кому этого мало, может добавить печеный или вареный на пару картофель. Можно использовать белковые продукты – орехи, брынзу или правильно приготовленный творог. Овощи, как и фрукты, содержат все необходимые витамины и минеральные вещества в той форме, в которой они могут быть усвоены организмом. В зелени, кроме того, содержится большое количество легко усваиваемого белка. А вот капусту следует есть слегка потушенной, так как твердые волокна травмируют рыхлую слизистую оболочку кишечника.

Если вы любите мясо, ешьте его именно на ужин. Предпочтительно употреблять птицу, так как мясо крупных животных трудно усваивается и требует больших затрат энергии на переработку.

Животную белковую пищу лучше принимать в конце дня, когда расход энергии на внешнюю деятельность уже невелик и организму легче выделить энергию на ее переработку. Готовить отварную курицу лучше в ошелачивающем бульоне, а рыбу на пару, добавляя в воду ошелачивающие продукты. Такая технология приготовления будет способствовать уменьшению образования токсических веществ. Помните, что усвоению

белкового блюда поможет зеленый салат. И еще одно: хлеб лучше не есть в сочетании с белковой пищей. В крайнем случае можно скушать ржаной хлеб, но только немного.

Это лишь схема питания, она может быть изменена. Главное – понять принципы.

Правила питания  
Правило первое. Никогда не ешь, если тебе не хочется. Переваривание пищи требует большого расхода энергии. Организм защищается отсутствием аппетита, чтобы сэкономить силы для очищения внутренней среды при ее чрезмерном засорении.

Правило второе. Начинай день с питья, а не с еды. Утром пей чай из трав с медом или сок из фруктов или овощей (предпочтительно моркови). Если этого недостаточно, через 20 мин можешь есть кашу, сваренную на воде без соли. В кашу можно добавить молока, сливочное или растительное масло. Но молоко усвоится лучше, если его пить отдельно, без хлеба и без каши.

Правило третье. Молоко должно быть свежим. Это значит, что его нельзя кипятить и нагревать выше 43 °С, так как это приводит к разрушению его белковых структур.

Правило четвертое. Никогда не смешивай фруктовый сок с овощным. Фрукты с овощами перевариваются в разных условиях, разными ферментами и мешают друг другу, когда они поступают в организм вместе.

Правило пятое. Не стремись к разнообразию блюд за один прием. Поджелудочной железе легче вырабатывать ферменты для переваривания 1–2 видов пищи, чем 4–5.

Правило шестое. Начинай обед с пищи, содержащей углеводы и жиры, а заканчивай белками. Они перевариваются в основном в желудке, а углеводы и жиры в двенадцатиперстной кишке, в следующем отделе пищеварительного тракта, т. е. они должны раньше белков попасть в желудок, чтобы быстро уйти из него и освободить место.

Правило седьмое. Никогда не запивай еду сладким чаем, компотом или другим напитком. Это питье щелочное. Оно реагирует с кислым желудочным соком и нейтрализует его. Поэтому железы вынуждены производить больше соляной кислоты. Это истощает желудок и замедляет пищеварение. Ослабляет этот процесс и поджелудочную железу. Пить можно не ранее чем через 1–2 ч после еды. Но можно попить за 15–20 мин до еды, если в организме мало воды.

Правило восьмое. Старайся перед любым вареным блюдом (или вместе с ним) съесть салат из сырых овощей и трав. Сырая пища содержит ферменты, которые помогают переваривать вареную.



Правило девятое. Избегай большого количества поваренной соли. Человеку нужны в определенном соотношении все минеральные соли. Варить картошку и другие овощи лучше не в воде, а готовить на решетке над паром, чтобы соли не вымывались водой.

Правило десятое. Избегай концентрированных жиров и жирных продуктов. Избыточный жир в пище приводит к накоплению жира в организме и повышению количества холестерина в крови. Много холестерина в мясе, яйцах, сыре, сметане, сливках, тортах и пирожных с кремом.

Правило одиннадцатое. Избегай жареных в сливочном масле продуктов. Можно их варить (лучше на пару), запекать в духовке, тушить. Вода кипит при температуре 100 °С, жиры при температуре 250 °С и выше. При такой температуре их молекулы полимеризуются (сцепляются в длинные цепи) и становятся ядовитыми. Они делают, соответственно, ядовитыми и те продукты которые в них жарятся.

Правило двенадцатое. Избегай сахара и всех продуктов, содержащих его. Сахар – простой углевод, не содержащий никаких нужных организму элементов. Он является обычным топливом для получения энергии, но требует для своего усвоения очень много витаминов и большого расхода инсулина, который производит поджелудочная железа. Избыток сахара превращается в организме в жир и повышается опасность заболевания сахарным диабетом. Правило тринадцатое. Избегай концентрированных белков. Они содержатся в твороге, сыре, мясе, яйцах. Лучше усваиваются растительные белки, которые есть в зеленых травах и овощах, крупах из злаковых зерен, и бобовых: чечевице, фасоли, бобах, горохе. Ешь яйца, сваренные всмятку, не больше 2 в неделю. Перепелиные яйца полезнее куриных.

Правило четырнадцатое. Не ешь мясных бульонов.

Правило пятнадцатое. Избегай чересчур калорийной пищи. 1 г углеводов дает 4 ккал, белка также 4 ккал, жира – 9 ккал. Только когда человек растет, ему надо больше энергии, его пища должна быть более калорийной, чем в зрелом возрасте.

Правило шестнадцатое. Не торопись за едой. Не отвлекайся. Обращай внимание на то, какое чудо сотворила природа и дала тебе в пищу, чтобы ты был здоровым и сильным. Благодарю в душе природу за это. Благодарю того, кто приготовил тебе эту пищу.

Общий принцип питания, которое направлено к здоровому образу жизни, – уменьшать в нем содержание тех продуктов, что плохо усваиваются вашим организмом.

## Лекарственные чаи и сборы

Лекарственные чаи (или настои) являются наиболее часто используемые лекарственными формами. Они хорошо усваиваются организмом и оказывают более быстрое и сильное действие. Обычно лекарственные чаи (настои) готовят горячим или холодным способом. При холодном способе измельченные части растений заливают холодной кипяченой водой и настаивают несколько часов (от 4 до 8) в закрытом сосуде. После фильтрации (процеживания) лекарственный чай (настой) готов к употреблению. При горячем способе измельченные части растений заливают кипятком и ставят на 15–20 мин на огонь, не доводя до кипения или просто настаивают в течение нескольких часов, затем фильтруют.

Общепринятой дозой при приготовлении настоев и отваров для внутреннего употребления считают 1 ст. л. сухого измельченного растения на стакан кипятка. Если используют сильнодействующие растения, берут лишь 1 ч. л. или даже 0,5 ч. л. измельченного сырья на стакан воды. Лекарственные чаи (настои) и отвары желателно готовить ежедневно, так как они быстро портятся, особенно в теплом помещении.

В последнее время, подбирая травы для лечебных чаев и составляя лекарственные сборы, специалисты по народной медицине включают в них различные части золотого уса, поскольку это растение во многих случаях не только лечит имеющиеся заболевания, но и предотвращает развитие новых. Благоприятное влияние лекарственных сборов с золотым усом объясняется сложным действием на организм человека химических составных частей разных растений. В сборах растения подобраны таким образом, чтобы усиливать действие друг друга.

**Необходимо помнить, что лекарственные чаи и сборы с добавлением золотого уса противопоказаны детям и беременным женщинам.**

Кроме того, подбирая тот или иной сбор, следует учитывать общее состояние организма больного, наличие у него сопутствующих заболеваний.

Разумеется, прежде чем начать принимать препараты с использованием любых лекарственных трав, лучше всего посоветоваться с лечащим врачом.

Витаминные чаи и настои

Витаминные чаи особенно полезны при острых и хронических

заболеваниях. Кроме того, такие чаи можно применять в качестве профилактического средства от авитаминоза, особенно в зимний и весенний период.

\*

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. рябины красной. 1/4 листа золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Компоненты измельчить, настаивать 1,5 ч. Процедить.

Применение. Чай пить по четверти стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Курс профилактического лечения – 10 дней.

\*

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. черной смородины, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. меда, 2,5 стакана воды.

Приготовление. Плоды шиповника и черную смородину залить кипятком, настоять в течение 3 ч. Затем процедить, добавив сок золотого уса и мед.

Применение. Чай пить по четверти стакана 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс профилактического лечения – 10–14 дней.

\*

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев смородины, 1 ч. л. листьев малины, 1 ч. л. настойки золотого уса, 1 ст. л. меда, 3 стакана воды.

Приготовление. Плоды шиповника и листья смородины и малины залить кипятком и варить в течение 10 мин, после чего настаивать в течение 1 ч. Затем отвар профильтровать, остудить, добавить настойку золотого уса и мед, перемешать.

Применение. Чай принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Курс профилактического лечения – 7–10 дней.

\*

Требуется: 2 ст. л. ягод черной смородины, 1 ч. л. листьев крапивы, 1/4 листа золотого уса, 1 ч. л. меда, 2 стакана воды.

Приготовление. Ягоды черной смородины и листья крапивы, золотого уса измельчить. Залить кипятком и настаивать в течение 3 ч. Затем процедить, остудить и смешать с медом.

Применение. Чай пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 5 дней.

\*

Требуется: 1 ст. л. ягод шиповника, 1 ч. л. листьев крапивы, 0,5 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Ягоды шиповника и листья крапивы залить кипятком и варить 7 мин. Отвар настаивать в темном, прохладном месте в течение 3 ч, затем добавить сок золотого уса и настаивать еще 2 ч. Профильтровать.

Применение. Чай принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс профилактического лечения – 7 дней.

Успокоительные чаи и настои

Успокоительные чаи в народной медицине используют при лечении нервного расстройства, сердечной слабости, депрессии, упадке сил и т. п. Кроме того, входящие в их состав лекарственные растения предотвращают заболевания, которые зачастую возникают вследствие психологического дисбаланса организма.

\*

Требуется: 1 ч. л. травы пустырника, 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, 0,5 ч. л. травы сушеницы, 0,5 ч. л. цветков боярышника, 0,5 ч. л. измельченных стеблей и листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить, перемешать и залить кипятком. Настаивать 8 ч, процедить и остудить.

Применение. Чай принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения – 5 дней.

\*

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней валерианы, 1 ч. л. листьев мяты, 1 ч. л. шишек хмеля, 0,5 ч. л. спиртовой настойки золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Корни валерианы, листья мяты и шишки хмеля залить кипятком. Настаивать в течение 20–30 мин. Затем процедить, добавить настойку золотого уса и перемешать.

Применение. Чай принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 5–7 дней.

\*

Требуется: 1 ч. л. травы пустырника, 1 ч. л. плодов тмина, 1 ч. л. плодов фенхеля, 1 ч. л. листьев Melissa, 1/8 часть листа золотого уса, 0,5 л воды.

Приготовление. Все компоненты смешать, залить кипятком. Настаивать до охлаждения, затем профильтровать.

Применение. Чай принимать по 0,5 стакана 1–2 раза в день за 40 мин до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Жаропонижающие чаи и настои

Жаропонижающие чаи пьют при повышенной температуре тела. Стоит отметить, что препараты растений, обладающих противовоспалительными и потогонными свойствами, принимают только в теплом виде. В противном случае эффективность лечения будет снижена.

\*

Требуется: 1 ст. л. ягод малины, 1 ч. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. листьев душицы, 1/4 листа золотого уса, 0,5 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить, смешать, залить 2 стаканами кипятком. Настаивать в течение 30 мин, затем процедить.

Применение. Всю жидкость выпить перед сном. Лечение проводится при лихорадочном состоянии.

\*

Требуется: 2 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. листьев душицы, 1 ч. л. травы зверобоя, 0,5 ч. л. листьев мелиссы, 0,5 ч. л. спиртовой настойки золотого уса, 0,5 л воды.

Приготовление. Липовый цвет, душицу, зверобой и мелиссу смешать, залить кипятком. Варить на слабом огне 5 мин, затем процедить и добавить настойку золотого уса.

Применение. Чай принимать при повышенной температуре по 1/3 стакана через каждые 3–4 ч.

\*

Требуется: 1 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. цветков бузины, 1/8 часть листа золотого уса, 0,5 л воды.

Приготовление. Все компоненты смешать, залить кипятком. Варить на слабом огне 5–7 мин, затем процедить.

Применение. Чай принимать по 0,5–1/3 стакана 2–3 раза в день. Лечение проводится при лихорадочных состояниях.

Желудочные чаи и настои

Желудочные чаи принимают при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при некоторых болезнях, сопровождающихся болями в желудке и кишечными расстройствами.

\*

Требуется: 1 ч. л. измельченного корня конского щавеля, 1 ч. л. листьев подорожника, 1/4 листа золотого уса, 300 мл воды.

Приготовление. Все ингредиенты смешать, залить кипятком. Настаивать 1 ч в теплом темном месте. Процедить.

Применение. Чай пить 3 раза в день по 1/3–1/4 стакана за 30 мин до еды в период обострения желудочно-кишечных заболеваний.

\*

Требуется: 1 ч. л. коры крушины, 0,5 ч. л. плодов аниса, 0,5 ч. л. тысячелистника, 1/4 ч. л. семян горчицы, 1/4 листа золотого уса, 300 мл воды.

Приготовление. Все компоненты смешать, залить кипятком. Варить на слабом огне 7–10 мин, затем остудить и процедить.

Применение. Чай принимать по четверти стакана 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Болеутоляющий чай

Требуется: 1 часть листьев золотого уса, 1 часть семян кориандра, 1 часть семян тмина, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ч. л. смеси залить кипятком и настаивать в течение 1 ч.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день при головной боли и мигрени.

## Заключение

Вы познакомились с рекомендациями по лечению золотым усом, по очищению разными методами, по диете в период лечения, по применению лекарственных чаев и сборов, а также с противопоказаниями в использовании лечебных растений. Вы получили пищу для размышлений, и если что-то из этой книги поможет на вашем пути к излечению и здоровью, то мы будем считать свою миссию выполненной. Конечно, не все в этой книге – истина в последней инстанции. Знания совершенствуются, дополняются, некоторые позиции могут быть спорными или противоречить устоявшимся канонам, но, как известно, в спорах рождается истина.

Болезнь – это ответ нашего организма на неправильный образ жизни. Поэтому наша главная цель – это изменить наш образ жизни.

А составляющее – это целесообразное питание, физическая активность и духовная жизнь. Все эти составляющие должны быть в гармонии и ладу друг с другом. Тогда не понадобятся лекарства и врачи. Здоровый образ жизни – вот цель, к которой мы должны стремиться. И наш труд окупится сторицей: красивой фигурой, цветущим лицом, блестящими глазами и прекрасным настроением.